



Sprawa dla dietetyka

Jak przygotować się do pierwszej wizyty?

1. Formularz zdrowotno-żywniowy

Proszę o przesłanie uzupełnionego formularza medyczno-żywniowego najpóźniej 5 dni przed planowaną konsultacją wraz z posiadanymi wynikami badań. W przypadku zdiagnozowanych chorób lub zaburzeń proszę o załączenie wyników badań, które były podstawą diagnozy, o ile są one dostępne.

2. Link do wizyty

Zostanie przesłany nie później niż godzinę przed zaplanowaną wizytą.

3. Dodatkowe wyniki badań

Jeśli oczekujesz na wyniki pojedynczych badań, możesz przesłać je najpóźniej dzień przed konsultacją.

4. Lista wymaganych badań

Poniżej znajduje się lista podstawowych badań, które należy wykonać przed konsultacją. W przypadku braku aktualnych wyników konsultacja może nie przebiec efektywnie. Specjalistyczne badania dobierane są indywidualnie podczas konsultacji, biorąc pod uwagę zdiagnozowane choroby lub zaburzenia. Jeśli badania z tej listy nie są starsze niż 4 miesiące, nie ma konieczności ich ponownego wykonywania:

- Morfologia krwi z rozmazem
- OB lub CRP
- Lipidogram (cholesterol całkowity, HDL, LDL, trójglicerydy)

- TSH, ft3, ft4 (najlepiej również przeciwciała anty-TPO i anty-TG, jeśli nie były wykonywane w ciągu ostatniego roku; w przypadku Hashimoto – w ciągu ostatnich 4 miesięcy)
- Próby wątrobowe (łącznie z fosfatazą alkaliczną)
- Funkcje nerek (kreatynina, eGFR, ewentualnie mocznik)
- Sód i potas (opcjonalnie wapń zjonizowany i magnez- najlepiej z erytrocytów)
- Glukoza i insulina na czczo
- Witamina D, witamina B12, kwas foliowy
- Badanie kału (na resztki pokarmowe i ocena stolca) oraz podstawowe badanie moczu
- Ferrytyna, żelazo
- Homocysteina (jeśli tylko to możliwe)

Jeśli masz problemy z gospodarką glukozowo-insulinową lub chorujesz na cukrzycę, zalecam dodatkowo wykonanie badań: kwas moczowy i hemoglobina glikowana.

5. Brak pełnego zakresu badań

W przypadku braku któregoś z wymienionych badań konsultacja może się odbyć. Na konsultacji ustalimy, które badania są ważne aby naszykować je na wizytę kontrolną.

6. Inne badania:

Oczywiście jeśli masz inne wyniki badań wykonane w ciągu ostatnich 6 miesięcy, wyślij je również mailowo.

7. Dostęp do wyników badań obrazowych

Jeśli w ciągu ostatnich 10 lat wykonywałeś/aś badania takie jak USG, kolonoskopia, gastroscopia, RTG, proszę o przesłanie ich wyników lub opisów, o ile są one dostępne.

8. Badania dotyczące zdiagnozowanych chorób

W przypadku zdiagnozowanych chorób lub zaburzeń, wymagane są aktualne

wyniki badań przedstawiające obecny stan zdrowia. Na przykład, w przypadku chorób tarczycy należy dostarczyć pełny panel badań (TSH, ft3, ft4 oraz przeciwciała). Badania nie mogą być starsze niż 6 miesięcy, najlepiej jeśli są nie starsze niż 4–5 miesięcy.

9. Wywiad

Pamiętaj, że im dokładniej wypełnisz wywiad tym lepiej. Oczywiście podczas konsultacji zostaniesz dopytany o ważne elementy, jednak odpowiednio i na spokojnie opracowany wywiad jest kluczowy.

10. Przygotowanie do konsultacji

Na konsultację warto przygotować coś do notowania najważniejszych informacji. Wszystkie szczegóły omówione podczas spotkania oraz dodatkowe zalecenia zostaną zawarte w szczegółowych materiałach, które prześlę w ciągu 5 dni roboczych od konsultacji (w przypadku wizyty z PDF). W przypadku konsultacji bez PDF musisz na wizycie notować samodzielnie najważniejsze dla Ciebie kwestie.

11. Wysłanie badań i wywiadu

Badania oraz wywiad wyślij nie później niż 5 dni przed wizytą. Badania i wywiad wyślij w formacie pliku PDF. Nie wysyłaj plików zapakowanych w format ZIP lub za pomocą różnych transferów. Wszystko należy wysłać w naszym wątku mailowym jako odpowiedź na wiadomość od nas a nie tworzyć nową wiadomość z nowym wątkiem.

UWAGA!

Jeśli z jakichkolwiek powodów losowych nie będziesz w stanie uczestniczyć w zaplanowanej konsultacji, proszę o informację. Istnieje możliwość zmiany terminu, ale proszę o szanowanie zarówno mojego, jak i Twojego czasu.

W przypadku pytań lub wątpliwości proszę o kontakt mailowy:

Ola: aleksandra.sprawadladietetyka@gmail.com

Ilona: ilona.sprawadladietetyka@gmail.com