

Karty informacji medycznych



Leki, godziny, kontakty, notatki
i ważne ostrzeżenia zawsze pod ręką



LEKI



GODZINY



KONTAKTY



WAŻNE OSTRZEŻENIA





Prawa autorskie



© 2026 Karty informacji medycznych
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Ten materiał został przygotowany wyłącznie
do użytku osobistego.

Nie wolno kopiować, udostępniać, odsprzedawać ani
rozpowszechniać całości lub części bez uprzedniej
zgody właściciela praw.

Materiał ma charakter organizacyjny i informacyjny.
Nie zastępuje porady lekarza ani profesjonalnej
opieki medycznej.

W przypadku wątpliwości zdrowotnych należy
skonsultować się z lekarzem lub odpowiednim
specjalistą.



Spis treści



Strony wstępne

00 – Okładka	00
01 – Prawa autorskie	01
02 – Spis treści	02
03 – Wprowadzenie	03



Moduł 01 – Informacje podstawowe i bezpieczeństwo

04 – Strona działowa modułu	04
05 – Karta danych podstawowych pacjenta	05
06 – Karta kontaktów rodzinnych i awaryjnych	06
07 – Karta alergii, ostrzeżeń i ważnych uwag	07



Moduł 02 – Leki i harmonogram podawania

08 – Strona działowa modułu	08
09 – Karta listy leków	09
10 – Karta godzin i harmonogramu podawania	10
11 – Karta kontroli dawek i podania	11
12 – Karta reakcji, skutków ubocznych i obserwacji	12



Moduł 03 – Opieka medyczna i procedury awaryjne

13 – Strona działowa modułu	13
14 – Karta lekarzy, przychodni i aptek	14
15 – Karta historii medycznej i diagnoz	15
16 – Karta procedury awaryjnej	16



Moduł 04 – Notatki, monitorowanie i revisão final

17 – Strona działowa modułu	17
18 – Karta notatek dziennych	18
19 – Karta przeglądu tygodniowego i checklisty końcowej	19



Wprowadzenie



Te karty zostały stworzone po to, aby codzienna opieka była prostsza, spokojniejsza i bezpieczniejsza.

W jednym miejscu możesz zapisać najważniejsze informacje: leki, godziny podawania, kontakty, ostrzeżenia, obserwacje i ważne notatki.

Dzięki temu:

- ✓ łatwiej uniknąć pomyłek,
- ✓ szybciej znaleźć potrzebne informacje,
- ✓ lepiej przekazać opiekę innej osobie,
- ✓ zwiększyć poczucie bezpieczeństwa pacjenta i opiekuna.

Nie musisz wypełniać wszystkiego naraz. Zacznij od najważniejszych kart, a potem uzupełniaj materiał stopniowo.

Im bardziej kompletne informacje, tym łatwiejsza i bardziej uporządkowana codzienna rutyna.

Na końcu otrzymasz praktyczny zestaw kart, który możesz wydrukować, włożyć do segregatora lub trzymać zawsze pod ręką.



Moduł 01

Informacje podstawowe i bezpieczeństwo



Najważniejsze dane pacjenta, kontakty
i ostrzeżenia w jednym miejscu





Dane podstawowe pacjenta



Imię i nazwisko



Data urodzenia



Wiek



PESEL

PESEL (Powszechny Elektroniczny System Ewidencji Ludności)
– numer identyfikacyjny nadawany każdemu obywatelowi w Polsce.



Grupa krwi



Adres zamieszkania



Telefon pacjenta



Osoba do kontaktu



Relacja z pacjentem



Data uzupełnienia karty



Wskazówka:

Trzymaj tę kartę
na początku
segregatora
lub teczki, aby
najważniejsze
dane były zawsze
łatwo dostępne.



Kontakty rodzinne i awaryjne



Imię i nazwisko	Relacja	Numer telefonu	Numer dodatkowy	Kiedy dzwonić / uwagi
Kontakt główny				
Kontakt awaryjny				
Lekarz rodzinny				
Przychodnia				
Apteka				
Numer alarmowy				



Ważne: Upewnij się, że numery telefonów są aktualne i czytelne.



Alergie, ostrzeżenia i ważne uwagi



Alergie to substancje lub sytuacje szkodliwe dla pacjenta.
Przeciwwskazania to sytuacje, w których czegoś nie należy stosować.
Ostrzeżenia to ważne informacje wymagające uwagi.



Alergie

np. uczulenie na penicylinę

.....

.....

.....



Przeciwwskazania

np. problemy z połykaniem

.....

.....

.....



Ważne ostrzeżenia

np. ryzyko upadku

.....

.....

.....



Dodatkowe uwagi dla opiekuna

np. wymaga przypomnienia o wodzie

.....

.....

.....



Karty informacji medycznych

Moduł 02



Leki i harmonogram podawania

Uporządkuj nazwy leków, dawki, godziny
i kontrolę podania





Lista leków



Dawka – oznacza ilość leku.



Cel stosowania – oznacza, w jakim celu przyjmujesz lek, np. na ciśnienie, ból, sen, cukrzycę.

Nazwa leku	Dawka (ilość leku)	Cel stosowania (np. ciśnienie, ból, sen, cukrzyca)	Forma (tabletki, krople, syrop, itp.)	Kto przepisał (lekarz / specjalista)	Uwagi (np. pora dnia, z jedzeniem, alergie)



Instrukcja: Wpisz wszystkie aktualnie przyjmowane leki.
Jeśli lista się zmieni, zaktualizuj kartę od razu.



Godziny i harmonogram podawania leków



Ta karta pomaga uporządkować codzienną rutynę przyjmowania leków.

„Na czczo” oznacza przed jedzeniem, z pustym żołądkiem.

„Po posiłku” oznacza po jedzeniu.

 Godzina	 Nazwa leku	Dawka	 Sposób podania	 Przed czy po posiłku	 Dodatkowe zalecenia
 Rano					
08:00	Nazwa przykładowa	1 tabletką	popić wodą	po śniadaniu	np. nie łączyć
 Południe					
12:00	Nazwa przykładowa	1 kapsułka	popić wodą	po obiedzie	np. unikać soku grejpfrutowego
 Popołudnie					
16:00	Nazwa przykładowa	1 tabletką	popić wodą	po posiłku	np. przyjmować o stałej porze
 Wieczór					
19:00	Nazwa przykładowa	1 tabletką	popić wodą	po kolacji	np. nie łączyć z alkoholem
 Przed snem					
22:00	Nazwa przykładowa	1 tabletką	popić wodą	po posiłku	np. może powodować senność



Ważne: Godziny i dawki należy przepisać dokładnie z zaleceń lekarza lub aktualnej recepty. Nie zmieniaj dawki samodzielnie.



Kontrola podania leków



Ta karta pomaga zapisywać, czy lek został rzeczywiście podany.
Ułatwia współpracę między rodziną, opiekunami i personelem.

Lek / godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela



Jak korzystać z karty?

- ☒ Zaznacz ✓ natychmiast po podaniu leku.
- ☐ Zaznacz ○, jeśli lek nie został podany.
- ☐ Użyj !, jeśli wystąpił problem, odmowa lub zmiana.
- ☐ Opisz każdą nietypową sytuację w notatkach.



Tydzień od: _____



Do: _____



Osoba odpowiedzialna: _____



Podpis lub inicjały: _____



Nigdy nie zaznaczaj dawki wcześniej.



Reakcje, skutki uboczne i obserwacje



Skutek uboczny to niepożądana reakcja, która może pojawić się po przyjęciu leku.

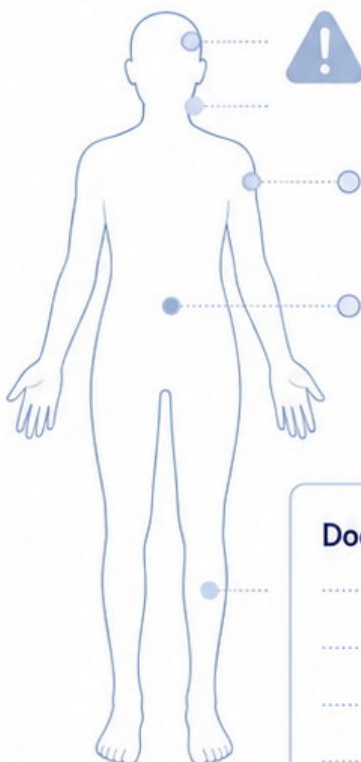
Karta służy do porządkowania informacji, a nie do stawiania diagnozy.

Data i godzina	Nazwa leku	Zaobserwowana reakcja	Jak długo trwała	Co zrobiono	Czy skontaktowano się z lekarzem



Co warto obserwować?

- senność
- zawroty głowy
- nudności
- ból brzucha
- wysypka
- osłabienie
- dezorientacja
- problemy z oddychaniem
- zmiana apetytu
- inne nietypowe objawy



Pilna pomoc:

W przypadku trudności z oddychaniem, utraty przytomności, silnego bólu, obrzęku twarzy lub nagłego pogorszenia stanu zdrowia należy natychmiast wezwać pomoc medyczną.

Dodatkowe informacje dla lekarza:

.....

.....

.....

.....



Karty informacji medycznych

Moduł 03



Opieka medyczna i procedury awaryjne

Kontakty do specjalistów, historia zdrowia
i jasny plan działania w nagłej sytuacji





Lekarze, przychodnie i apteki



1. Lekarz rodzinny

Imię i nazwisko

Nazwa przychodni

Telefon

Adres

Godziny kontaktu

Dodatkowe uwagi



2. Lekarze specjaliści

Specjalizacja	Imię i nazwisko lekarza	Placówka	Telefon	Powód konsultacji	Termin kolejnej wizyty



3. Apteka

Nazwa apteki

Adres

Telefon

Godziny otwarcia

Czy realizuje recepty elektroniczne

Uwagi



Wskazówka: Zapisz również numer telefonu do placówki, w której najczęściej odbywają się badania lub konsultacje.



Historia medyczna i rozpoznania



Rozpoznanie oznacza diagnozę postawioną przez pracownika ochrony zdrowia.

1 Aktualne rozpoznania

Choroba lub rozpoznanie	Rok rozpoznania	Lekarz prowadzący	Aktualne leczenie	Ważne uwagi

2 Przebyte operacje i zabiegi

Rodzaj operacji lub zabiegu	Data	Placówka	Powód	Powikłania lub uwagi

3 Hospitalizacje

Data	Powód hospitalizacji	Szpital	Czas pobytu	Najważniejsze zalecenia

4 Istotne choroby w przeszłości



Wpisuj tylko potwierdzone informacje.
Jeśli nie znasz dokładnej daty, zaznacz przybliżony rok.





Plan działania w nagłej sytuacji



1



Oceń sytuację

- Czy osoba jest przytomna?
- Czy oddycha?
- Czy reaguje na głos lub dotyk?
- Czy występuje krwawienie, silny ból lub nagłe osłabienie?

2



Wezwij pomoc



Numer alarmowy: 112

Numer do najbliższej osoby: _____

Numer do lekarza: _____

Adres pacjenta: _____

3



Przygotuj najważniejsze informacje

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| • imię i nazwisko pacjenta | • aktualne leki |
| • wiek | • alergię |
| • choroby przewlekłe | • opis tego, co się wydarzyło |

4



Postępuj zgodnie z instrukcjami dyspozytora

Nie rozłączaj się, dopóki dyspozytor nie zakończy rozmowy.

5



Zapisz zdarzenie

Data i godzina _____

Co się wydarzyło _____

Jakiej pomocy udzielono _____

Gdzie przewieziono pacjenta _____

Kogo powiadomiono _____



**Nie podawaj dodatkowych leków ani jedzenia,
jeśli nie zaleci tego lekarz lub dyspozytor.**



Karty informacji medycznych

Moduł 04



Notatki, monitorowanie i przegląd

Zapisuj ważne obserwacje i regularnie sprawdzaj,
czy wszystkie informacje są aktualne





Codzienne notatki i obserwacje



Data _____



Imię osoby wypełniającej _____



Ogólne samopoczucie _____



Sen _____



Apetyt _____



Ilość wypitych płynów _____



Poziom aktywności _____



Nastroj i zachowanie _____



Ból lub dyskomfort _____



Problemy z przyjmowaniem leków _____



Inne ważne obserwacje _____

Samopoczucie dzisiaj

- ☐ Bardzo dobre
- ☐ Dobre
- ☐ Średnie
- ☐ Słabe
- ☐ Bardzo słabe

Czy wydarzyło się coś nietypowego?

.....

.....

.....

.....

.....

Czy należy skontaktować się z lekarzem lub rodziną?

- ☐ Tak
- ☐ Nie
- ☐ Nie jestem pewien / pewna



Zapisuj fakty, a nie przypuszczenia. Zamiast „czuł się źle”,
napisz dokładnie, co zauważono.



Przegląd tygodniowy informacji medycznych



Sprawdź raz w tygodniu:

- ☐ Czy lista leków jest aktualna?
- ☐ Czy dawki są zapisane poprawnie?
- ☐ Czy godziny podawania się nie zmieniły?
- ☐ Czy wszystkie dawki zostały odnotowane?
- ☐ Czy wystąpiły nowe skutki uboczne?
- ☐ Czy pojawiły się nowe alergie lub ostrzeżenia?
- ☐ Czy numery telefonów są aktualne?
- ☐ Czy odbyła się nowa konsultacja lekarska?
- ☐ Czy wyznaczono kolejną wizytę?
- ☐ Czy należy uzupełnić zapas leków?
- ☐ Czy ktoś z rodziny lub opiekunów powinien otrzymać nowe informacje?
- ☐ Czy karta awaryjna znajduje się w łatwo dostępnym miejscu?



Co trzeba zrobić w kolejnym tygodniu

.....

.....

.....



Dobrze prowadzona dokumentacja pomaga działać spokojniej, szybciej i bezpieczniej.



Najważniejsza zasada:

Każdą zmianę leku, dawki lub sposobu podawania potwierdź z lekarzem albo uprawnionym pracownikiem medycznym.



Data przeglądu

.....



Przeglądu dokonał/a

.....



Najważniejsze zmiany

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Termin następnego przeglądu

.....