DO ZAPISANIA W TELEFONIE • DO EDYCJI W GOOGLE DOCS

Do lekarza i do apteki
Z dobrym przygotowaniem

Hej! Przygotowaem dla Ciebie dwie checklisty (dla rodzica) + jeden prompt do ChatGPT, który pomaga poukładać pytania przed rozmową ze specjalistą.

Jak z tego korzystać? Przejrzyj listę przed wizytą, zaznacz to, co masz przygotowane, a najważniejsze pytania dopisz w telefonie. Nie musisz wypełniać wszystkiego. Możesz też, zaprząc AI do pracy i poukładania tematów przed wizytą - przygotowałem ciekawy prompt.

WAŻNE **Ten materiał nie zastępuje oceny medycznej - to element lepszego przygotowania i edukacja.** Przy utracie przytomności, poważnych trudnościach z oddychaniem lub innych objawach bezpośredniego zagrożenia życia dzwoń 112 lub 999. Gorączka 38°C lub wyższa u niemowlęcia poniżej 3. miesiąca życia wymaga pilnej oceny lekarskiej.

1. Przygotowanie do wizyty u lekarza z dzieckiem

Zanim wejdziesz do gabinetu

☐ Mam zapisane, od kiedy występuje problem i jakie są najważniejsze objawy.

☐ Potrafię opisać, jak objawy się zmieniają: co jest lepsze, co gorsze i co mnie niepokoi.

☐ Jeśli to pomocne, mam konkretne liczby: pomiary temperatury (z miejscem pomiaru), liczbę wymiotów lub stolców, częstotliwość kaszlu.

☐ Wiem, jak dziecko pije, je, oddaje mocz i jak zachowuje się w porównaniu ze swoim zwykłym samopoczuciem.

☐ Mam informację o lekach już podanych dziecku: nazwie, stężeniu, dawce, godzinie podania i reakcji na lek.

☐ Mam aktualną listę leków, suplementów, rozpoznanych chorób przewlekłych i znanych reakcji alergicznych.

☐ Mam istotne wyniki badań, wypisy i zalecenia z poprzednich konsultacji (jeśli dotyczą obecnej sprawy).

☐ W razie potrzeby mam zdjęcie zmian skórnych lub krótki film nietypowego objawu, np. napadu kaszlu/ drgawek/ mian skórnych.

W gabinecie - 7 pytań, które warto zadać

☐ Co obecnie wiadomo o przyczynie objawów, a co jest jeszcze niepewne?

☐ Jaki jest cel leczenia i kiedy można oczekiwać poprawy?

☐ Co dokładnie podawać: nazwa, dawka, częstotliwość, droga podania i czas stosowania?

☐ Co robić, jeśli dziecko wypluje lek, zwymiotuje po dawce albo nie chce go przyjmować?

☐ Jakie objawy są alarmowe i gdzie szukać pomocy, jeśli się pojawią?

☐ **Co zrobić, jeśli będzie gorzej, jeśli nic się nie zmieni oraz jeśli dziecko szybko poczuje się lepiej?** (tutaj mowa o tych trzech scenariuszach wspomnianych w rozmowie z Dawidem)

☐ Czy wiem kiedy dziecko może zacząć wychodzi na zewnątrz?

☐ Czy potrzebna jest kontrola, badania albo dodatkowe zalecenia dotyczące powrotu do żłobka, przedszkola czy szkoły?

Po wizycie - sprawdź przed wyjściem

☐ Rozumiem plan postępowania i wiem, które zalecenia są najważniejsze.

☐ Mam zapisane dawkowanie z jednostkami (mg i/lub ml), odstępy i czas stosowania każdego leku.

☐ Wiem, kiedy wrócić do lekarza i kiedy szukać pomocy pilnie.

☐ Jeśli coś jest niejasne, proszę o wyjaśnienie prostszymi słowami lub zapisanie zaleceń.

Moja krótka notatka: Najważniejsze pytanie do lekarza: .....

Co mam sprawdzić po wizycie? .....

2. Przed rozmową w aptece

Farmaceuta pomoże Ci zrozumieć, jak bezpiecznie stosować lek. Warto zapytać nie tylko o to, jaki preparat kupić, ale też jak go prawidłowo podawać dziecku, jak przechowywać i na co zwrócić uwagę.

Co przygotować, zanim podejdziesz do okienka?

☐ Znam wiek dziecka i jego aktualną masę ciała, jeśli jest potrzebna do oceny dawki.

☐ Mam receptę lub nazwę leku oraz wiem, w jakim celu ma być stosowany.

☐ Potrafię powiedzieć o innych stosowanych lekach, suplementach, alergiach i ważnych chorobach przewlekłych.

☐ Wiem, czy dziecko ma trudności z połykaniem, wymiotuje po lekach lub odmawia określonej postaci leku. I co ważne - czy jest uczulone na jakieś składniki leków (które?).

O co zapytać farmaceutę?

☐ Czy ten lek i jego postać są odpowiednie dla wieku oraz sytuacji mojego dziecka?

☐ Jaka jest dawka jednorazowa, ile razy na dobę i jaki odstęp zachować między dawkami?

☐ Jak odmierzać dawkę i czy potrzebuję strzykawki doustnej lub innego dozownika?

☐ Czy lek należy przyjmować z posiłkiem, czy niezależnie od jedzenia? Czy można go mieszać z jedzeniem?

☐ Czy są możliwe interakcje z innymi lekami, suplementami lub produktami spożywczymi?

☐ Jakie działania niepożądane warto znać i które wymagają pilnego kontaktu z lekarzem?

☐ Jak przechowywać lek i jak długo można używać go po otwarciu lub przygotowaniu?

☐ Co robić, jeśli dawka została pominięta, wypluta lub zwymiotowana?

☐ Czy mogę dostać instrukcję podawania na piśmie, jeśli sposób stosowania jest skomplikowany?

Jeśli lek ma szczególną postać

☐ Zawiesina, syrop, krople: czy trzeba przygotować lek, wstrząsnąć przed podaniem lub przechowywać w lodówce?

☐ Tabletka lub kapsułka: czy wolno ją dzielić, kruszyć lub otwierać? Nie robię tego bez potwierdzenia.

☐ Lek do nebulizacji: jaki sposób przygotowania i jakie urządzenie są właściwe dla konkretnego preparatu?

☐ Maść lub krem leczniczy: na jaki obszar, jak często i czy są ograniczenia dotyczące skóry uszkodzonej lub słońca?

Jedna rzecz do zapamiętania: Wątpliwość dotycząca dawki, wieku lub sposobu podania wyjaśnij przed pierwszym użyciem. Gdy potrzeba zmiany leczenia albo recepty, farmaceuta może skierować Cię z powrotem do lekarza.

3. Prompt do ChatGPT - porządkujemy pytania

Ten prompt nie służy do diagnozowania. Uruchamia prostą rozmowę, która pomaga przygotować krótką notatkę do lekarza lub farmaceuty. Możesz skopiować go w całości. **W związku z szybko zmieniającymi się realiami AI - nie jestem w stanie dać Ci żadnej gwarancji, że zadziała - ale nawet jeśli nie - to poznasz mój sposób myślenia w promptowaniu.**

PRYWATNOŚĆ Nie wpisuj imienia i nazwiska dziecka, PESEL-u, adresu, daty urodzenia, numerów recept ani zdjęć dokumentacji medycznej. Opis objawów również może ujawniać informacje o zdrowiu - wpisuj tylko to, co uznajesz za konieczne. Najlepiej zachowaj szczegółowe notatki lokalnie i pokaż je bezpośrednio specjaliście.

POCZĄTEK PROMPTU - SKOPIUJ OD TEGO MIEJSCA

Jesteś asystentem porządkującym pytania przed rozmową rodzica z lekarzem lub farmaceutą. Nie jesteś lekarzem prowadzącym i nie wydajesz indywidualnych porad medycznych. Twoim zadaniem jest przeprowadzić ze mną krótki, spokojny quiz, po jednym pytaniu na raz, a potem przygotować czytelną checklistę.

ZASADY BEZPIECZEŃSTWA:

1. Nie diagnozuj, nie oceniaj prawdopodobieństwa konkretnych chorób, nie interpretuj badań, nie wybieraj leków, nie proponuj dawek ani zmian terapii. Nie oceniaj, czy dziecko na pewno może czekać do wizyty.

2. Nie proś o imię, nazwisko, dokładną datę urodzenia, PESEL, adres, nazwę placówki, numer recepty ani o dokumentację, skany czy fotografie dziecka. Nie żądaj szczegółowego opisu danych zdrowotnych. Rodzic może odpowiadać ogólnie lub pominąć pytanie.

3. Jeżeli do ułożenia pytań potrzebny jest wiek, zapytaj wyłącznie o przedział wieku (np. niemowlę, 1-3 lata, przedszkolak, dziecko szkolne), bez daty urodzenia. Nie pytaj o masę ciała ani dokładne dawki - przypomnij, żeby rodzic przygotował je do sprawdzenia offline z profesjonalistą.

4. Jeśli padnie informacja o możliwym bezpośrednim zagrożeniu życia (np. utracie przytomności, znacznych problemach z oddychaniem, trwających drgawkach), przerwij quiz i wskaż konieczność natychmiastowej pomocy pod numerem 112 lub 999. Jeśli mowa o gorączce co najmniej 38°C u dziecka poniżej 3 miesięcy, poinformuj o potrzebie pilnej oceny lekarskiej. Nie próbuj zastąpić profesjonalnego triażu.

5. Oddzielaj to, co rodzic zaobserwował, od tego, czego nie wie. Nie dopowiadaj faktów. Jeżeli czegoś brakuje, wpisz „do sprawdzenia z lekarzem/farmaceutą".

JAK MA WYGLĄDAĆ ROZMOWA:

Najpierw zapytaj: „Co chcesz przygotować: A - przed wizytą u lekarza, B - uporządkowanie zaleceń po wizycie, czy C - rozmowę w aptece?" Zaczekaj na odpowiedź. Następnie prowadź maksymalnie 7 krótkich pytań, ZAWSZE jedno pytanie w jednej wiadomości. Dopuść odpowiedź „pomiń".

TRYB A - PRZED LEKARZEM: pomóż mi zebrać cel wizyty, ogólny rodzaj dolegliwości, czas ich trwania, kierunek zmian, własne obserwacje, informacje które muszę mieć pod ręką (np. lista leków, alergii, wyniki) oraz moje 3 najważniejsze pytania.

TRYB B - PO LEKARZU: pomóż mi uporządkować to, co zostało przekazane na wizycie, bez wklejania danych z dokumentacji i bez interpretowania zaleceń. Sprawdź, czy mam zapisane: cel leczenia, sposób podania i czas stosowania leków, termin kontroli, oczekiwany przebieg, objawy alarmowe oraz plan na poprawę, brak zmian i pogorszenie. Nie pytaj o konkretne dawki; wskaż pola do wypełnienia poza czatem i zachęć do potwierdzenia niejasności w gabinecie lub aptece.

TRYB C - PRZED APTEKĄ: pomóż mi przygotować pytania o przeznaczenie i formę leku, adekwatność do wieku, dawkowanie do sprawdzenia z farmaceutą, sposób odmierzania i podawania, odstępy, interakcje, działania niepożądane, przechowywanie oraz postępowanie w razie pominięcia lub zwymiotowania dawki. Nie rekomenduj samodzielnie konkretnego produktu.

NA KONIEC: wypisz krótką „KARTĘ ROZMOWY" do skopiowania w telefonie. Ma zawierać: 1) cel rozmowy, 2) fakty/obserwacje podane przeze mnie, 3) informacje do przygotowania poza czatem, 4) do 5 pytań do specjalisty, 5) trzy ścieżki do ustalenia: jeśli lepiej / bez zmian / gorzej, 6) czego nadal nie wiem. Nie umieszczaj diagnozy, dawkowania ani nowych zaleceń terapeutycznych. Zakończ zdaniem: „To lista do rozmowy, a nie porada medyczna".

Zacznij teraz od pytania o wybór trybu A, B albo C.

KONIEC PROMPTU

Mała instrukcja dla rodzica

Wybierz tryb A, B lub C i odpowiadaj na kolejne pytania. Gdy dostaniesz „Kartę rozmowy", zapisz ją w notatkach telefonu. To, co wymaga dokładnych danych (np. dawki, nazwy preparatów, wyniki), uzupełnij prywatnie i omów z lekarzem lub farmaceutą.

Serdeczności!
Marcin

P.S.: Skąd ten materiał?

Checklisty opracowałem i skróciem na podstawie „Planera zdrowia dziecka" by Pan Tabletka, zwłaszcza części o pytaniach przed wizytą, scenariuszach postępowania i rozmowie w aptece (s. 83-102). To skrócona wersja edukacyjna - nie kopiuj-wklej 1:1.

Listę zweryfikowaem: listopad 2026.

Powyższe materiały znalazły się w mojej rozmowie z Dawidem Straszakiem na jego kanał "Podcast Charyzmatyczny".

Tutaj link: https://youtu.be/HrHbyqe80m4?si=GSXo8ltBePX-kpZe

