



## PRZYGOTUJ SIĘ DO WIZYTY U LEKARZA

DATA WIZYTY

LEKARZ

### PYTANIA LEKARZA

Termin ostatniej wizyty

Termin wykonania ostatnich badań (wyniki weź ze sobą na wizytę)

Przebyte choroby

Przebyte zabiegi, operacje (termin i przyczyna)

Przyjmowane leki na receptę oraz OTC (dawki, od kiedy)

Przyjmowane suplementy

Data rozpoczęcia ostatniej miesiączki/dzień cyklu

Choroby w rodzinie

Choroby przewlekłe, jeśli na takie cierpisz

Sen - ile średnio godzin śpisz

Ilość przyjmowanych płynów

Wypróżnienie - częstotliwość i dolegliwości



Aktywność fizyczna – jak aktywna jesteś,  
jaki prowadzisz tryb życia

Twoja aktualna masa ciała;  
- czy w ostatnim czasie znacznie się zmieniła,  
- czy miewasz problemy z apetytem

Samopoczucie:  
- czy w ostatnim czasie zdarzało  
Ci się odczuwać lęk, smutek lub obawy  
- czy miewasz problemy z koncentracją  
lub pamięcią

Samopoczucie względem ostatniej wizyty

## TWOJE PYTANIA DO LEKARZA

Niepokojące objawy

**Pamiętaj!** Wszystkie sygnały są ważne i nie wszystkie choroby mają oczywiste objawy.

Przyczyny problemu/choroby/zaburzenia

Rokowania

Długość leczenia

Działanie leków

## ZALECENIA LEKARZA

Uważnie śledź i notuj to, co mówi lekarz

TERMIN WIZYTY KONTROLNEJ

 GEDeon RICHTER



POLSKIE TOWARZYSTWO  
MEDYCINY RODZINNEJ

**!** SPRAWDŹ, CZY MOŻESZ ODCZYTAĆ  
ZAPISANE PRZEZ LEKARZA ZALECENIA!  
JEŚLI COŚ NIE JEST DLA CIEBIE JASNE,  
PROŚ O WYJAŚNIENIA I DOPRECYZOWANIE.