

INFORMAÇÃO

O que perguntar a seu médico quando receita algum medicamento novo

1. Qual o nome do remédio?
2. O nome é similar (parecido) ou genérico?
3. Para que serve este remédio?
4. Como, quando e por quanto tempo devo tomar este remédio?
5. Quais comidas, bebidas, outros remédios ou atividades físicas devo evitar enquanto estiver tomando este remédio?
6. Quais são os possíveis efeitos colaterais?
7. O que devo fazer caso eles ocorram?

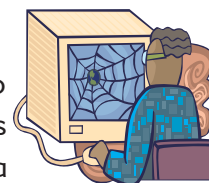


APRESENTAÇÃO

FOLHA DO PACIENTE é um boletim criado para orientar e informar os pacientes portadores de **Insuficiência Renal Crônica** quanto a hábitos gerais, qualidade de vida, alimentação, direitos, cuidados médicos, etc. Ele tem expediente mensal e conta com a participação de todos os membros da grande família GAMEN.

NA WWW

Nesta seção daremos dicas de links para você acessar em casa e se manter sempre informado



www.hipertensaoarterial.com.br: Ótimo site com vasta informação sobre hipertensão, doença renal e diabetes, com receitas e dicas. Você pode falar com a equipe através do e-mail.

www.sbn.org.br: Site da Sociedade Brasileira de Nefrologia, com notícias e dicas para pacientes, médicos e curiosos.

www.drkoop.com: Site em inglês com dicas e informações sobre todos os tipos de doença.

EU COMO, TU COMES, ELE COME, ...

Receita de Iogurte Caseiro

Amornar **1 litro de leite de caixa**, até o ponto de temperatura de mamadeira (aproximadamente 37°C). Misture **1 copo de iogurte natural desnatado** ao leite aquecido. Coloque em um recipiente fechado (uma panela com tampa, por exemplo), e deixe de um dia para outro dentro do forno (desligado!!!).

Coloque, no outro dia, o iogurte em copos tampados (com papel alumínio ou plástico) e deixe na geladeira. Reserve um copinho para o próximo iogurte.

Pode ser adicionado **1 pacote de pó de refresco diet** para o iogurte ficar mais saboroso.

DICA: Bata o iogurte com a fruta de sua preferência -- fica

UMA DELÍCIA!!!!



Quer participar da FOLHA DO PACIENTE - GAMEN?

Deixe uma carta ou o material em um envelope escrito Folha do Paciente e seu nome na recepção ou mande um e-mail para: folhadopaciente@gmail.com com sugestões, dicas e críticas. Assim poderemos ajudar a melhorar o nosso jornal e nossa Clínica

GFM - Soluções em Saúde
guigofm@gmail.com

Produzido e Editado por
Guilherme Fonseca Mendes

Colaboração: Róger Bonow Mendes

Tiragem: 50 exemplares

Distribuição Interna