



Wizyta u lekarza: instrukcja przygotowania

Zadanie 1: Wsparcie dla Zosi

Zapoznajcie się z historią Zosi.

Zastanówcie się, w jaki sposób Zosia powinna przygotować się do zaplanowanej wizyty u lekarza. Stwórzcie dla niej plan działania, który będzie obejmował:

- harmonogram przygotowań do wizyty,
- wskazówki do prowadzenia dziennika obserwacji objawów,
- schemat notatki dla lekarza, w której Zosia opíše kluczowe informacje,
- listę proponowanych pytań, które Zosia może zadać specjaliście podczas wizyty.

Historia Zosi:

Zosia ma 17 lat. Ostatnio zauważyła, że coraz częściej boli ją brzuch.

Próbowała brać tabletki przeciwbólowe, które jej siostra dostała na receptę od lekarza (na endometriozę), ale po rozmowie z siostrą zrozumiała, że to silne leki i przestała je stosować.

Zosia czuje też, że brakuje jej sił i zapału do działania. Tłumaczyła to sobie bólami brzucha, ale tak naprawdę nie wie, czy te dwa objawy są ze sobą powiązane.

Zosia ma zaplanowaną wizytę u lekarza za tydzień i zastanawia się, jak powinna się do niej przygotować.

A. Harmonogram przygotowań do wizyty

Zaplanujcie działania Zosi na najbliższy tydzień. Wypełnijcie tabelę, wpisując konkretne działania, które Zosia powinna podjąć na każdym etapie przygotowań do wizyty.

Kiedy?	Co Zosia powinna zrobić?	Dlaczego to ważne?
Dziś – w dniu rozpoczęcia przygotowań		
Codziennie przez najbliższe 5–7 dni		
Na 1–3 dni przed wizytą		
W dniu wizyty		



B. Wskazówki do prowadzenia dziennika obserwacji

Pomóżcie Zosi stworzyć listę pytań, na które powinna odpowiadać sobie każdego dnia, obserwując swoje objawy. Wpiszcie co najmniej 8 pytań/ aspektów.

Pytania/ aspekty do codziennej obserwacji:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.



C. Schemat notatki dla lekarza

Jakie zagadnienia powinna opisać Zosia w swojej notatce dla lekarza? Na co powinna zwrócić uwagę? Jakie informacje zebrać i od kogo? Jakie aspekty historii medycznej jej oraz jej rodziny mogą mieć znaczenie w jej przypadku? Uzupełnijcie mapę myśli.

Objawy

Rodzina

**INFORMACJE O SYTUACJI
ZDROWOTNEJ ZOSI**

Historia medyczna

**Funkcjonowanie
organizmu**



D. Lista pytań, które Zosia może zadać specjalście

Zastanówcie się, co Zosia powinna wiedzieć o swojej sytuacji zdrowotnej.

Czego może się obawiać? Co może być dla niej niejasne?

Pytania do lekarza:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.