

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.