

## **Què cal que recordeu quan aneu a la cita per participar al projecte GCAT Genomes per la Vida / Genomes for Life?**


Quan passeu a formar part del grup GCAT *Genomes per la Vida*, us demanarem compartir una sèrie de dades relacionades amb el vostre estat de salut. Com que és difícil de recordar-les i per facilitar-vos la tasca en el dia de la cita, us recomanem de fer una mica de memòria i portar algunes notes sobre aspectes relacionats amb la vostra salut, i que, en cas contrari us serà difícil de recordar:

 Aspectes sobre la vostra història mèdica i de la vostra família

- Malalties que li hagin sigut diagnosticades i l'edat de diagnòstic
- Malalties que hagin estat diagnosticades als seus familiars propers (els pares, els germans i els fills) i l'edat de diagnòstic.

 Noms de la medicació que preneu habitualment en **el darrer any**

- Totes les medicacions, les vitamines o els suplementes que estigueu prenent regularment

 Les operacions que us hagin fet

- Quines operacions i proves diagnòstiques us han fet i quan

 Les dades de naixement dels vostres pares i dels vostres fills

A més, com estem interessats en els hàbits de vida saludable, us preguem de fer una mica de memòria sobre els hàbits de vida que heu tingut durant el darrer any en referència a,

- La vostra alimentació, què mengeu i amb quina regularitat
- L'exercici físic, si en practiqueu habitualment i amb quina regularitat
- El tabac, quant fumeu o fumàveu, si fumen al vostre costat...

 Finalment, recordar-vos de no oblidar portar **la vostra Targeta Sanitària**