



Poradnik dla pacjentki i pacjenta

Przygotowanie do wizyty z lekarzem i lekarką

NIL

Naczelna
Izba Lekarska



nil in
Sieć Lekarzy Innowatorów



Rzecznik Praw Pacjenta

Ministerstwo
Zdrowia

Autorzy

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

dr Paweł Kaźmierczyk

lek. Małgorzata Kiljańska

Małgorzata Wywrot

Konsultacje

Publikacja była konsultowana ze środowiskiem lekarzy i pacjentów.

Nota językowa

W poradniku stosujemy język prosty, inkluzywny i przyjazny dla odbiorcy. Dla zachowania przejrzystości w treści głównej używamy bezpośrednich zwrotów do czytelnika oraz naturalnych form językowych, unikając konstrukcji, które mogłyby utrudniać lekturę.



Przygotowanie do konsultacji z lekarzem

WAŻNE!

Konsultacja lekarska zaczyna się jeszcze przed wizytą.

Odpowiednie przygotowanie pozwala lepiej wykorzystać czas spotkania z lekarzem, ułatwia postawienie trafnej diagnozy i może zwiększyć skuteczność leczenia.

Podpowiadamy, jak zebrać najważniejsze informacje o swoim stanie zdrowia, przygotować pytania oraz dokumenty, aby konsultacja - zarówno stacjonarna, jak i zdalna - była rzeczowa i jak najbardziej pomocna zarówno dla Ciebie, jak i dla lekarza.



Określ główny cel wizyty

Przed wizytą warto określić jej cel. Zastanów się, czy zgłaszasz się po **postawienie diagnozy** w związku z zupełnie nowymi objawami, czy chodzi o kontrolę dotychczasowego leczenia. Może chcesz wyjaśnić z lekarzem konkretne wątpliwości lub obawy albo skonsultować wyniki wcześniej wykonanego badania laboratoryjnego. Celem Twojej wizyty może być też np. uzyskanie recepty na potrzebne leki, zwolnienia z pracy lub skierowania na badania albo konsultację specjalistyczną.

Jasne określenie oczekiwań ułatwi Ci odpowiednie przygotowanie się do wizyty, a zakomunikowanie ich na początku rozmowy pozwoli lekarzowi lepiej wykorzystać czas wizyty.

WAŻNE!

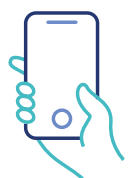
Pamiętaj, że lekarz nie ma obowiązku spełniać wszystkich Twoich oczekiwań - jeżeli np. chcesz uzyskać zwolnienie z pracy, ale Twój stan zdrowia w ocenie lekarza tego nie uzasadnia, może odmówić jego wystawienia.



Przygotuj najważniejsze informacje

Przed wizytą warto poświęcić kilka minut na zebranie najważniejszych informacji dotyczących Twojego zdrowia. Dobre przygotowanie ułatwia rozmowę z lekarzem i pomaga trafniej ocenić zgłaszane dolegliwości. Pomocna może być krótka notatka, z której skorzystasz podczas wizyty. Dzięki niej łatwiej będzie Ci przekazać wszystkie istotne informacje, bez obawy, że o czymś zapomnisz. Możesz też pokazać ją lekarzowi.

- Przede wszystkim warto w uporządkowany sposób opisać **objawy**. Przygotuj informacje:
 - na czym polega Twój problem zdrowotny,
 - kiedy objawy się pojawiły,
 - jak długo trwają i jak często występują - stale czy okresowo,
 - jak duże jest ich nasilenie, np. w skali od 0 do 10,
 - co je nasila lub łagodzi (np. wysiłek, pozycja ciała, przyjmowane leki itp.).
- Uwzględnij również **informacje o dotychczas przebytych chorobach i operacjach** - nawet jeśli miały miejsce kilka lat temu - ponieważ nadal mogą mieć znaczenie dla obecnych dolegliwości. Warto również wspomnieć o hospitalizacjach. Wymień wszystkie **choroby przewlekłe**, takie jak



Jeśli objawy są zmienne (np. wysypka, obrzęk, zmiany skórne), warto robić ich **zdjęcia telefonem** - może to pomóc lekarzowi/lekarce w ocenie problemu, nawet jeśli objaw nie jest widoczny lub jest obecny w łagodniejszej postaci podczas samej wizyty.

- Zabierz ze sobą wszelkie **zapisy pomiarów**, np. ciśnienia tętniczego, poziomu cukru czy zapisy objawów, zwłaszcza jeżeli prowadzisz je na prośbę lekarza/lekarzki.

nadciśnienie, cukrzyca, astma czy choroby serca.

- ☑ Koniecznie poinformuj lekarza o wszystkich **alergiach**, zwłaszcza na leki. Jeżeli jesteś w ciąży lub podejrzewasz ciążę, również powiedz o tym lekarzowi.
- ☑ Bardzo ważna jest również pełna **lista aktualnie przyjmowanych leków wraz z dawkowaniem i częstotliwością stosowania**. Warto mieć ich spis w telefonie lub zrobić zdjęcie opakowań. Pamiętaj o lekach i suplementach zakupionych bez recepty. Uwzględnij także preparaty stosowane doraźnie.
- ☑ Lekarz może zapytać o **Twój styl życia**, np. spożywanie alkoholu, palenie papierosów, aktywność fizyczną, stosowaną dietę, jakość i długość snu. Przygotuj się na takie pytania i odpowiadaj na nie zgodnie z prawdą. Takie informacje również mogą mieć znaczenie dla oceny stanu zdrowia i planowania leczenia.



Jeżeli przed wizytą zostaniesz poproszony o podanie tych informacji na specjalnym **formularzu**, poświęć kilka minut na jego dokładne wypełnienie. Jeżeli o czymś zapomnisz, możesz uzupełnić te informacje podczas rozmowy z lekarzem.

WAŻNE!

Pamiętaj, że lekarz jest po to, aby Ci pomóc. Im dokładniejsze i bardziej uporządkowane informacje przekażesz, tym łatwiej będzie właściwie ocenić problem zdrowotny i zaplanować dalsze postępowanie. Nie zatajaj informacji, które mogą być wrażliwe lub intymne, a które mogą mieć znaczenie dla lepszego określenia Twoich problemów zdrowotnych. **Wszystkie informacje przekazywane podczas wizyty są objęte tajemnicą zawodową.**



Przygotuj dostępną dokumentację medyczną

Przed wizytą warto uporządkować i przygotować pełną dokumentację medyczną, która może mieć znaczenie dla aktualnego problemu zdrowotnego. Zabierz ze sobą wyniki badań, np. wyniki krwi, badań obrazowych, EKG - zarówno najnowsze, jak i wcześniejsze, jeśli problem trwa dłużej. Dzięki temu lekarz będzie mógł porównać zmiany w czasie.

WAŻNE!

Uporządkuj dokumentację tak, aby najbardziej aktualne badania i dokumenty były na wierzchu.

- Jeżeli może mieć to związek z Twoim aktualnym problemem zdrowotnym, przygotuj **karty informacyjne z leczenia szpitalnego** oraz **dokumentację z konsultacji specjalistycznych**.
- W sytuacjach wymagających potwierdzenia wcześniejszego szczepienia, albo gdy celem wizyty jest szczepienie, zabierz **książeczkę szczepień** lub zanotuj wszystkie odbyte szczepienia, które pamiętasz.
- Jeśli korzystasz z **Internetowego Konta Pacjenta (IKP)**, przed wizytą sprawdź, czy wszystkie potrzebne dokumenty, e-recepty i e-skierowania są widoczne w systemie. Możesz udostępnić je online lekarzowi lub mieć do nich dostęp w telefonie podczas konsultacji. Jeżeli czegoś brakuje, podczas wizyty poinformuj o tym lekarza. 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.



Przygotowanie do wizyty w gabinecie

Na wizytę lekarską warto zabrać ze sobą kilka podstawowych rzeczy, które mogą usprawnić jej przebieg. Przede wszystkim miej przy sobie dowód tożsamości.

- Jeśli używasz **okularów**, warto je mieć przy sobie. Mogą być potrzebne przy wypełnianiu dokumentów lub zapoznawaniu się z pisemnymi materiałami.
- Oszacuj **czas potrzebny na dojazd**. Dobrą praktyką jest przyjście na wizytę 10-15 minut wcześniej. Chwila zapasu pozwala spokojnie dopełnić formalności w rejestracji, wypełnić ewentualne zgody czy ankiety oraz zmniejsza stres związany z pośpiechem.



Jeżeli masz **szczególne potrzeby**, np. związane z niepełnosprawnością, warto uprzednio ustalić - np. przez stronę internetową, mailowo lub telefonicznie - w jaki sposób placówka ochrony zdrowia jest w stanie je zrealizować.

- Nawet jeżeli jesteś umówiony na konkretną godzinę, w miarę możliwości zaplanuj dzień tak, jakby wizyta mogła ulec opóźnieniu. W sytuacji kolejek lub niespodziewanych opóźnień będziesz mieć **rezerwę czasu**, co ograniczy stres lub konieczność rezygnacji z wizyty.

WAŻNE!

Jeżeli wiesz, że na pewno nie pojawisz się na wizycie, niezwłocznie ją odwołaj. Dzięki temu inni pacjenci będą mogli szybciej skorzystać z opieki.



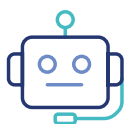
Przygotowanie do teleporady

Teleporada jest pełnoprawną formą udzielania świadczeń zdrowotnych. W wielu przypadkach może być równie skuteczna jak wizyta osobista. Jeżeli potrzebujesz np. konsultacji nowych wyników badań lub podejrzewasz, że zachorowałeś na chorobę zakaźną, ta forma kontaktu z lekarzem może okazać się optymalnym rozwiązaniem.

- Aby zdalna konsultacja przebiegła sprawnie, warto wcześniej zadbać o **kwestie techniczne**. Upewnij się, że masz stabilne połączenie internetowe (przy połączeniu online), a telefon lub komputer jest naładowany. Sprawdź również, czy mikrofon i kamera (jeżeli ją wykorzystujesz) działają prawidłowo, aby uniknąć zakłóceń w trakcie rozmowy.
- Wybierz **ciche i zapewniające poufność miejsce**, w którym będziesz czuć się komfortowo i możesz swobodnie rozmawiać o swoim stanie zdrowia.
- Zastanów się, czy możesz **zmierzyć przed teleporadą parametry**, które mogą mieć znaczenie dla oceny Twojego stanu zdrowia, np. temperaturę ciała, wagę, ciśnienie, saturację, poziom cukru we krwi. Możesz też wykonać w domu dostępne w aptece testy diagnostyczne, takie jak test na grypę, RSV i COVID-19. Pamiętaj, że podczas teleporady lekarz nie będzie mieć możliwości badania fizykalnego, więc wykonane przez Ciebie pomiary pomogą w lepszej ocenie stanu zdrowia.
- Najlepiej jeszcze przed teleporadą, a najpóźniej po jej rozpoczęciu, **przełącz lekarzowi informacje i dokumenty, o których mowa we wcześniejszych punktach**. Część placówek udostępnia w tym celu dedykowane formularze, chatboty lub adresy do korespondencji.
- W przypadku teleporady szczególne znaczenie ma **precyzyjny opis objawów**. Im dokładniej opiszesz swoje dole-

gliwości, ich czas trwania oraz zmiany w ostatnich dniach, tym trafniejsza będzie ocena medyczna i dalsze zalecenia.

- ☑ Warto zapoznać się z **regulaminem udzielania teleporad** lub innym dokumentem regulującym proces udzielania zdalnych świadczeń zdrowotnych, aby poznać i zrozumieć wszystkie warunki usługi.



Pamiętaj, że porady udziela zawsze lekarz lub inna osoba wykonująca zawód medyczny. Rozwiązania oparte na **sztucznej inteligencji** mogą być stosowane pomocniczo, ale nie zastępują konsultacji z profesjonalistą medycznym.

WAŻNE!

Weź po uwagę, że jeżeli forma teleporady okaże się niewystarczająca dla pełnej oceny stanu zdrowia lub rozwiązania Twojego problemu zdrowotnego, **lekarz może zalecić wizytę osobistą w celu uzupełnienia niezbędnych badań.**



Jak rozmawiać z lekarzem/lekarką?

- ☑ Na początku **przedstaw główny cel wizyty**, opisz najważniejsze objawy, pokaż listę przyjmowanych leków i przygotowane wcześniej dokumenty. Nawet jeżeli wcześniej zostały już one udostępnione (np. przesłane online), w razie awarii lub innych trudności nie będzie problemu z przedstawieniem ich lekarzowi.
- ☑ Podczas wizyty lekarskiej, niezależnie od jej formy, nastaw się na **jasną i otwartą komunikację**. Odpowiadaj konkretnie i szczerze, nawet jeśli pewne informacje wydają się wstydlive lub mało istotne.
- ☑ Jeśli w trakcie rozmowy pojawią się niezrozumiałe pojęcia medyczne lub niejasne zalecenia, których nie rozumiesz,

nie wahaj się dopytać. Masz prawo w pełni rozumieć informacje dotyczące Twojego zdrowia i leczenia, a obowiązkiem lekarza jest udzielenie Ci ich w przystępny sposób.

- ☑ Warto robić **notatki** oraz poprosić o **pisemne zalecenia**, np. w formie wydruku, notatki lub informacji w systemie elektronicznym.
- ☑ Dobrym nawykiem jest **krótkie powtórzenie własnymi słowami otrzymanych zaleceń**, np.: Czy dobrze rozumiem, że mam przyjmować lek dwa razy dziennie przez 7 dni i zgłosić się ponownie, jeśli gorączka nie ustąpi?

WAŻNE!

Jeżeli w trakcie teleporady nagle poczujesz się gorzej, koniecznie powiedz lekarzowi, gdzie obecnie przebywasz, podając adres i jak najdokładniejszą lokalizację.



Stany nagłe

- ☑ Jeżeli znajdujesz się w sytuacji stwarzającej zagrożenie dla życia i zdrowia oraz wymagającej natychmiastowej pomocy medycznej, 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 przytomność.
- ☑ Jeśli dyspozytor udziela instrukcji, słuchaj go uważnie i wykonuj polecenia.
- ☑ Jeżeli pozwala na to stan zdrowia, w miarę możliwości przygotuj informacje i dokumenty medyczne oraz przekaz je ratownikom po ich przybyciu.



Komunikacja z lekarzem – jak mówić, żeby być dobrze zrozumianym

- ✓ Dlaczego to ważne? Jasna komunikacja zmniejsza ryzyko nieporozumień, błędów w leczeniu i pomaga lekarzowi szybciej postawić trafną diagnozę.
- ✓ 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 - oddziel objawy od przypuszczeń.
- ✓ Jeśli czegoś nie rozumiesz - poproś o wyjaśnienie prostszymi słowami.
- ✓ Na koniec wizyty powtórz własnymi słowami najważniejsze zalecenia.



Dodatkowe informacje i materiały

Jeżeli chcesz się jeszcze lepiej przygotować do wizyty, warto zapoznać się z innymi materiałami na ten temat. Znajdziesz w nich dalsze informacje i wskazówki.



Nawigator pacjenta



Jak najlepiej przygotować się do wizyty u lekarza?



O co pytać lekarza podczas wizyty?



Poradnik dla pacjentów korzystających z teleporad

Jak przygotować się do wizyty?



Wydrukuj



Mój cel wizyty i moje kluczowe pytania

Mój cel wizyty:

Moje najważniejsze pytania:

- Czy rozumiem zalecenia lekarza/lekarki?
- Jakie są opcje leczenia (korzyści i ryzyko)?
- Jakie objawy powinny mnie zaniepokoić i wymagać pilnego kontaktu?



Moja aktualna lista leków (wzór do uzupełnienia)

Uwzględnij wszystkie leki: na receptę, bez recepty, suplementy diety, preparaty ziołowe.

Nazwa leku	Dawka	Jak często	Od kiedy	W jakim celu



Teleporada: przygotowanie tuż przed połączeniem

- Sprawdź połączenie internetowe 5 minut przed wizytą.
- Naładuj telefon/urządzenie lub podłącz je do zasilania.
- Wideowizyta - ustaw kamerę na wysokości oczu i zadбай o dobre oświetlenie twarzy.
- Użyj słuchawek (lepsza jakość dźwięku i prywatność).
- Przygotuj dokumentację medyczną i wyniki badań.
- Zmierz wcześniej ciśnienie, temperaturę lub glikemię, wykonaj test apteczny (jeśli mogą być pomocne przy rozwiązywaniu Twojego problemu zdrowotnego).
- Upewnij się, że rozmowa nie zostanie przerwana.
- Upewnij się, jak bezpiecznie przesłać zdjęcia lub dokumenty.
- Przygotuj coś do pisania, aby móc notować zalecenia lekarza.



Co na zakończenie wizyty? - bezpieczeństwo i dalsze kroki

Na zakończenie wizyty upewnij się, że wiesz:

- Jakie jest rozpoznanie (jeśli zostało postawione)?
- Jak masz stosować leki (dawka, czas trwania, działania niepożądane)?
- Kiedy wykonać zalecone badania i gdzie odebrać wyniki?
- Kiedy zgłosić się na kontrolę?
- Jakie objawy wymagają pilnego kontaktu z lekarzem lub SOR?

Wskazówka: powtórz własnymi słowami najważniejsze zalecenia, aby upewnić się, że wszystko jest zrozumiałe.