

FELHASZNÁLÓI TÁJÉKOZTATÓ I.

MILYEN ESETEKBEN TUD SEGÍTENI A DOKIAPP?

A leadott konzultációs igényt követően **munkanapokon és hétvégén 9-18 óra között pár perc alatt tudunk online orvosi konzultációt biztosítani**. Ezen időtartamokon kívül (18 óra után és 9 óra előtt) is elérhető a szolgáltatás, viszont ilyenkor jelentősen megnőhet a várakozási idő.

Gyermekorvosaink zöme általában 16 óra után elérhető, de számos esetben tudunk biztosítani szakembert a nappali időszakban is, így bármikor érdemes leadni a konzultációs igényt. Amennyiben várakozás szükséges, a support csapat felveszi veled a kapcsolatot.

A pszichológiai, dietetikai, gyógytorna konzultációk, valamint a laktációs tanácsadás időpontra foglalhatóak.

Azonnali orvosi konzultáció

- ✓ Észlelt, életet nem veszélyeztető **egészségkárosodás értékelése, betegedukáció** és szükséges ellátóhoz történő irányítás.
- ✓ Vélt vagy valós egészségi állapot változással, panasszal kapcsolatos **tanácsadás, differenciálás**.
- ✓ Ismert és gondozott **krónikus betegséggel** kapcsolatos állapot változás esetén - pl.: Vérnyomás kiugrás, Vércukorszint eltérés.

- ✓ **Visszatérő epizodikus panasz** jelentkezése esetén állapot felmérés, a páciens megfelelő ellátóhoz történő irányítása.
- ✓ Bizonytalan hasi tünetek, emésztési zavarok vagy más **emésztőrendszeri panaszok elemzése.**
- ✓ Stresszel, vagy más tünettől összefüggő **stresszérzékeny kórképek, ételintoleranciák azonosítása.**
- ✓ **Mozgásszervi panaszok** - a klasszikus ízületi és végtagi panaszok statikus vagy aktív fizikai munkavégzés során jelentkező zsibbadásos vagy fájdalommal járó panaszok - **feltérképezése.** Ezen eltérésekre **terápiás javaslat.**
- ✓ **Mellkasi panaszok, fejfájással kapcsolatos jelek, egyéb fizikális tünetek megfelelő orvosi értelmezése.**
- ✓ **Cukorbetegsége, szívbetegsége utaló jelek időben való észrevétele,** megfelelő orvosi javaslatok, a páciens megfelelő ellátóhoz való irányítása.
- ✓ Észlelt **bőrelváltozások megfelelő megítélése,** ezáltal a **terjedés megakadályozása, fekély,** vagy egyéb **bőrbetegségek megakadályozása / időben való észrevétele, gyógyítási folyamat elindítása, és kúra javaslása.**
- ✓ **Leletértelmezés**
- ✓ **Preventív tanácsadás: egészségmegőrzés, betegségmegelőzés,** szűrővizsgálatok fontossága (melyik életkorban, milyen szűrővizsgálatokat javasolunk)

Gyermekorvosi konzultáció

- ✓ Allergia, Asztma
- ✓ Bőrkiütés
- ✓ Fogzás
- ✓ Fülpanaszok
- ✓ Hányás
- ✓ Hasi panaszok
- ✓ Hasmenés
- ✓ Kisebb sérülés
- ✓ Láz, lázcsillapítás
- ✓ Mozgásfejlődés
- ✓ Növekedési, táplálási eltérés, stb.
- ✓ **Tünetenyhítéssel kapcsolatos tanácsadás**
otthon kezelhető betegségek esetén
- ✓ **Iránymutatás a szakrendelésekről**
gyermekgasztroenterológia, gyermekpulmonológia, gyermekneurológia
- ✓ **Általános preventív, felkészítő tanácsadás**
teendők láz, enyhe hurutos tünetek, fülfájás, hányás, hasmenés, stb. esetén; hozzátáplálás, allergiák, egyéb kérdések

Laktációs tanácsadás

- ✓ „Nem elég a tej” probléma kezelése, pótlás, tápszeres kiegészítés átbeszélése
- ✓ Sebes mellbimbó, fájdalmas szoptatás, gomba, szájpenész kezelése

- ✓ Koraszülött csecsemő, beteg-, fejlődési rendellenességgel született csecsemő szoptatása
 - ✓ Tútelítődés, erős tejleadó reflex, tejtúlermelés
 - ✓ Mellgyulladás
 - ✓ Szoptatás alatti betegség, gyógyszeresedés
 - ✓ Szopási sztrájk, cumizavar
 - ✓ Éjszakai gondoskodás, szoptatás - altatás
 - ✓ Várandósok szoptatásra való felkészítése
 - ✓ Fejés, tejtárolás szakszerű elsajátítása
- 

Pszichológiai konzultáció

Az **50 perces konzultáció** során szakembereink többek között az alábbi helyzetekben állnak rendelkezésre:

- ✓ Krízis, váratlan események esetén
 - ✓ Önismereti, terápiás munka megkezdése előtt
 - ✓ Pályaválasztás
 - ✓ Gyászfeldolgozás
 - ✓ Munkahelyi vagy családi problémák
 - ✓ Koncentrációs nehézségek
 - ✓ Autogén tréning
 - ✓ Stresszkezelés
 - ✓ Kiegészítés prevenció
- 

Dietetikai konzultáció

Online dietetikai konzultáció az otthonod kényelméből, legyen szó **fogyásról, életmódváltásról vagy ételintoleranciáról**, esetleg betegséggel kapcsolatos diétáról. Az **első állapotfelmérést** és tanácsadást követően szakembereink későbbi alkalmak során segítenek a kitűzött cél eléréséhez vezető út ellenőrzésében. Szükség szerint szakorvosaink orvosszakmai konzultációval is segítik a helyes diéta megtervezését.

Gyógytorna

Életmódtanácsok az egészségesebb, fájdalommentesebb élethez profi gyógytornász segítségével. Otthon, munkában vagy szinte bárhol végezhető **egyszerű, ámde hatékony gyakorlatok a gerinc egészségéért. Tartásjavítás, nyújtás**, személyre szabott átmozgatás mindenkinek. Minek szenvedni, ha nem muszáj?

Pszichológiai, dietetikai, laktációs és gyógytorna konzultációra legkorábban 1 nappal előre van lehetőség időpontot foglalni a szabad helyek és szakembereink kapacitásának függvényében.

Lemondás legkésőbb 24 órával az időpont előttig lehetséges!

Gyógyszertanácsadás

Szakértő segítség tüneti terápia, vény nélküli készítmények, vitaminok, gyógyhatású termékek, gyógyszerkölsönhatások, mellékhatások tisztázásához, valamint az otthoni gyógyszerkészlet (házipatika) átnézéséhez.

Rizikófelmérés

EGY 55 KÉRDÉSBŐL ÁLLÓ KÉRDŐÍV

A válaszok alapján a kitöltő egészségi állapotát besoroljuk **alacsony, közepes vagy magas kockázatú** kategóriába.

Érdemes kitölteni, ha átfogó képet szeretnénk kapni életstílusunk egészségügyi hatásáról. Kérdés esetén akár azonnal kezdeményezhető egy online orvosi konzultáció.

Egészségügyi tudástár

Olyan, az egészségünket érintő **alapfogalmak és szakkifejezések közérthető magyarázata**, amelyek a hétköznapi életünk során többször fejtörést okozhatnak például egy orvosi látogatás vagy egy laboreredmény olvasása során. Jelenleg elérhető témakörök:

DIABETOLÓGIA, KORONAVÍRUS, LELETMAGYARÁZÓ, ORVOSI KIFEJEZÉSEK

Vállalati pszichológiai felmérés

Átfogó pszichológiai felmérés, amelyet 5 témakörben (Munkahelyi stressz, Kiégés, Munkamotiváció, Munkával való elégedettség, Szervezeti elkötelezettség) végzünk. Az eredmények alapján egyéni, csoportos és szervezeti szinten adunk visszajelzést, és alakítunk ki, majd hajtunk végre fejlesztési tervet. A cég felé az egyéni kitöltések anonimak.

Ha szeretnél részt venni a programban, keresd a HR osztályt!