

## Jak w pełni skorzystać z wizyty

**Jak przygotować się do wizyty u lekarza? Pobierz poradnik przygotowany przez ekspertów z Naczelnej Izby Lekarskiej. Dowiesz się z niego, co możesz zrobić, by Twoja konsultacja lekarska przebiegła sprawnie i była satysfakcjonująca**

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 przepiše 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 zadбай 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 gripę, 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.
- Jeżeli 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.

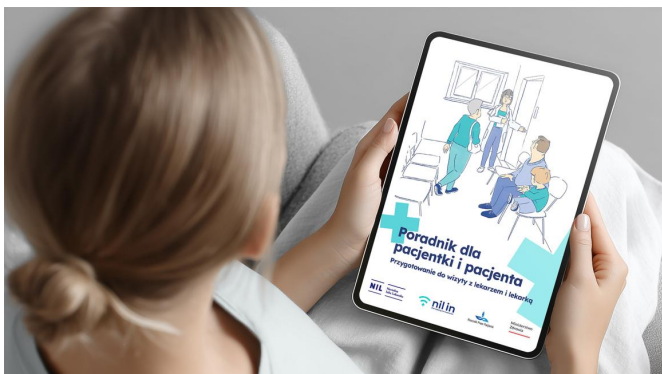
Zawsze na początku podaj adres, z którego dzwonisz. To pozwoli udzielić Ci pomocy nawet w przypadku przerwania połączenia lub gdybyś stracił/a przytomność.

Wykonaj polecenia dyspozytora pogotowia.

[wezwać karetkę i rozmawiać](#)

Przeczytaj, jak [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 mojejKP? Dowiedz się, co zrobić