FAQ RAK
WSPIERAMY CHORYCH

Mapa wsparcia – kto od czego

Jedna kartka na lodówkę: do kogo dzwonić, zanim zaczniesz dzwonić wszędzie.

1 Nagłe – bez zastanawiania

to zawsze najpierw

112 / 999
Duszność, ból w klatce piersiowej, utrata przytomności, drgawki, nagły niedowład, masywne krwawienie.

Oddział / dyżur onkologiczny
Gorączka 38 °C lub wyższa w trakcie chemioterapii, uporczywe wymioty, biegunka, krwawienie, które nie ustaje. Numer: _____

Nocna i świąteczna opieka (NPL)
Nagłe pogorszenie poza godzinami POZ, gdy to nie zagrożenie życia. Najbliższy punkt: _____

2 Mój zespół – kto, z czym, pod jakim numerem

puste pole to też informacja – zapytaj o nie na wizycie

Koordynator DiLO / poradni
Terminy, skierowania, „gdzie mam iść dalej", zgubione wyniki. Pierwszy telefon w sprawach organizacyjnych.
kto: _____
tel. / godziny: _____

Onkolog prowadzący
Decyzje o leczeniu, zmiana dawek, wyniki badań, pytania „czy to normalne po chemii".
kto: _____
tel. / godziny: _____

Pielęgniarka / telefon między wizytami
Objawy uboczne, które nie są nagłe: mdłości, zaparcia, rana, port, „czy mam przyjechać".
kto: _____
tel. / godziny: _____

Lekarz POZ
Zwolnienia, recepty na leki stałe, skierowania na rehabilitację i do specjalistów, infekcje, ciśnienie, cukier.
kto: _____
tel. / godziny: _____

Psychoonkolog
Lęk, bezsenność, złość, „nie wytrzymuję" – także dla bliskich. W ośrodku onkologicznym bezpłatnie, bez skierowania*.
kto: _____
tel. / godziny: _____

Dietetyk kliniczny
Spadek wagi, brak apetytu, co jeść przy biegunce, suplementy. Pytaj w ośrodku lub o skierowanie.
kto: _____
tel. / godziny: _____

Fizjoterapeuta
Obrzęk limfatyczny, powrót do ruchu, ból pleców po leżeniu, duszność wysiłkowa. Skierowanie od POZ lub onkologa.
kto: _____
tel. / godziny: _____

Poradnia leczenia bólu / medycyny paliatywnej
Ból, który nie ustępuje, duszność, uporczywe objawy – na każdym etapie, nie tylko „na końcu". Skierowanie od lekarza.
kto: _____
tel. / godziny: _____

Pracownik socjalny w szpitalu
Orzeczenie, zapomogi, sprzęt, opieka w domu, wnioski do ZUS/OPS – to jego praca, nie przysługa.
kto: _____
tel. / godziny: _____

Apteka (jedna, stała)
Interakcje, zamienniki, odpłatność leków, e-recepta „nie działa". Farmaceuta zna Twoje leki, jeśli chodzisz w jedno miejsce.
kto: _____
tel. / godziny: _____

Transport sanitarny
Gdy nie możesz jechać sama/sam: zlecenie wystawia lekarz (NFZ). Alternatywa: OPS, fundacje, sąsiad z autem.
kto: _____
tel. / godziny: _____

Fundacja / grupa wsparcia
Peruka, subkonto, porady prawne, rozmowa z kimś, kto to przeszedł. Nazwa i kontakt:
kto: _____
tel. / godziny: _____

Mój koordynator rodzinny
Jedna osoba, która zbiera telefony, terminy i pytania od reszty rodziny – żebyś nie musiał/a odbierać wszystkiego.
kto: _____
tel. / godziny: _____

Pomoc w domu
Kto: zakupy, gotowanie, dzieci, zwierzęta, sprzątanie, odwożenie. Nie jedna osoba – lista.
kto: _____
tel. / godziny: _____

Rzecznik Praw Pacjenta / TIP NFZ
Odmowa świadczenia, kolejki, kłopot z dokumentacją: 800 190 590 (NFZ, całą dobę), rpp.gov.pl.
kto: _____
tel. / godziny: _____

* W większości ośrodków onkologicznych; poza nimi psycholog na NFZ wymaga skierowania od POZ.

3 Moja kolejność dzwonienia w zwykły dzień

żeby nie zaczynać od SOR-u, gdy chodzi o receptę

Objaw po leczeniu → 1. _____ 2. _____ 3. _____

Sprawa papierowa / termin → 1. _____ 2. _____ 3. _____

Nie daję rady psychicznie → 1. _____ 2. _____ 3. _____

Jak używać tej mapy
Powieś na lodówce i zrób zdjęcie – bliscy, którzy pomagają, powinni je mieć w telefonie. Gdy nie wiesz, do kogo zadzwonić, zacznij od koordynatora albo pielęgniarki – ich zadaniem jest skierować Cię dalej. Jeśli któraś osoba z tej mapy jest dla Ciebie niedostępna (nie ma koordynatora, nie ma dietetyka), zapytaj o to wprost na wizycie: „Kto u Państwa odpowiada za…?".

Role mogą różnić się między ośrodkami. Stan: październik 2026. Materiał bezpłatny, do druku.

faqrak.pl · Fundacja Ludzie dla Ludzi

ludzie dla ludzi
fundacja społeczna