Idziemy do lekarza

Co przygotować, co zabrać i co zapisać przed wyjściem z gabinetu

Jak korzystać: Wypełnij tę kartę dzień wcześniej lub tuż przed wizytą. Nie trzeba zabierać całej historii życia - wybierz informacje związane z celem wizyty. Jeśli wspierasz bliską osobę, pomagaj w przekazaniu informacji, ale nie odbieraj jej głosu, jeśli może uczestniczyć w rozmowie.

1. Dzień wcześniej - przygotuj najważniejsze informacje

Sprawdź	Notatka / gdzie to mam
☐ Cel wizyty: jedno zdanie - z czym dziś przychodzimy?	
☐ Aktualna lista wszystkich leków: nazwa, dawka, pora; także leki bez recepty, suplementy i leki doraźne.	
☐ Alergie i ważne działania niepożądane leków.	
☐ Wyniki badań i dokumentacja związane z dzisiejszym problemem.	
☐ Krótki opis objawów: od kiedy, jak często, co nasila, co łagodzi.	
☐ Jeśli była nagła zmiana: jak osoba funkcjonowała zwykle i co dokładnie zmieniło się teraz.	
☐ Lista maksymalnie 3-5 najważniejszych pytań.	
☐ Dane osoby wspierającej i informacja, czy pacjent chce, aby uczestniczyła w rozmowie / otrzymywała informacje.	

Mój cel wizyty

Dziś najbardziej chcę wyjaśnić:

_____

Najważniejsza zmiana od poprzedniej wizyty:

_____

2. Co zabrać do gabinetu

Sprawdź	Notatka / gdzie to mam
☐ Dokument tożsamości - jeśli placówka prosi o potwierdzenie danych.	
☐ Listę leków lub opakowania / zdjęcia etykiet, gdy nie jesteś pewna/pewny nazw i dawek.	
☐ Karty informacyjne ze szpitala, opinie specjalistów i wyniki badań istotne dla tej wizyty.	
☐ Okulary, aparat słuchowy lub inne pomoce potrzebne do swobodnej komunikacji.	
☐ Kartę obserwacji lub dziennik z W Chwili, jeśli dzięki niemu łatwiej pokazać zmianę w czasie.	
☐ Kartkę / telefon do zapisania zaleceń.	

Nie bierz wszystkiego „na wszelki wypadek”. Dokumentacja ma pomóc lekarzowi odpowiedzieć na konkretne pytanie. Jeśli masz wiele segregatorów, przygotuj krótką chronologię i najważniejsze wypisy, a resztę miej dostępną, jeśli lekarz poprosi.

3. W gabinecie - rzeczy, których łatwo nie dopowiedzieć

Temat	Co chcę przekazać
Objawy / zmiana	
Funkcjonowanie na co dzień	
Sen / jedzenie / picie / toaleta	
Ból / upadki / omdlenia	
Pamięć / orientacja / zachowanie	
Nowe leki / odstawione leki	

4. Zanim wyjdziemy - upewnij się, że wiesz

Sprawdź	Notatka / gdzie to mam
☐ Co lekarz uważa obecnie za najbardziej prawdopodobne wyjaśnienie problemu?	
☐ Jak dokładnie stosować leki: dawka, pora, czas stosowania i co zrobić po pominięciu dawki?	
☐ Czy jakiś lek ma zostać odstawiony albo zmieniony?	
☐ Jakie badania wykonać, gdzie i w jakim terminie?	
☐ Kiedy zgłosić się na kontrolę?	
☐ Jakie objawy powinny skłonić do wcześniejszego kontaktu lub pilnej pomocy?	
☐ Czy potrzebne jest skierowanie, recepta, zlecenie lub zaświadczenie i czy zostało wystawione?	
☐ Z kim skontaktować się, jeśli po powrocie zalecenia okażą się niejasne?	

Prawo do zrozumiałej informacji. Pacjent ma prawo pytać i prosić o wyjaśnienie informacji w sposób zrozumiały. Jeśli osoba z demencją potrzebuje więcej czasu, prostszego języka albo wsparcia w komunikacji, warto powiedzieć o tym na początku wizyty.

Źródła i podstawa merytoryczna

Informacje i linki sprawdzono ponownie 22.09.2026. Przy procedurach urzędowych i świadczeniach zawsze sprawdź także stronę właściwej miejscowo instytucji: formularze, sposób składania i organizacja obsługi mogą się różnić, a przepisy mogą się zmienić.

Pacjent.gov.pl: Przygotuj się do wizyty - poradniki (2026)
https://pacjent.gov.pl/przygotuj-sie-do-wizyty-poradniki

Rzecznik Praw Pacjenta: Prawo pacjenta do informacji
https://www.gov.pl/web/rpp/prawo-do-informacji

W Chwili: Materiały: Pytania do lekarza; Co wydarzyło się przed?; Moje leki
https://wchwili.pl

Ważne: Materiał ma charakter edukacyjny i organizacyjny. Nie zastępuje indywidualnych zaleceń lekarza, placówki ani profesjonalnej porady.