Zanim wejdziesz do gabinetu

Ściąga przed wizytą u kardiologa. Odhacz to, co masz już przygotowane.

Spakuj

- ☐ Kartę leków z nazwami, dawkami i godzinami przyjmowania (łącznie z suplementami i lekami bez recepty)
- ☐ Dziennik ciśnienia i tętna z ostatniego tygodnia
- ☐ Wyniki badań krwi, EKG, echa serca i holtera, najlepiej od najnowszych
- ☐ Karty wypisowe ze szpitala i wcześniejsze opinie lekarzy
- ☐ Zapisy ze smartwatcha, jeśli złapał nieregularny rytm (zrzut ekranu z datą i godziną)
- ☐ Listę alergii i reakcji na leki

Opisz objaw w czterech zdaniach

Od kiedy go masz i jak często wraca?

Ile trwa i kiedy się pojawia (spoczynek, wysiłek, noc)?

Co go łagodzi, a co nasila?

Co mu towarzyszy (duszność, poty, zawroty, omdlenie)?

Zapisz trzy najważniejsze pytania

Tylko trzy, za to najważniejsze. W gabinecie łatwo o nich zapomnieć.

1. _____

2. _____

3. _____

Przypomnij sobie

- ☐ Choroby serca w rodzinie: zawał lub udar przed 60. rokiem życia, nagłe zgony bliskich
- ☐ Zmiany w lekach od ostatniej wizyty i ich powód

Na koniec wizyty upewnij się, że wiesz

- ☐ Co zmienia się w leczeniu i od kiedy
- ☐ Jakie badania zrobić i gdzie
- ☐ Kiedy jest następna wizyta
- ☐ Przy jakich objawach nie czekać do niej

> *Jeśli to możliwe, weź ze sobą bliską osobę. Dwie pary uszu zapamiętają więcej niż jedna.*