



# FizjoMindBody

Aleksandra Machelska

## Jak przygotować się do pierwszej konsultacji naturoterapeutycznej?

Aby konsultacja była jak najbardziej wartościowa i pozwoliła mi dobrze zrozumieć Twoją sytuację zdrowotną, proszę o przygotowanie kilku rzeczy przed naszym spotkaniem.

### 1. Ankieta zdrowotna

Przed konsultacją otrzymasz **ankietę zdrowia**, którą należy dokładnie wypełnić i odesłać **najpóźniej 5 dni przed wizytą**. Do ankiety proszę dołączyć **posiadane wyniki badań laboratoryjnych** oraz – jeśli to możliwe – wyniki, które były podstawą postawienia diagnozy w przypadku zdiagnozowanych chorób lub zaburzeń. Im bardziej szczegółowo zostanie uzupełniona ankieta, tym łatwiej będzie mi przygotować się do konsultacji i dobrać odpowiednie kierunki pracy.

### 2. Wysyłka dokumentów

Ankiety oraz wyniki badań proszę przesać **najpóźniej 5 dni przed konsultacją** jako odpowiedź w naszym dotychczasowym wątku mailowym. Nie twórz nowej wiadomości – pozwoli mi to zachować porządek w dokumentacji.

- wyniki badań – najlepiej w **formacie PDF**
- ankieta zdrowia – w **formacie DOC**

### 3. Link do konsultacji online

Jeśli konsultacja odbywa się **online**, link do spotkania zostanie wysłany na maila **najpóźniej godzinę przed wizytą**.

### 4. Wyniki badań

Poniżej znajduje się **lista podstawowych badań**, które warto wykonać przed pierwszą konsultacją. Dzięki nim możemy dokładniej ocenić aktualny stan zdrowia i efektywniej zaplanować dalsze działania. Jeśli posiadasz wyniki z tej listy wykonane **w ciągu ostatnich 3 miesięcy**, nie ma potrzeby ich powtarzać.

#### **Podstawowy panel badań: (Proszę o zapoznanie się najpierw z plikiem: PRZYGOTOWANIE DO BADAŃ)**

- Morfologia krwi z rozmazem
- OB oraz CRP
- Lipidogram (cholesterol całkowity, HDL, LDL, trójglicerydy)
- Panel tarczycowy: TSH, fT3, fT4, aTPO, aTG
- Próby wątrobowe: AST, ALT, GGTP + fosfataza alkaliczna (zasadowa)
- Bilirubina całkowita
- Kreatynina, eGFR, mocznik, kwas moczowy
- Elektrolity: sód, potas, chlorki, wapń zjonizowany, magnez (najlepiej w erytrocytach)
- Glukoza na czczo, insulina na czczo, hemoglobina glikowana

- Witamina D3
- Witamina B12, kwas foliowy, homocysteina
- Żelazo oraz ferrytyna
- Kortyzol
- Badanie ogólne moczu
- Badanie ogólne kału z oceną resztek pokarmowych
- Ige całkowite
- ASO (jeśli występują problemy z migdałkami, częste bóle gardła, szумы uszne, ból ucha, problemy z zatokami)

#### **\*\*BADANIE MOCZU:**

1. Należy zaopatrzyć się w dostępny w aptece jednorazowy pojemnik jałowy. Rodzaj pojemnika ma kluczowe znaczenie w przypadku badań bakteriologicznych np. posiew moczu.
2. Na dzień przed badaniem nie uprawiamy seksu i nie dotykamy miejsc intymnych. Dodatkowo miesiączka również nie jest dobrym momentem na badania (jakikolwiek). W trakcie krwawienia menstruacyjnego oraz na 3-4 dni przed i po powinniśmy wstrzymać się z wykonywaniem badań moczu. Na 3 dni przed badaniem nie stosuj środków do higieny intymnej.
3. Dzień przed badaniem nie spożywaj alkoholu i napojów energetyzujących.
4. Bezpośrednio przed oddaniem moczu do pojemnika, umyj cewkę moczową letnią wodą i wytrzyj jednorazowym ręcznikiem. Nie wolno używać w tym celu płynów do higieny intymnej oraz mydła. Nie pij wody przed oddaniem próbki.
5. Materiałem do badania powinien być poranny mocz, oddany ze **środkowego strumienia** cewki moczowej. Nie oddajemy od razu do pojemnika pierwszego strumienia. Pierwszą część moczu oddajemy do toalety. **Do badań potrzebujemy środkowej części.**
6. Do pojemniczka oddajemy około 50 ml moczu. Nie napełniamy go pod korek.
7. Próbkę jak najszybciej dostarczamy do laboratorium. W razie potrzeby przechowujemy chwilę w lodówce.

#### **\*\*BADANIE OGÓLNE KAŁU Z RESZTKAMI POKARMOWYMI:**

1. Pobieramy próbkę z jednego wypróżnienia najlepiej porannego i pobieramy fragment ze **środk** **stolca**. **Wypełniamy ½ pojemnika.** Przed wypróżnieniem najpierw robimy siku, jeśli czujemy taką potrzebę.
2. Ważne, żeby stolec nie dotykał muszli klozetowej- nie chcemy styczności z dodatkowymi bakteriami. Najlepiej oddać stolec na folię spożywczą i jak najszybciej pobrać próbkę.
3. Próbkę szczelnie zamkniętą trzymamy w lodówce do czasu zanieśienia do laboratorium. Zanosimy próbkę najszybciej jak to możliwe.

## 5. Brak części badań

Jeśli nie masz wszystkich badań z powyższej listy – konsultacja **może się odbyć**. Podczas spotkania ustalimy, które z nich warto wykonać przed kolejną wizytą.

## 6. Dodatkowe wyniki badań

Jeśli masz **inne badania wykonane w ciągu ostatnich 6–12 miesięcy**, również prześlij je mailowo – mogą dostarczyć cennych informacji o Twoim zdrowiu.

## 7. Badania obrazowe

Jeśli w ciągu ostatnich **10 lat** wykonywałeś/aś badania obrazowe, takie jak:

- USG
- gastroskopia
- kolonoskopia
- RTG

proszę o przesłanie ich opisów lub wyników.

## 8. Badania związane z chorobami przewlekłymi

W przypadku zdiagnozowanych chorób lub zaburzeń potrzebne są **aktualne wyniki badań** pokazujące obecny stan zdrowia. Przykład: w przypadku **Hashimoto** należy przedstawić aktualny **panel tarczycowy (TSH, fT3, fT4 oraz przeciwciała)**. Najlepiej, aby wyniki nie były starsze niż **3 miesiące**, a maksymalnie **6 miesięcy**.

## 9. Oczekujące wyniki badań

Jeśli oczekujesz jeszcze na pojedyncze wyniki badań, możesz dostać je **najpóźniej dzień przed konsultacją**.

## 10. Przygotowanie do spotkania

Na konsultację warto przygotować **notatnik lub kartkę**, aby zapisać najważniejsze informacje. Po spotkaniu otrzymasz ode mnie **szczegółowe podsumowanie konsultacji oraz zalecenia** w formie materiałów PDF. Zostaną one przesłane mailowo **w ciągu 7 dni roboczych** od konsultacji.

## 11. Zmiana terminu wizyty

Jeśli z przyczyn losowych nie będziesz mógł/mogła uczestniczyć w umówionej konsultacji, proszę o **wcześniejszą informację**. Istnieje możliwość zmiany terminu spotkania. Proszę o wzajemny szacunek dla czasu zarówno Twojego, jak i mojego.

W razie pytań lub wątpliwości zapraszam do kontaktu mailowego:  
**fizjomindbody@gmail.com**