

Moja karta przed wizytą

Moje objawy, pytania i potrzeby

Nie musisz znać przyczyny swoich dolegliwości ani mieć kompletu badań. Wystarczy kilka notatek - pomogą nam skupić się na tym, co dla Ciebie najważniejsze. Wypełnij tylko te punkty, które Cię dotyczą.

01 Z czym przychodzę?

- ☐ Zapisuję 1-3 sprawy, które najbardziej mnie niepokoją.
- ☐ Zastanawiam się, co chciałabym uzyskać podczas wizyty: wyjaśnienie objawów, ocenę wyników, omówienie leczenia czy plan dalszego postępowania.

Najważniejsza sprawa dla mnie:

02 Jak wyglądają moje objawy?

Dla każdej głównej dolegliwości zapisuję:

- ☐ Od kiedy występuje i czy zaczęła się nagle, czy stopniowo.
- ☐ Jak często się pojawia i ile trwa.
- ☐ Czy nasila się, słabnie lub zmienia w czasie.
- ☐ Co ją poprzedza, nasila albo łagodzi.
- ☐ Jak wpływa na sen, pracę, aktywność, relacje i życie intymne.

Przykład: „Od trzech miesięcy budzę się w nocy kilka razy. Następnego dnia trudno mi się skoncentrować”.

Moje obserwacje:

03 Na jakie zmiany zwróciłam uwagę?

Zaznaczam to, co zauważyłam - nie muszę szukać wszystkich objawów.

- ☐ Zmiany miesiączek: regularności, długości, obfitości lub bolesności.
- ☐ Plamienia między miesiączkami, po współżyciu lub krwawienie po menopauzie.
- ☐ Zmęczenie, zmiany snu, nastroju, koncentracji lub poziomu energii.
- ☐ Uderzenia gorąca, nocne poty, kołatania serca lub zmiana tolerancji temperatury.
- ☐ Zmiana masy ciała, apetytu lub pragnienia.
- ☐ Zmiany skóry, włosów lub owłosienia.
- ☐ Suchość, ból, dyskomfort intymny, zmiany libido lub trudności z oddawaniem moczu.
- ☐ Inne zmiany, które są dla mnie istotne.

Moja karta przed wizytą

Moje objawy, pytania i potrzeby

04 Czy widzę jakiś rytm lub związek?

- ☐ Zapisuję pierwszy dzień ostatniej miesiączki, jeśli go pamiętam.
- ☐ Sprawdzam, czy objawy mają związek z fazą cyklu.
- ☐ Notuję, czy pojawiły się po ciąży, porodzie, podczas karmienia lub w okresie zmian menopauzalnych.
- ☐ Uwzględniłam rozpoczęcie lub zmianę leków, antykoncepcji, suplementów oraz istotne zmiany w życiu.

Daty i okoliczności, o których chcę powiedzieć:

05 Dokumenty i przygotowanie

Sprawdź krótką listę „Co zabrać na wizytę” na stronie drsuchta.pl w sekcji „Przed wizytą”.

Lista: katarzynasuchta.pl/#przed-wizyta

Nie wykonuję na własną rękę „pakietu hormonalnego” i nie odstawiam leków przed wizytą. Jeśli otrzymałam indywidualne zalecenia przygotowania, stosuję się do nich.

06 O co chcę zapytać?

Możesz przekazać tę notatkę lekarzowi. Nie musisz zaczynać od wypowiedzenia wszystkiego na głos.

Moje trzy najważniejsze pytania:

Jest też coś, o czym trudno mi mówić:

Kiedy nie czekać na planową wizytę?

Nagły silny lub narastający ból podbrzusza, zwłaszcza z omdleniem albo obfitym krwawieniem, wymaga pilnej pomocy. Jeśli możliwa jest ciąża, ból podbrzusza lub krwawienie również wymagają pilnego kontaktu medycznego.

Ta lista pomaga przygotować się do rozmowy. Nie służy do samodzielnego rozpoznawania chorób.

Opracowanie: dr n. med. Katarzyna Suchta. Podstawa: NIH - przygotowanie do wizyty; NHS - ból podbrzusza. Źródła i wersja internetowa: katarzynasuchta.pl/moja-karta-przed-wizyta/