Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA

Pomiary, objawy, leki, badania i ważne informacje zdrowotne

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

DZIENNICZEK SAMOKONTROLI PACJENTA

Czytelne zapisy pomagają przygotować się do wizyty i wspólnie ocenić stan zdrowia

Imię i nazwisko _____

PESEL / data urodzenia _____

Telefon _____

Lekarz prowadzący _____

Osoba do kontaktu i telefon _____

Początek prowadzenia dzienniczka

_____

Moja przychodnia

Placówka	Adres i kontakt
Przychodnia Na Wzgórzu	ul. Jaworzniaków 37, 80-180 Gdańsk
Przychodnia Rodzinna Kolbudy	ul. Staromłyńska 24, 83-050 Kolbudy
Rejestracja	tel. 512 844 844

Dzienniczek zabieraj na wizyty. Nie zmieniaj samodzielnie dawek leków na podstawie pojedynczego pomiaru.

Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA

Krótka instrukcja prowadzenia zapisów

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

JAK KORZYSTAĆ Z DZIENNICZKA

1	**Ustal zakres.** Zapytaj lekarza lub pielęgniarkę, jakie parametry, o jakiej porze i jak często masz kontrolować.
2	**Mierz prawidłowo.** Stosuj sprawny sprzęt, właściwą technikę i jednostki podane na urządzeniu. Zapisz wynik bez zaokrąglania.
3	**Dodaj kontekst.** Zanotuj porę posiłku, przyjęcie lub pominięcie leku, wysiłek, infekcję, stres, sen i objawy.
4	**Obserwuj powtarzalność.** Najwięcej informacji daje seria wyników wykonanych w podobnych warunkach, nie pojedyncza liczba.
5	**Reaguj według planu.** Korzystaj z indywidualnego planu ustalonego z personelem. Nie kopiuj zaleceń innej osoby.
6	**Omów zapisy.** Na wizytę przynieś dzienniczek, listę leków i — gdy to możliwe — używany aparat lub glukometr.

Kiedy nie czekać na planową wizytę

- Dzwoń pod 112 lub 999 przy bólu w klatce piersiowej, nasilonej duszności, objawach udaru, utracie przytomności, drgawkach, ciężkiej reakcji alergicznej albo gwałtownym pogorszeniu stanu.
- Pilny kontakt z personelem jest potrzebny także wtedy, gdy wynik znacznie odbiega od Twojego zwykłego zakresu i utrzymuje się po prawidłowo powtórzonym pomiarze lub towarzyszą mu niepokojące objawy.

Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA

Najważniejsze informacje w jednym miejscu

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

MÓJ PROFIL ZDROWOTNY

Rozpoznane choroby i przebyte zabiegi

Choroba / zabieg	Rok	Lekarz / poradnia	Uwagi

Alergie i ważne reakcje niepożądane

Lek / substancja / czynnik	Rodzaj reakcji	Kiedy wystąpiła

Ważne informacje

Grupa krwi, jeśli potwierdzona dokumentem

Implanty, rozrusznik, protezy lub inne urządzenia

Inne informacje istotne w nagłej sytuacji

Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA

Aktualizuj po każdej zmianie leczenia

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

LEKI I PREPARATY

Wpisz także leki bez recepty, suplementy i preparaty ziołowe

Nazwa preparatu	Dawka	Pora / sposób stosowania	Powód stosowania	Od kiedy

Mój plan na wypadek pominięcia dawki lub działań niepożądanych

Sytuacja	Ustalone postępowanie	Z kim się skontaktować

Nie odstawiaj, nie podwajaj i nie zmieniaj dawki leku bez uzgodnienia, chyba że otrzymałeś indywidualną instrukcję postępowania.

Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA

Cele ustalone wspólnie z zespołem medycznym

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

MÓJ PLAN SAMOKONTROLI

Co obserwuję	Mój zakres docelowy	Jak często	Kiedy mam się skontaktować

Moje najważniejsze cele na najbliższe 3 miesiące

Cel	Pierwszy mały krok	Termin oceny	Wsparcie

Co pomaga mi dbać o zdrowie

☐ regularne leki ☐ ruch ☐ sen ☐ nawodnienie ☐ żywienie ☐ ograniczenie używek ☐ kontakt z bliskimi ☐ inne: _____

Najważniejsze zalecenie do zapamiętania

_____

Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA

Uniwersalna karta obserwacji 1 z 4

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

KARTA SAMOKONTROLI

Zapisuj tylko parametry zalecone lub potrzebne w danej sytuacji

Data i godz.	Parametr	Wynik i jednostka	Okoliczności	Objawy i podjęte działanie

Przykładowe parametry: ciśnienie i tętno • glikemia • masa ciała • temperatura • saturacja • ból • sen • nastrój • inne zalecone obserwacje

Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA

Uniwersalna karta obserwacji 2 z 4

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

KARTA SAMOKONTROLI

Zapisuj tylko parametry zalecone lub potrzebne w danej sytuacji

Data i godz.	Parametr	Wynik i jednostka	Okoliczności	Objawy i podjęte działanie

Przykładowe parametry: ciśnienie i tętno • glikemia • masa ciała • temperatura • saturacja • ból • sen • nastrój • inne zalecone obserwacje

Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA

Uniwersalna karta obserwacji 3 z 4

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

KARTA SAMOKONTROLI

Zapisuj tylko parametry zalecone lub potrzebne w danej sytuacji

Data i godz.	Parametr	Wynik i jednostka	Okoliczności	Objawy i podjęte działanie

Przykładowe parametry: ciśnienie i tętno • glikemia • masa ciała • temperatura • saturacja • ból • sen • nastrój • inne zalecone obserwacje

Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA

Uniwersalna karta obserwacji 4 z 4

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

KARTA SAMOKONTROLI

Zapisuj tylko parametry zalecone lub potrzebne w danej sytuacji

Data i godz.	Parametr	Wynik i jednostka	Okoliczności	Objawy i podjęte działanie

Przykładowe parametry: ciśnienie i tętno • glikemia • masa ciała • temperatura • saturacja • ból • sen • nastrój • inne zalecone obserwacje

Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA

Terminy, wyniki i dalsze kroki

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

WIZYTY I BADANIA

Zaplanowane wizyty

Data	Poradnia / specjalista	Cel wizyty	Co mam zabrać

Badania i wyniki do omówienia

Badanie	Data wykonania	Wynik / gdzie dostępny	Dalsze zalecenia

Pytania na najbliższą wizytę

Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA

Profilaktyka i opieka ginekologiczna

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

ZDROWIE KOBIET

Poradnie położniczo ginekologiczne w naszych placówkach

Od 1 stycznia 2026 r. w Przychodni Na Wzgórzu oraz Przychodni Rodzinnej Kolbudy prowadzimy również poradnie położniczo-ginekologiczne. Informacje o aktualnym zakresie świadczeń, dostępnych terminach i zasadach przyjęcia można uzyskać w rejestracji pod numerem 512 844 844.

Placówka	Adres
Przychodnia Na Wzgórzu	ul. Jaworzniaków 37, 80-180 Gdańsk
Przychodnia Rodzinna Kolbudy	ul. Staromłyńska 24, 83-050 Kolbudy
Rejestracja	tel. 512 844 844

Ważne elementy profilaktyki

- Regularnie korzystaj z badań profilaktycznych odpowiednich do wieku, wywiadu rodzinnego, wcześniejszych wyników i indywidualnego ryzyka.
- W naszych placówkach wykonywany jest test HPV HR w ramach programu profilaktyki raka szyjki macicy — szczegóły i kwalifikację potwierdź w rejestracji.
- Nie czekaj na badanie przesiewowe, jeśli pojawił się nowy objaw: guzek, krwawienie, ból, nietypowa wydzielina, zmiana piersi lub inne utrzymujące się dolegliwości. Umów konsultację diagnostyczną.

Mój kalendarz profilaktyki

Badanie / konsultacja	Ostatnia data	Następny termin	Wynik / zalecenia

Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA
Program profilaktyki raka piersi

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

MAMMOGRAFIA PROFILAKTYCZNA

Kto może skorzystać bezpłatnie

- Kobiety w wieku 45–74 lat mogą wykonać mammografię w programie NFZ co 24 miesiące, bez skierowania.
- Badanie co 12 miesięcy przysługuje w określonych sytuacjach po leczeniu raka piersi wskazanych w aktualnych zasadach programu. Uprawnienie jest weryfikowane w systemie na podstawie numeru PESEL.
- Program dotyczy badań przesiewowych u osób bez niepokojących objawów. Jeśli wyczuwasz guzek albo zauważasz zmianę skóry, brodawki, kształtu piersi lub wydzielinę — skontaktuj się z lekarzem i rozpocznij diagnostykę, nie czekając na termin przesiewowy.

Jak skorzystać

- Wybierz pracownię stacjonarną lub mammobus realizujący program i umów badanie bezpośrednio w wybranym miejscu.
- Zabierz dokument tożsamości i wcześniejsze zdjęcia oraz opisy mammografii, jeśli je posiadasz.
- W dniu badania nie używaj dezodorantu, pudru ani balsamu w okolicy pach i piersi; załóż wygodne, dwuczęściowe ubranie.
- Aktualne zasady programu i informacje dla pacjentek: pacjent.gov.pl oraz nfz.gov.pl. Placówki i terminy można sprawdzać także przez bezpłatną Telefoniczną Informację Pacjenta 800 190 590.

Pamiętaj

Mammografia przesiewowa nie zastępuje diagnostyki objawów. Jeżeli pojawiła się nowa zmiana w piersi, zgłoś ją lekarzowi niezależnie od wieku i terminu ostatniego badania.

Moje badania piersi

Rodzaj badania	Data	Miejsce	Wynik i dalsze zalecenia

Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA

Gdzie szukać diagnostyki, leczenia i wsparcia

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

PIERSI I ONKOLOGIA W TRÓJMIEŚCIE

Wybrane publiczne ośrodki

Ośrodek	Zakres i kontakt
UCK Centrum Chorób Piersi	Poradnia Chorób Piersi i kompleksowe leczenie raka piersi. ul. Smoluchowskiego 17, Gdańsk. Rejestracja poradni: 58 727 05 00, rejestracja.piersi@uck.gda.pl. Karta DiLO / infolinia onkologiczna UCK: 58 880 85 55. uck.pl
Wojewódzkie Centrum Onkologii COPERNICUS	Poradnia Profilaktyki Chorób Piersi, poradnie onkologiczne, diagnostyka i leczenie. al. Zwycięstwa 31/32 oraz ul. Marii Skłodowskiej-Curie 2, Gdańsk. Aktualne kontakty: copernicus.gda.pl; sekretariat.wco@copernicus.gda.pl.
Gdyńskie Centrum Onkologii	Szpital Morski im. PCK, ul. Powstania Styczniowego 1, 81-519 Gdynia. Diagnostyka i leczenie onkologiczne; aktualne poradnie i rejestracja: szpitalepomorskie.eu.

Przed wizytą sprawdź aktualne zasady rejestracji, wymagane dokumenty i skierowanie. Do onkologa w ramach NFZ skierowanie nie jest wymagane; konkretna poradnia diagnostyczna może mieć własne wymagania organizacyjne.

Fundacje i stowarzyszenia wspierające pacjentki

Organizacja	Rodzaj wsparcia	Kontakt
Fundacja OmeaLife	Wsparcie i rzetelna wiedza dla osób z rakiem piersi, działania lokalne w Gdańsku.	omealife.pl • biuro@omealife.pl
Federacja Stowarzyszeń Amazonki	Kluby Amazonek, rehabilitacja, edukacja i wsparcie po leczeniu raka piersi.	amazonkifederacja.pl • 790 324 914
Fundacja Rak'n'Roll	Wsparcie psychoonkologiczne, programy pomocowe, rehabilitacja i informacje praktyczne.	raknroll.pl
Onkofundacja Alivia	Wsparcie informacyjne i finansowe, Onkomapa, Onkoskaner i Onkozbiórka.	alivia.org.pl • info@alivia.org.pl
Stowarzyszenie PARS	Centrum Kryzysowe, informacja i wolontariat dla pacjentów onkologicznych i bliskich.	centrumkryzysowe.org.pl • 22 105 55 30

Dane aktualne na 4 października 2026 r. Przed skorzystaniem sprawdź bieżące kontakty i zakres pomocy na stronie organizacji.

Przychodnia na Wzgórzu

INFORMACJA DLA PACJENTA

Miejsce na własną listę ważnych kontaktów

Przychodnia Rodzinna Kolbudy

WAŻNE KONTAKTY I ŹRÓDŁA

Osoba / miejsce	Telefon	Adres / e-mail	Kiedy kontaktować się

Sprawdzone źródła informacji

- pacjent.gov.pl — zasady programów profilaktycznych i informacje dla pacjentów.
- nfz.gov.pl oraz Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590 — świadczenia NFZ, placówki i zasady korzystania.
- uck.pl — Centrum Chorób Piersi UCK i rejestracja do poradni.
- copernicus.gda.pl — Wojewódzkie Centrum Onkologii i Poradnia Profilaktyki Chorób Piersi.
- szpitalepomorskie.eu — Gdyńskie Centrum Onkologii i poradnie Szpitala Morskiego.
- Standardy akredytacyjne POZ 2025, standard OP 6.3 — aktywne zachęcanie pacjentek do profilaktyki raka piersi.

Notatki

Dzienniczek ma charakter pomocniczy i edukacyjny. Nie zastępuje badania lekarskiego, dokumentacji medycznej ani indywidualnego planu leczenia.