

# Si el problema no es siempre el mismo...



## la solución tampoco.

Colaborando podemos hacer que nuestro sistema sanitario sea más ágil y eficaz.

Los servicios sanitarios son un importante patrimonio para nuestra sociedad y hacer un uso responsable de ellos nos beneficia a todos y todas.

Cada servicio de salud está pensado para dar la mejor solución a una necesidad de salud concreta.

Así que, cuando se necesita ayuda, es importante valorar bien cuál es el recurso más adecuado.

## Usando bien todos nuestros servicios, podremos construir colectivamente un sistema sanitario mejor y más eficiente.



### 1. Autocuidado

Cuidarte es el primer paso para tener salud.

En la web portal de salud [www.consejosalud.navarra.es](http://www.consejosalud.navarra.es) encontrarás información que te ayudará a hacerlo.



### 2. Atención on line y telefónica

No siempre hay que acudir a un centro para recibir atención sanitaria.

Si tienes dudas, puedes llamar a nuestro servicio de Consejo Sanitario.

Te podemos ayudar a resolverlas, ofrecer información y orientarte si tienes un problema de salud, alguna enfermedad crónica o acabas de salir del hospital.

**848 42 78 88**  
**enfconsue@navarra.es**

De lunes a viernes de 14:30 a 21:30 h.  
Sábados, domingos y festivos de 8:00 a 22:00 h.



### 3. Centro de Salud

Antes de pedir cita por teléfono, internet o en persona, conviene que valores si tu enfermedad es un proceso no complicado (síntomas, traumatismos menores, curas, dudas al salir del hospital,...).

En ese caso, el equipo de enfermería de tu Centro de Salud es el que mejor podrá atenderte dentro del horario de apertura del centro.

Si no puedes acudir a tu cita, recuerda avisar para que otra persona que lo necesite ocupe tu hueco.



### 4. Urgencias no hospitalarias

Fuera del horario de tu Centro de Salud

Los servicios de Urgencias no hospitalarias pueden ayudarte a resolver la mayoría de situaciones que requieren atención urgente si no puedes esperar a recibir asistencia en tu centro de salud en el horario habitual.

Recibirás atención adecuada a tu situación urgente en el plazo más breve posible y valorarán si tu caso requiere asistencia hospitalaria.



### 5. Urgencias hospitalarias

Es muy importante que reserves las Urgencias hospitalarias para los casos que lo necesitan.

Procura acudir al servicio de Urgencias del hospital sólo cuando hayas valorado que el resto de alternativas no son adecuadas para tu caso.

Así será posible que esté accesible para quien lo necesita.

# Arazoa beti berbera ez bada...



## konponbidea ere ez.

Elkarrekin, gure osasun sistema errazagoa eta eraginkorragoa izan daiteke.

Osasun zerbitzuak gure gizartearendako ondasun garrantzitsua dira eta horiek arduraz erabiltzea denondako da onuragarri.

Osasun zerbitzu bakoitza arazo jakin bati erantzuteko konponbiderik onena da.

Osasun laguntza behar duzunean, ongi balora ezazu zein den baliabiderik egokiena.

## Ongi erabiltzen baditugu gure zerbitzuak, elkarrekin eraiki ahal izanen dugu osasun sistema hobe eta eraginkorrago bat.



### 1. Autozainketa

Zure burua zaintzea da osasun ona izateko lehen urratsa, eta [www.consejosalud.navarra.es](http://www.consejosalud.navarra.es) osasun ataria webgunean aurkituko duzu horretan lagunduko dizun informazioa.



### 3. Osasun Etxea

Ordua telefonoz, internetez edo bertatik bertara eskatu aurretik, komeni zaizu baloratzea nolakoa den zure eritasuna, ea prozesu konplikatu den edo ez (sintomak, traumatismo txikiak, zainketak, zalantzak ospitaletik ateratzean,...).

Kasu horretan, zure Osasun Etxeko erizaina izanen da ongien atendituko zaituena osasun etxea irekita dagoen bitartean.

Ezin bazara ordu horretan bertaratu, eman horren berri, premian dagoen beste pertsona batek har dezan zuk utzitako tokia.



### 2. On line eta telefono bidezko arreta

Ez da beti osasun etxera joan behar osasun arreta jasotzeko.

Zalantzarik baduzu, Osasun Aholkurako gure zerbitzura dei dezakezu.

Osasun arazoren bat edo eritasun kronikoren bat baduzu edo ospitaletik atera berria zara, dudak argitzen lagunduko dizugu, informazioa emanen dizugu eta orientatuko zaitugu.

**848 42 78 88**  
[enfconsue@navarra.es](mailto:enfconsue@navarra.es)

Astelehenerdik ostiralera 14:30etik 21:30era.  
Larunbat, igande eta jaiegunetan 8:00etatik 22:00etara.



### 4. Ospitalekoak ez diren larrialdiak

Zure Osasun Etxeko ordutegitik kanpo

Ospitalekoak ez diren larrialdi zerbitzuek lagun diezazukete premiazko erantzuna eskatzen duten egoera gehientsuenak ebazten, ezin baduzu itxaron zure osasun etxeko ohiko ordutegian atentidua izateko.

Zure egoera larriaren araberako erantzun egokia jasoko duzu ahalik eta lasterren, eta balortuko dute zure kasuak ospitalera joatea eskatzen duen ala ez.



### 5. Ospitaleko larrialdiak

Arrunt garrantzitsua da ospitaleko larrialdiak premiazko kasuetarako uztea.

Saia zaitetz ospitaleko larrialdi zerbitzura soilik joaten behin aztertu duzunean gainerako aukerak ez direla egokiak zure kasurako.

Horrela, beharrea dagoenak eskura izanen du.