pacjent.gov.pl

Jak w pełni skorzystać z wizyty

Data aktualizacji
2026-05-14

Ile razy zdarzyło Ci się w gabinecie lekarskim zapomnieć nazwy leku, który stale bierzesz, daty zabiegu chirurgicznego czy wyników badań?

Czy zdarzyło Ci się, że po wyjściu z gabinetu nie mogłeś/mogłaś sobie przypomnieć, w jaki sposób masz zażywać leki lub jaką witaminę kupić?

To dla Ciebie powstał **„Poradnik dla pacjentki i pacjenta. Przygotowanie do wizyty z lekarzem i lekarką”** pod patronatami Ministerstwa Zdrowia, Rzecznika Praw Pacjenta, Naczelnej Izby Lekarskiej oraz sieci NIL IN.

Autorami poradnika są członkowie Rady NIL IN – Sieci Lekarzy Innowatorów:

- dr Paweł Kaźmierczyk
- lek. Małgorzata Kiljańska
- Małgorzata Wywrot.

> **Publikacja była konsultowana ze środowiskiem lekarzy i pacjentów.**

Pobierz poradnik

Przygotowanie się do wizyty:

- pomoże w diagnozie
- pozwoli dobrze wykorzystać czas wizyty
- może mieć wpływ na dalsze leczenie.

Poradnik opisuje krok po kroku, co należy zrobić.

Określ główny cel wizyty

Idziesz do lekarza lub umawiasz się na teleporadę:

- z powodu objawów choroby
- szukając diagnozy, bo coś Cię niepokoi w Twoim organizmie
- bo planujesz ciążę albo szukasz antykoncepcji dla siebie
- bo chorujesz przewlekle i potrzebujesz recepty
- bo raz na jakiś czas trzeba się zbadać, na wszelki wypadek
- bo potrzebujesz skierowania na badania lub do lekarza specjalisty.

> **Pamiętaj, że lekarz nie ma obowiązku spełniać Twoich oczekiwań. Jeżeli np. chcesz uzyskać zwolnienie z pracy, ale Twój stan zdrowia tego nie uzasadnia, lekarz go nie wystawi.**

Nie przepisze Ci też leku, który poradziła Ci znajoma czy wyszukiwarka lub narzędzie sztucznej inteligencji. Lekarz ocenia Twój stan zdrowia, stawia diagnozę i zaleca leczenie lub dalsze badania, lub działania profilaktyczne zgodne z tą diagnozą.

Lekarz kształci się latami, stale dokształca, robi specjalizację, by zapewnić Ci najlepszą możliwą pomoc. I ponosi odpowiedzialność prawną za to.

Przygotuj najważniejsze informacje

Zbierz:

- wyniki **ostatnich badań** (od najnowszych do najstarszych)
- wszelkie **zapisy pomiarów, np. ciśnienia tętniczego, poziomu cukru czy zapisy objawów** (np. dzienniczek bólu głowy), zwłaszcza jeżeli prowadzisz je na prośbę lekarza/lekarki
- informacje o dotychczas **przebytych chorobach i operacjach**
- pełną listę **aktualnie przyjmowanych leków** wraz z dawkowaniem i częstotliwością stosowania.

Jeśli idziesz **z objawami choroby** – przypomnij sobie, kiedy się dokładnie pojawiły i jak się zmieniały. Rozważ, czy nie zrobić zdjęcia telefonem, jeśli ich wygląd się zmienia.

Jeżeli przed wizytą otrzymasz **formularz do wypełnienia**, poświęć kilka minut na jego dokładne wypełnienie.

Jeśli korzystasz z **Internetowego Konta Pacjenta (IKP) lub aplikacji mojeIKP**, przed wizytą sprawdź, czy wszystkie potrzebne dokumenty, e-recepty i e-skierowania są w systemie. Możesz udostępnić je online lekarzowi lub mieć do nich dostęp w telefonie podczas konsultacji.

Dowiedz się, jak możesz udostępnić dokumenty lekarzowi

Jeżeli wizyta dotyczy **dziecka** – koniecznie zabierz książeczkę zdrowia dziecka. Jeżeli nie uczestniczysz na co dzień w jego dotychczasowych badaniach lub leczeniu, zapytaj drugiego rodzica lub opiekuna, czy są jeszcze jakieś ważne okoliczności zdrowotne, o których warto wiedzieć przed wizytą.

Dowiedz się, co robić, jeśli nie masz dostępu do konta dziecka w IKP lub mojeIKP

W dniu wizyty

Na wizytę lekarską zabierz:

- dowód tożsamości
- okulary do czytania.

Zaplanuj wizytę tak, by dotrzeć na miejsce kwadrans wcześniej, uwzględnij możliwość kolejki w recepcji.

Jeżeli masz **szczególne potrzeby jako np. osoba z niepełnosprawnością**, dowiedz się przez stronę internetową, mailowo lub telefonicznie, czy placówka jest na to przygotowana. Warto je też zgłosić placówce wcześniej.

Jeżeli wiesz, że na pewno nie pojawisz się na wizycie, **niezwłocznie ją odwołaj**. Dzięki temu inni pacjenci skorzystają ze zwolnionego terminu.

Jak przygotować się do teleporady

Teleporada w wielu sytuacjach może być równie skuteczna jak wizyta stacjonarna. Sprawdza się m.in. przy omówieniu wyników badań czy podejrzeniu choroby zakaźnej.

- Przed rozmową **zadbaj o kwestie techniczne**: stabilny internet, naładowany sprzęt oraz działający mikrofon i kamerę.
- Wybierz ciche, komfortowe i zapewniające prywatność **miejsce do rozmowy**.
- Warto wcześniej **zmierzyć podstawowe wskaźniki zdrowia** np. temperaturę, ciśnienie, saturację, poziom cukru czy wagę. Można też wykonać domowe testy diagnostyczne, np. na grypę, RSV lub COVID-19. Ponieważ lekarz nie może Cię zbadać, dokładne pomiary i obserwacje pomagają w ocenie stanu zdrowia.

Jeśli teleporada okaże się niewystarczająca, lekarz może zalecić wizytę w placówce i dodatkowe badania.

Jak zachować się podczas wizyty czy teleporady

- Na początku jasno **określ cel i opisz najważniejsze objawy**. Opisz objawy konkretnie: od kiedy trwają, jak często występują, jak są silne (np. w skali 0–10), co je nasila lub łagodzi.
- Mów o faktach, nie swoich obawach.
- Przekaż listę przyjmowanych leków oraz dokumentację medyczną.
- **Stawiaj na otwartą i konkretną komunikację** — odpowiadaj szczerze, także w sprawach krępujących lub pozornie mało ważnych. Lekarz może zapytać o Twój styl życia, np. spożywanie alkoholu, palenie papierosów, aktywność fizyczną, stosowaną dietę, jakość i długość snu. Odpowiadaj zgodnie z prawdą.
- Koniecznie poinformuj lekarza o wszystkich alergiach, zwłaszcza na leki.
- Jeżeli jesteś w ciąży lub podejrzewasz ciążę, powiedz o tym.
- Jeśli coś jest niezrozumiałe, **pytaj** — masz prawo rozumieć diagnozę, zalecenia i sposób leczenia.
- Proś o **wyjaśnienie trudnych pojęć medycznych** prostym językiem.
- Rób **notatki** podczas wizyty i poproś o pisemne zalecenia, np. wydruk lub informację w systemie elektronicznym.
- Dla upewnienia się, że wszystko jest jasne, **powtórz** zalecenia własnymi słowami.

> **Podczas teleporady, jeśli nagle poczujesz się gorzej, od razu podaj lekarzowi/lekarce swój dokładny adres.**

W razie nagłego zagrożenia życia lub zdrowia wezwij pogotowie lub poproś o to osobę znajdującą się obok.

Zawsze na początku podaj adres, z którego dzwonisz. To pozwoli udzielić Ci pomocy nawet w przypadku przerwania połączenia lub gdybyś stracił/a przytomność.

Wykonaj polecenia dyspozytora pogotowia.

Przeczytaj, jak **wezwać karetkę i rozmawiać z dyspozytorem**

Przeczytaj też

Przygotuj się do wizyty - poradniki

Jak przygotować się do wizyty u lekarza? Skorzystaj z praktycznego poradnika. Pobierz kartę, która pomoże Ci się przygotować

Jak udostępnić dane lekarzowi

Czy Twój lekarz prywatny wie o wszystkich Twoich wizytach u specjalistów? Czy lekarz specjalista na NFZ zna pełną listę leków, które przyjmujesz? Udostępnienie swojej historii leczenia lekarzowi może być kluczowe dla dokładnej diagnozy i skutecznego leczenia

Gdzie moje dziecko

Nie masz dostępu do Internetowego Konta Pacjenta (IKP) Twojego dziecka? Nie możesz się przełączyć na konto dziecka w aplikacji mojeIKP? Dowiedz się, co zrobić