

Checklista: “pierwsze kroki po diagnozie”

Nie musisz wykonać wszystkich punktów jednego dnia. Potraktuj listę jako pomoc w uporządkowaniu najbliższych spraw.

- ☐ Znam pełną nazwę rozpoznania lub wiem, że nadal jest ono potwierdzane.
- ☐ Wiem, jakie badania wykonano i jakie są zaplanowane.
- ☐ Mam zapisany najbliższy krok, termin i miejsce zgłoszenia.
- ☐ Mam dane kontaktowe do ośrodka lub zespołu prowadzącego.
- ☐ Wiem, w jakich sytuacjach trzeba pilnie zadzwonić lub przyjechać do szpitala.
- ☐ Mam zebrane wypisy, wyniki laboratoryjne i opisy konsultacji.
- ☐ Mam opisy i kopie badań obrazowych na nośniku.
- ☐ Mam wynik histopatologiczny i wiem, gdzie znajduje się materiał do ewentualnej ponownej oceny.
- ☐ Mam przygotowaną listę leków, suplementów, alergii i chorób współistniejących.
- ☐ Mam spisane pytania do lekarza.
- ☐ Bliska osoba może wziąć udział w ważnej rozmowie lub pomóc w notowaniu.
- ☐ Wiem, kto może przejąć część spraw domowych i organizacyjnych.
- ☐ Wiem, gdzie w ośrodku uzyskać wsparcie psychologiczne i socjalne.
- ☐ Nie wprowadzam nowych leków, suplementów ani diet bez konsultacji z zespołem.