



Aktywność fizyczna

Ustal z lekarzem lub specjalistą, jaka forma aktywności będzie dla Ciebie najlepsza.



Dzienniczek żywieniowy

Notuj dokładnie, co jesz. Dzienniczek pomaga szybko wykrywać problemy żywieniowe i zapobiegać ich pogłębieniu.



Monitorowanie zdrowia

Regularnie notuj swoją wagę i obserwuj sprawność fizyczną (np.: siłę uścisku dłoni, łatwość wchodzenia po schodach).



Korzystanie ze sprawdzonych źródeł wiedzy - Unikaj terapii i leków o nieudowodnionej skuteczności.



Znajomość swojej choroby

- ✓ Dowiedz się, na co chorujesz i jaki jest plan leczenia.
- ✓ Zadawaj pytania i rozwiewaj swoje wątpliwości przed opuszczeniem gabinetu lub szpitala.



Przed wizytą u lekarza

- ✓ **Lista problemów i pytań**
 - Przygotuj listę dolegliwości, pytań i problemów, o których chcesz porozmawiać z lekarzem.
 - Zgłoś się do lekarza, jeśli odczuwasz: ból, brak apetytu, nudności, zaparcia, biegunki lub zauważyłeś/łaś nagłą utratę wagi.
- ✓ **Wsparcie psychologiczne**
Zapytaj lekarza o możliwość wsparcia psychologicznego.



Gdy wychodzisz ze szpitala

- ✓ **Plan leczenia** - dowiedz się, jaki jest dalszy plan Twojego leczenia i gdzie będziesz je kontynuować po opuszczeniu szpitala.
- ✓ **Powrót do zdrowia w domu** - dowiedz się, jak wspierać swoje zdrowie w warunkach domowych.
- ✓ **Porady dietetyczne** - zapytaj dietetyka lub lekarza, co możesz jeść, szczególnie jeśli w szpitalu Twoje żywienie nie pokrywało zapotrzebowania.



UWAGA

Bądź ostrożny/na wobec niesprawdzonych informacji w Internecie, w tym cudownych diet i suplementów. Uważaj na oszustów oraz pseudospecjalistów oferujących płatne terapie i specyfiki. STOSUJĄC TERAPIE CZY LEKI O NIEUDOWODNIONEJ SKUTECZNOŚCI MOŻESZ SOBIE ZASZKODZIĆ, A PROMUJĄC INFORMACJĘ O NICH ZASZKODZIĆ INNYM.