FAQ RAK
WSPIERAMY CHORYCH

Karta na pierwszą wizytę w POZ

Wypełnij przed wizytą i zabierz ze sobą. Pomoże lekarzowi szybciej zrozumieć, co się dzieje.

Imię i nazwisko: _____ Data wizyty: _____ Wiek: _____

1 Co mnie niepokoi

wpisz każdy objaw osobno, nawet jeśli wydaje się drobny

Objaw	Od kiedy	Jak często / nasilenie 0–10	Co nasila, a co łagodzi

2 Co już zrobiłam/em

- ☐ Byłam/em u innego lekarza (kto, kiedy): _____
- ☐ Robiłam/em badania (jakie, kiedy, wynik): _____
- ☐ Brałam/em leki bez recepty / zioła: _____
- ☐ Domowe sposoby, zmiana diety: _____
- ☐ Nic jeszcze nie robiłam/em – to pierwsza wizyta w tej sprawie

3 Leki, alergie, choroby

Leki przyjmowane na stałe (nazwa, dawka)	Alergie / uczulenia	Choroby przewlekłe, operacje

4 Nowotwory w rodzinie

rodzice, rodzeństwo, dziadkowie, ciocie, wujkowie, dzieci

Kto (pokrewieństwo)	Jaki nowotwór	Wiek zachorowania	Uwagi (np. kilka nowotworów u jednej osoby)

- ☐ Nikt w rodzinie nie chorował
- ☐ Nie wiem / nie mam kontaktu z rodziną

5 O co chcę zapytać

zaznacz, co Cię dotyczy – lekarz nie musi się domyślać

- ☐ Skierowanie do specjalisty (jakiego?): _____
- ☐ Profilaktyka 40 PLUS – pakiet badań
- ☐ Skierowanie na badania (jakie?): _____
- ☐ Badania przesiewowe: cytologia / mammografia / kolonoskopia / NDTK
- ☐ Karta DiLO – czy mój objaw do niej uprawnia?
- ☐ Skierowanie do poradni genetycznej
- ☐ Zwolnienie lekarskie na czas badań
- ☐ Czy mam przyjść na kontrolę i kiedy?

Moje własne pytania:

_____

_____

6 Po wizycie: co ustaliliśmy

wypełnij w gabinecie lub zaraz po wyjściu

Skierowania / badania do zrobienia: _____

Leki i zalecenia: _____

Następna wizyta: _____ **Co mam zrobić, jeśli objaw się nasili:** _____

Wskazówka
Objaw, który trwa ponad 2–3 tygodnie albo wraca, zasługuje na wizytę – nawet jeśli nie boli.
Jeśli lekarz odmówi skierowania, poproś o uzasadnienie i zapytaj, jakie są inne możliwości.

ludzie dla ludzi
fundacja społeczna