

Marcin Korczyk Pan Tabletka

PRZEWODNIK DLA RODZICÓW

GORĄCZKA

materiały
dodatkowe



Materiały dodatkowe do książki “Gorączka”

Materiały dodatkowe do książki “Gorączka”	2
Wprowadzenie	3
Gorączkę już znasz, a gdzie znaleźć więcej podobnych materiałów dla rodziców?	3
1. Dzienniczek do notowania pomiarów temperatury ciała (Dzienniczek gorączki dziecka)	5
2. Tabela do notowania pomiarów:	6
3. Arkusz do samodzielnego wyrysowania trendu temperatury	8
4. Miejsca pomiaru, a “książkowe” zakresy prawidłowej temperatury	9
5. Napady drgawek gorączkowych - notatnik	10
6. Dzienniczek chorowania dziecka - tabelka	12
7. Dzienniczek chorowania dziecka - lista	15
8. Tabela – porównanie możliwości ibuprofenu i paracetamolu	17
9. Tabela do zapisywania naprzemiennego podawania leków przeciwgorączkowych	18
10. Wady i zalety naprzemiennego stosowania paracetamolu i ibuprofenu	20
11. Jak dopasować dawkę leku przeciwgorączkowego do masy ciała dziecka?	21
12. O czym warto pamiętać podczas wizyty u lekarza? Checklista	22
13. Nagłe sytuacje - niezbędne kontakty	24
Ebook dodatkowy - aktualizacje	26
Zakończenie	26
Wszystkie materiały dodatkowe w jednym miejscu!	26
Inne książki, audiobooki i kursy dla rodziców? Jasne!	26

Wprowadzenie

Cześć!

Ebook, który masz przed sobą to uzupełnienie książki "Gorączka. Przewodnik dla rodziców". Znajdziesz w nim tabele, instrukcje i inne "ułatwiacze życia", o których wspominałem w treści książki.

Będę się starał aktualizować go na bieżąco - w miarę jak kolejni rodzice będą pracować na tych materiałach i sugerować nowe tematy, które warto tutaj zamieścić. Najbardziej aktualną wersję ebooka znajdziesz zawsze na swoim koncie klienta na Akademii Pana Tabletki na www.kursydlarodzicow.pl

Mam nadzieję, że te treści będą dla Ciebie przydatne!

Życzę niewielu gorączkowych dni i nocy :) A jak już gorączka się przydarzy - to życzę chłodnej głowy.

Pan Tabletki

A tutaj znajdziesz wszystkie materiały dodatkowe wspomniane w książce Gorączka - wpisy, podcasty, filmy, kalkulatory, erratę itd.

<https://pantabletki.pl/goraczka-materialy-dodatkowe/>

Gorączkę już znasz, a gdzie znaleźć więcej podobnych materiałów dla rodziców?

"Zapraszam Cię do mojej księgarni z wiedzą dla rodziców.

Z hasłem **GORACZKA10** - mam dla Ciebie -10% zniżki na cały asortyment"

<https://kursydlarodzicow.pl/sklep/>

Nota prawna

Prawa autorskie, czyli bardzo proszę o uszanowanie mojej pracy

Prawa własności intelektualnej, w tym prawa autorskie do niniejszej publikacji jako całości oraz jej poszczególnych elementów, w tym treści, grafik, utworów, wzorów i znaków dostępnych w jej ramach należą do autora lub innych uprawnionych podmiotów trzecich i objęte są ochroną na podstawie prawa autorskiego¹ oraz innych przepisów powszechnie obowiązującego prawa. Korzystanie z niniejszej publikacji jest możliwe wyłącznie dla celów niezarobkowych, dla własnego użytku, w zakresie określonym przepisami prawa autorskiego. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu publikacji w jakiegokolwiek formie, jak również kopiowanie metodą kserograficzną, fotograficzną, na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym jest zabronione i stanowi naruszenie praw przysługujących autorowi.

Jeśli chcesz pochwalić się w mediach społecznościowych, że czytasz tę książkę, albo przygotowujesz jej recenzję, to oczywiście możesz to zrobić na prawach cytatu. Proszę Cię tylko o oznaczenie tytułu tej książki i autora: #gorączka + @pantabletka.

Zrzeczenie odpowiedzialności, czyli edukacja tak, porada – nie

Treści, które znajdują się w niniejszej publikacji, mają wyłącznie ogólny charakter informacyjny oraz edukacyjny. W żadnym wypadku nie mogą być wykorzystane do stawiania diagnoz ani leczenia problemów zdrowotnych. Jako autor dołożyłem wszelkich starań, aby prezentowane w niej dane były aktualne i zgodne ze stanem rzeczywistym na dzień jej wydania, ale wiedza stale się aktualizuje, a nauka ciągle idzie do przodu, zachęcam więc do weryfikowania wiedzy i sprawdzania jej ze stanem faktycznym.

Każdy z nas jest inny, każdy ma inną historię medyczną, w związku z czym każdy z nas wymaga indywidualnego podejścia (szczególnie dotyczy to dzieci). Treści zamieszczone w tej książce nie stanowią porad medycznych oraz nie mogą być traktowane jako specjalistyczne porady lekarskie, farmaceutyczne, psychologiczne, położnicze ani żadne inne. Tym samym nie mogą być samodzielną podstawą do podjęcia jakiegokolwiek decyzji dotyczącej stanu zdrowia.

Jako autor rekomenduję, aby każda osoba przed podjęciem jakiegokolwiek decyzji mającej lub mogącej mieć wpływ na jej stan zdrowia zgłosiła się po poradę do lekarza lub innego specjalisty, który będzie w stanie udzielić porady zindywidualizowanej i dopasowanej do danego przypadku. Ani wydawca, ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności prawnej wynikającej pośrednio lub bezpośrednio z korzystania z niniejszej publikacji.

¹ Ustawa z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych, Dz.U. z 2019 r. poz. 1231 z późn. zm.

1. Dzienniczek do notowania pomiarów temperatury ciała (Dzienniczek gorączki dziecka)

Cel prowadzenia dzienniczka:

- określenie trendu temperatury zdrowego dziecka, aby mieć punkt odniesienia względem gorączki
- poznanie i sprawdzenie termometru
- szlifowanie techniki pomiaru
- przyzwyczajenie dziecka do pomiaru temperatury (może potraktujecie to jako zabawę, będziecie mierzyć temperaturę i maluszkowi i ulubionemu pluszakowi? To pozwoli wyrobić w dziecku dobre skojarzenia z pomiarem temperatury).

Jak wykonać dzienniczek:

- przez 1-5 dni wykonuj kilka pomiarów dziennie temperatury ciała małego człowieka
- temperaturę mierz w sposób powtarzalny:
 - jednym, tym samym termometrem,
 - zgodny z instrukcją dla danego modelu termometru,
 - w jednym miejscu, tym samym miejscu na ciele,
 - podobną techniką,
 - w tych samych warunkach, np. zawsze w pokoju dziecka, gdzie temperatura otoczenia jest stała (a nie raz w zaparowanej od kąpieli łazience, raz w pokoju dziecka, a raz łapiąc go w biegu podczas zabawy na podwórku)
- **wyniki możesz zapisać w poniższej tabelce** (wydrukuj lub - lepiej - przygotuj sobie arkusz Google docs lub Excela - od razu wyrysujesz sobie wykresy i trendy).

2. Tabela do notowania pomiarów:

Cel:

- Sprawdź jaką macie normalna temperaturę w różnych miejscach ciała.

Jak wykonać:

- Zmierz temperaturę swojego dziecka zgodnie z instrukcją obsługi dołączonej do opakowania Waszego sprzętu (pamiętaj, żeby robić to w stabilnych, powtarzalnych i optymalnych warunkach zewnętrznych - inaczej rozkalibrujecie sprzęt, wyniki będą niewiarygodne i do niczego nieprzydatne).
- Potem możesz porównać otrzymany wynik z książkowym zakresem normy temperatury:
 - pamiętaj, że te normy nie uwzględniają aktywności dziecka, czy np. warunków atmosferycznych na które jest narażone i które mogą wpłynąć na temperaturę jego ciała (liczne przykłady podaję w książce). Dlatego tak ważne jest podczas pomiaru temperatury unikanie czynników "niechorobowych", które mogą zakłócać wynik
 - - warunki zewnętrzne wpływają nie tylko na sprawność termometru, ale także na temperaturę ciała dziecka - temperatura mierzona po szalonej zabawie w berka na pewno będzie wyższa niż norma, z kolei kiedy dziecko wraca ze spaceru na mrozie termometr będzie wskazywał temperaturę niższą niż norma - weź na to poprawkę.

Dzień tygodnia:

Imię dziecka:

Data:

Termometr:

Godzina pomiaru	Aktywność na krótko przed pomiarem/moment pomiaru	Miejsce pomiaru	Temperatura [°C]	Uwagi

3. Arkusz do samodzielnego wyrysowania trendu temperatury

Cel:

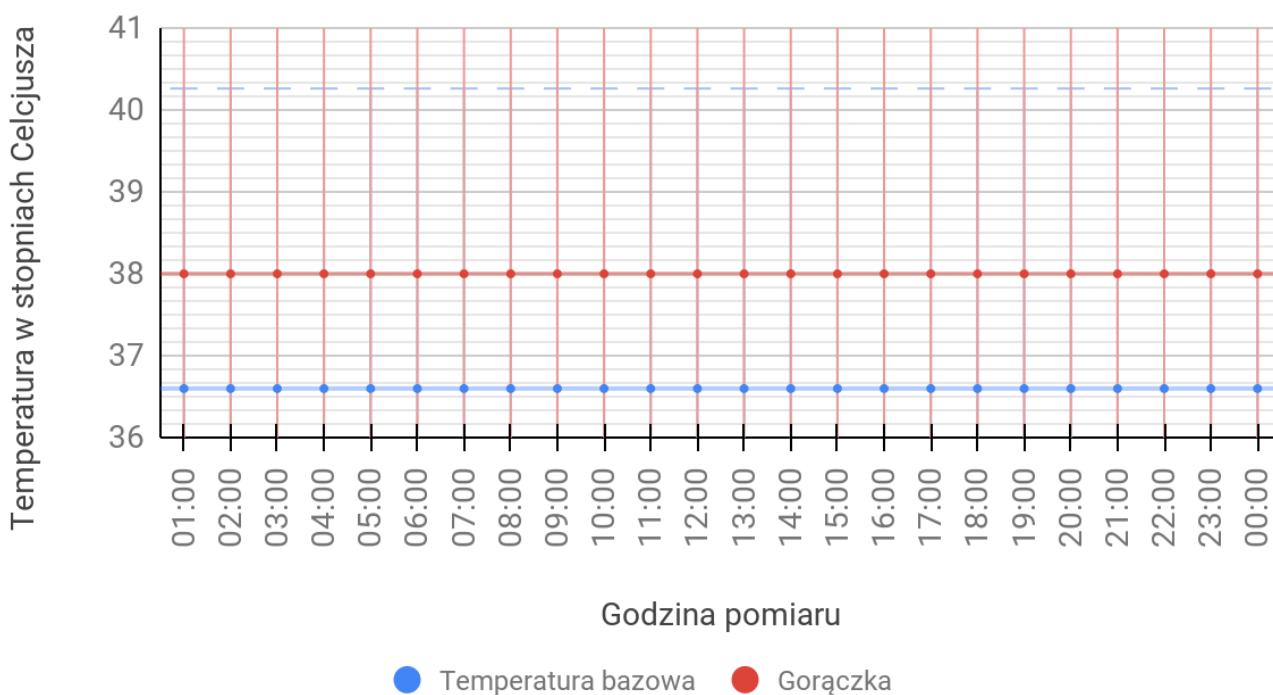
- Poniższy arkusz służy do samodzielnego narysowania takiego trendu - na podstawie średnich wyników z tych kilku dni* pomiarów.

Jak wykonać:

- Możesz też zrobić sobie taką tabelkę w arkuszu Google lub w Excelu - wtedy program sam wyrysuje Ci podobny wykres :)

*już jeden dzień pomiarów wystarczy do zobrazowania i zaobserwowania zmiany temperatury dziecka w ciągu dnia, jednak średnia pomiarów z 3-5 dni daje znacznie lepszy ogląd na sytuację. Znając trend temperatury zdrowego dziecka będzie Wam znacznie łatwiej, kiedy pojawi się gorączka - serio.

Wykres trendu temperatury z dnia



Taki trend wyznacz dla każdego dnia pomiaru. Z czasem, uwzględniając aktywność, podczas której mierzyliście temperaturę, zauważysz jak zmienia się wartość temperatury dziecka.

4. Miejsca pomiaru a "książkowe" zakresy prawidłowej temperatury

Cel:

- Poniższa tabelka ma być "ściąga", w której sprawdzisz zakres prawidłowej, książkowej temperatury dla różnych miejsc pomiaru na ciele.

Jak wykonać:

- Wyciągnij dzienniczek gorączki dziecka i porównaj zapisane w nim wyniki z książkowym zakresem normy temperatury, który podaję poniżej.

Miejsce, w którym mierzysz temperaturę	"Książkowe" zakresy prawidłowej temperatury ciała w tych miejscach (°C)
Jama ustna	35,5-37,5
Pacha	34,7-37,3
Czoło (w zależności od termometru i wg instrukcji pomiaru)	według wyznaczonego trendu
Ucho	35,7-37,5
Odbytnica	36,6-37,9

5. Napady drgawek gorączkowych - notatnik

Cel:

- To tabelka, która mam nadzieję, się Wam nie przyda. Ale jeśli u Waszego dziecka wystąpi napad drgawek gorączkowych to naprawdę warto zebrać na jego temat szczegółowe dane - podczas rozmowy z lekarzem ułatwi Wam to zdanie mu sprawozdania z tego wydarzenia. Im więcej danych przekażesz specjalistom, tym lepiej.
- Najbardziej istotne informacje, które warto przekazać lekarzowi z takiego napadu wypisałem dla Ciebie w tej tabelce. Jeśli macie ku temu warunki, jeśli z Tobą i dzieckiem jest jeszcze ktoś, kto nie musi pomagać Ci w opiece nad maluchem, poproś tę osobę o nagranie zdarzenia, o czym pisałem w książce. Taki filmik to także cenne źródło wiedzy dla lekarza.
 - **I mega ważna sprawa** - tabelki tabelkami, filmiki filmikami, ale najważniejszą, podstawową rzeczą podczas napadu drgawek u dziecka to zapewnienie mu bezpieczeństwa. Nie wyobrażam sobie sytuacji, kiedy ktoś szuka długopisu albo telefonu, żeby zrobić notatki albo nagrać filmik, kiedy dziecko akurat ma drgawki i potrzebuje opieki. Zawsze najpierw oceń sytuację.

O czym warto pamiętać przy drgawkach?

- Zadbaj, aby podczas napadu osoba chora nie zrobiła sobie krzywdy
 - w miarę możliwości - podczas napadu ochroń głowę (ochroń, ale przytrzymuj jej na siłę). Niczego nie wkładaj do ust. Sprawdź czy dziecko nie ma czegoś w buzi i zadbaj, aby drogi oddechowe były drożne odchylając głowę do tyłu (dokładne kroki postępowania opisałem w książce)
 - po zakończeniu ataku ułóż dziecko w pozycji bocznej bezpiecznej albo przynajmniej w bezpiecznym miejscu, na płaskiej, równej powierzchni;
- Nagraj napad drgawek i zanotuj szczegóły, jeśli masz taką możliwość (ale w pierwszej kolejności zadbaj o bezpieczeństwo dziecka!!!)
 - najlepiej, jeśli robi to druga osoba, aby ktoś był zawsze gotowy pomóc choremu.
- Nie podawaj leków doustnych **podczas oraz pomiędzy** napadami drgawek.
- W razie potrzeby zadzwoń po karetkę pogotowia ratunkowego!

Jak wykonać:

- Tabelę wydrukuj lub skopiuj sobie/zrób podobną do Worda lub Google docks.

Lp.	Data	Godzina wystąpienia drgawek	Czas trwania drgawek	Czy drgawki się powtarzają? (Jeśli tak, co ile?)	Temperatura ciała zaraz po zaprzestaniu drgawek	Temp. ciała po 15 min.	Temp. ciała po 30 min.	Temp. ciała po 45 min.	Temp. ciała po 60 min.	Uwagi i obserwacje	Czy nagrano film? (możesz zapisać tu miejsce, w którym znajdziesz film)
1											
2											
3											
4.											
5.											
6.											

6. Dzienniczek chorowania dziecka - tabelka

Cel:

- Dokumentowanie jak często i jak poważnie choruje dziecko.
- Pamięć lubi płać figle - warto mieć konkretne informacje i notatki z infekcji w ciągu roku
 - na potrzeby własnego lepszego osądu sytuacji
 - dla lekarza (np. pediatry czy immunologa).

Jak wykonać?

- Najlepiej, jeśli skopiujesz poniższą tabelkę do Worda lub Google docs.
- Możesz ją też wydrukować i przechowywać w segregatorze.

(wrzucam ją na kolejnej stronie - żeby się ładnie wydrukowało)

Tabela do zabrania do lekarza rodzinnego na wizytę

Imię dziecka

Data

Dzień choroby

Choroba/rozpoznanie

Jakie są aktualne objawy/dolegliwości?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> kaszel | <input type="checkbox"/> inne, jakie? (zapisz poniżej) |
| <input type="checkbox"/> katar | |
| <input type="checkbox"/> ból głowy | 1. |
| <input type="checkbox"/> ból gardła | 2. |
| <input type="checkbox"/> ból mięśni | 3. |
| <input type="checkbox"/> ból (inny), czego? | 4. |
| | |
| <input type="checkbox"/> brak apetytu | |
| <input type="checkbox"/> nadmierny apetyt | |
| <input type="checkbox"/> zawroty głowy | |
| <input type="checkbox"/> kołatanie serca | |
| <input type="checkbox"/> biegunka | |
| <input type="checkbox"/> wymioty | |

Temperatura ciała [°C]

Rano

Wieczorem

W ciągu dnia

W nocy

Czy podano jakieś leki w związku z występującymi dolegliwościami?

Zapisz informacje o leku, jeśli jakieś podano

nazwa:

.....

dawka:

na jaki objaw?

Czy objaw ustąpił? tak nie

nazwa:

.....

dawka:

na jaki objaw?

nazwa:

dawka:

na jaki objaw?

Czy objaw ustąpił? tak nie

nazwa:

dawka:

na jaki objaw?

Czy objaw ustąpił? tak nie

Czy objaw ustąpił? tak nie

Wykonane badania (jeśli jakieś były ostatnio robione)

1.
2.
3.
4.

Pamiętaj, by zabrać aktualne wyniki badań na wizytę lekarską - mogą okazać się potrzebne

Czy jest coś, co Cię niepokoi lub o co chcesz zapytać lekarza podczas najbliższej wizyty?

1.
...
.....
...
1.
...
.....
...
2.
...
.....
...
3.
...
.....
...
.....

Notatki

.....
...
.....
...
.....
...
.....
...
.....
...
.....

7. Dzienniczek chorowania dziecka - lista

1. Imię dziecka:

2. Data:

3. Dzień choroby:

4. Choroba/rozpoznanie:

5. Jakie są aktualne objawy i dolegliwości?

(kaszel, katar, ból głowy, gardła, mięśni, inne bóle (jakie?), zaburzenia apetytu, zawroty głowy, biegunka, wymioty, kołatania serca itp.)

Zapisz też, czy narastają/słabną oraz od kiedy występują.

.....
.....
.....

6. Temperatura ciała [°C]:

rano -

w ciągu dnia -

wieczorem -

w nocy -

Najwyższa wartość temperatury ciała w ciągu dnia:

7. Leki

Napisz, nazwę leku, podaną dawkę, a także czy objaw, na który został podany lek ustąpił.

○ nazwa:.....

dawka:.....

Na jaki objaw?.....

Czy objaw ustąpił?

○ nazwa:.....

dawka:.....

Na jaki objaw?.....

Czy objaw ustąpił?

- nazwa:.....
- dawka:.....
- Na jaki objaw?.....
- Czy objaw ustąpił?

8. Badania

Jeśli wykonaliście jakieś badania (np. krwi lub moczu) w związku z chorobą, zapisz je poniżej, a wydruki z wynikami zabierz ze sobą na wizytę u lekarza.

.....

.....

.....

9. Pytania do lekarza:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....

10. Notatki (w trakcie/po wizycie)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. Tabela – porównanie możliwości ibuprofenu i paracetamolu

Cel:

- Warto wiedzieć czym charakteryzuje się *paracetamol* i *ibuprofen*.
- To taka podstawowa wiedza, niezbyt skomplikowana, a może się bardzo przydać.
- Jeśli znasz leki - jesteś w stanie bardziej świadomie i precyzyjniej je aplikować.

	Paracetamol	Ibuprofen
Działanie		
przeciwbólowe	tak	tak
przeciwgorączkowe	tak	tak
przeciwzapalne	nie	tak
Typowe dawki w przeliczeniu na masę ciała		
jednorazowe doustne	10-15 mg/kg masy ciała	5-10 mg/kg masy ciała
dobowe	60 mg/kg masy ciała	20-30 mg/kg masy ciała
Częstotliwość podawania		
	do 4-6 razy na dobę	do 3-4 razy na dobę
Od kiedy podaje się lek (wartości umowne, jeśli lekarz nie zaleci inaczej)		
	od urodzenia	po ukończeniu 3. miesiąca życia

9. Tabela do zapisywania naprzemiennego podawania leków przeciwgorączkowych

Cel:

- Jeśli zajdzie potrzeba naprzemiennego podawania paracetamolu i ibuprofenu - to warto zapisywać godziny podania leków i podane dawki.
- Dzięki takim notatkom:
 - mamy pewność, że zachowujemy prawidłowe odstępy czasu pomiędzy kolejnymi podaniami danej substancji leczniczej
 - to szczególnie ważne np. w nocy lub kiedy chorowanie ciągnie się kilka dni, które zlewają się nam w jeden ciąg podobnych paskudnych dni i nocy
 - jesteśmy w stanie modyfikować kolejne dawki leków - jeśli ich działanie jest zbyt słabe
 - możemy wyliczyć, jaką dawkę w ciągu doby otrzymało dziecko...
 - ...co pozwala nam kontrolować, czy nie zbliżamy się do przekroczenia maksymalnej dawki dobowej dla danej substancji leczniczej
 - zachęcam, aby przed oraz 10, 30 i 60 minut po podaniu leku przeciwgorączkowego zapisać w tabeli z pomiarem temperatury wartość pomiaru - dzięki temu będziesz widzieć po jakim czasie oraz jak bardzo skutecznie działa dany lek.

Jak wykonać?

- Wydrukuj lub skopiuj tabelę do Excela lub Google docs.
- Staraj się ją skrupulatnie wypełniać.

(wydrukuj tabelę tyle razy ile potrzebujesz - lub narysuj sobie coś podobnego w notatniku/ dzienniku/ google dockach)

Data:

Lek przeciwgorączkowy 1							Lek przeciwgorączkowy 2						
Substancja czynna:			Temperatura ciała w momencie podania leku:				Substancja czynna:			Temperatura ciała w momencie podania leku:			
Dawka		Godzina podania		ile °C po 30 minutach		ile °C po 60 minutach	Dawka		Godzina podania		ile °C po 30 minutach		ile °C po 60 minutach
Dawka		Godzina podania		ile °C po 30 minutach		ile °C po 60 minutach	Dawka		Godzina podania		ile °C po 30 minutach		ile °C po 60 minutach
Dawka		Godzina podania		ile °C po 30 minutach		ile °C po 60 minutach	Dawka		Godzina podania		ile °C po 30 minutach		ile °C po 60 minutach
Dawka		Godzina podania		ile °C po 30 minutach		ile °C po 60 minutach	Dawka		Godzina podania		ile °C po 30 minutach		ile °C po 60 minutach
Dawka		Godzina podania		ile °C po 30 minutach		ile °C po 60 minutach	Dawka		Godzina podania		ile °C po 30 minutach		ile °C po 60 minutach
Dawka		Godzina podania		ile °C po 30 minutach		ile °C po 60 minutach	Dawka		Godzina podania		ile °C po 30 minutach		ile °C po 60 minutach
Dawka		Godzina podania		ile °C po 30 minutach		ile °C po 60 minutach	Dawka		Godzina podania		ile °C po 30 minutach		ile °C po 60 minutach
Dawka		Godzina podania		ile °C po 30 minutach		ile °C po 60 minutach	Dawka		Godzina podania		ile °C po 30 minutach		ile °C po 60 minutach

												minutach			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----------	--	--	--

10. Wady i zalety naprzemiennego stosowania paracetamolu i ibuprofenu

Cel:

- Naprzemienne stosowanie *paracetamolu* i *ibuprofenu* bywa często nadużywane.
- Zebrałem dla Ciebie jeszcze raz najważniejsze informacje o tym, dlaczego takie naprzemienne podawanie leków stosujemy tylko w konkretnych sytuacjach, a nie podczas każdej gorączki u dziecka.
- Wkleić aktualną tabelkę z książki.

Wady i zalety naprzemiennego stosowania paracetamolu i ibuprofenu	
zalety	wady
normotermia utrzymuje się dłużej	podajemy dwie substancje – wątroba i nerki dziecka są mocniej obciążone
dziecko lżej choruje	jeśli dziecko jest nienawodnione odpowiednio, zwiększa się ryzyko skutków ubocznych, na przykład uszkodzenia nerek
gorączka ustępuje szybciej	trzeba pilnować schematu podawania i prowadzić notatki, żeby nie przekroczyć maksymalnych dawek jednorazowych i dobowych
kontrolowanie gorączki jest łatwiejsze	

11. Jak dopasować dawkę leku przeciwgorączkowego do masy ciała dziecka?

Przygotowuję materiały video, w których wyjaśnię, jak się oblicza te dawki (dla osób które chcą to dokładnie zrozumieć).

Dużym uproszczeniem, będzie skorzystanie z pomocy gotowego kalkulatora syropów na gorączkę - tutaj link:

- <https://pantabletka.pl/dawkowanie-syrop-ibuprofen-paracetamol-dziecko/>
- szybko trafisz też na niego z Google wpisując "*Pan Tabletka kalkulator gorączka*".

Natomiast pamiętaj - najlepiej zapytać o to lekarza lub farmaceutę w aptece. Poproś od razu o przeliczenie dawek w różnych scenariuszach - kiedy lek nie działa i trzeba dawkę zwiększyć i kiedy działa dobrze, infekcja się wycofuje i można rozważyć schodzenie w dół.

12. O czym warto pamiętać podczas wizyty u lekarza? Checklista

Cel:

- Wizyta u lekarza podczas choroby dziecka to nieraz stresująca sytuacja i często zapominamy na niej zapytać o wszystko, o co chcieliśmy lub też pomijamy jakąś informację, która może być istotna dla pediatry.
- Aby zniwelować stres i zmniejszyć ryzyko wyjścia z gabinetu bez uzyskania wszelkich informacji, przygotowałem swego rodzaju ściągę, która przyda się przed wizytą u lekarza.
- Dzięki poniższym pytaniom zbierzesz przed wizytą wszelkie ważne informacje - możesz je wydrukować i zabrać ze sobą do lekarza.

Wykonanie:

- wydrukuj checklistę lub przygotuj analogiczną w dowolnym programie/aplikacji, której używasz.

*Jeśli korzystasz z *Dzienniczka chorowania dziecka*, wówczas tam możesz umieścić wszystkie niezbędne informacje i pytania do lekarza.*

Pytania, na które warto odpowiedzieć przed wizytą u lekarza (i w aptece podczas kupowania leków)

1. Kto choruje/ źle się czuje?

.....

2. Wiek dziecka

.....

3. Masa ciała dziecka

.....

4. Czy dziecko choruje na choroby przewlekłe?

.....

5. Czy ma alergię?

.....

6. Czy podajecie mu jakieś leki/suplementy diety na stałe?

.....

7. Jakie objawy/dolegliwości występują u dziecka i kiedy się zaczęły?

.....

8. Czy podaliście jakieś leki w związku z występującymi dolegliwościami? Jakie (nazwa, dawka, czy objawy po nim ustąpiły)?

.....

9. Jak wysoka jest temperatura?

.....

10. Czy dziecko normalnie pije/je?

.....

11. Jeśli z objawami choroby zbiegły się objawy alergii zastanów się, czy np. nie zmieniliście proszku do prania, co może być przyczyną wysypki u dziecka (a nie koniecznie zastosowany lek)

.....

12. Czy w ostatnim czasie dziecko przebywało w szpitalu?

.....

13. Zastanów się, czy chcesz o coś zapytać lekarza - dopisz swoje własne pytania

.....

13. Nagłe sytuacje - niezbędne kontakty

Cel:

- Zapisz w tabelce kontakty do Waszego lekarza, a także sprawdź numer i adres najbliższego SORu (najlepiej z oddziałem pediatrycznym) i Nocnej i Świątecznej Opieki Zdrowotnej.

Wykonanie:

- Polecam wypełnioną tabelę powiesić na lodówce lub umieścić w innym widocznym miejscu w domu - dzięki temu łatwo znajdziesz niezbędne dane, gdy sytuacja zdrowotna w Waszym domu zrobi się gorąca.
- Warto mieć ją też pod ręką w smartfonie.

Protip - kiedy wybierasz się na wakacje lub wysyłasz na wakacje dziecko (np. do dziadków), warto poświęcić chwilę i zrobić research nowej okolicy pod tym kątem.

MIEJSCE	TELEFON KONTAKTOWY	ADRES	UWAGI
Lekarz Rodzinny			
Pediatra			
Nocna i Świąteczna Opieka Zdrowotna			
SOR			
<i>(Dopisz własne)</i>			

Wezwanie pogotowia ratunkowego!

tel.: **112** lub **999**

W sytuacji nagłego zagrożenia życia koniecznie zadzwoń na pogotowie.

Dystrybutor pokieruje Cię co robić i jakich informacji musisz udzielić, aby zespół ratownictwa medycznego przyjechał możliwie szybko.

Podstawowe zasady należy jednak znać - znajdziesz je poniżej:

- przedstaw się (imię i nazwisko)
- podaj swój numer telefonu
- podaj adres zdarzenia (możliwie jak najbardziej dokładny - ułatwi to i przyspieszy przyjazd pomocy). Podaj charakterystyczny punkt, jeśli taki jest np. szkoła.
- opisz sytuację:
 - co się stało;
 - ile osób potrzebuje pomocy;
 - czy poszkodowany jest przytomny;
 - jaki jest stan poszkodowanego;
 - podaj płeć poszkodowanego;
 - podaj imię i nazwisko poszkodowanego (jeśli jest nam znane);
 - podaj wiek poszkodowanego (jeśli jest znany);
 - jeśli wiesz o chorobach przewlekłych, na które cierpi osoba poszkodowana - powiedz o nich;
- stosuj się do instrukcji dystrybutora i odpowiadaj na jego pytania
- nie rozłączaj się!!!
- zawsze to dystrybutor kończy rozmowę i rozłącza się pierwszy, nigdy my!!!
- zaczekaj na przyjazd karetki, zadbaj o bezpieczeństwo swoje i osoby poszkodowanej

Zachowaj spokój podczas rozmowy - to trudne w stresowej sytuacji, lecz pomaga zachować "zimną krew" i jasność umysłu.

Ebook dodatkowy - aktualizacje

Niniejszy ebook będę aktualizował w miarę potrzeb i feedbacku jaki otrzymam od Czytelników :)

Zakończenie

Mam nadzieję, że niniejsze materiały będą pomocne.

Jeszcze raz życzę Wam “chłodnej głowy kiedy robi się gorąco”.

Warto też pamiętać - że wiedza która udało Ci się zdobyć - może być pomocna dla Twojej rodziny - ale możesz też pomóc swoimi znajomym, bliskim i innym rodzicom w żłobku i przedszkolu 😊

Serdeczności

Redakcja Pana Tabletki i Pan Tabletka

Wszystkie materiały dodatkowe w jednym miejscu!

A tutaj znajdziesz wszystkie materiały dodatkowe wspomniane w książce Gorączka - wpisy, podcasty, filmy, kalkulatory, erratę itd.:

<https://pantabletka.pl/goraczka-materialy-dodatkowe/>

Inne książki, audiobooki i kursy dla rodziców? Jasne!

“Zapraszam Cię do mojej księgarni z wiedza dla rodziców.

Z hasłem **GORACZKA10 - mam dla Ciebie -10% zniżki** na cały asortyment”

<https://kursydlarodzicow.pl/sklep/>