# 30 kart przygotowujących do konsultacji trychologicznej

## Przygotuj informacje, pytania i własne notatki

Przed wizytą • podczas rozmowy • po konsultacji



## Osobisty zestaw do świadomego udziału w rozmowie

## Wizualna biblioteka trychologii

# Jak korzystać

- Wybierz karty pasujące do Twojej sytuacji. Nie musisz wypełniać całego zestawu ani zbierać danych, których nie znasz.
- Każda karta pomaga przygotować trzy informacje, proponuje przykład zapisu i jedno pytanie. Przykłady są fikcyjne, nie opisują rzeczywistych osób.
- Zacznij od celu wizyty, głównej trudności i czasu zmian. Później dodaj tylko tematy potrzebne do rozmowy.

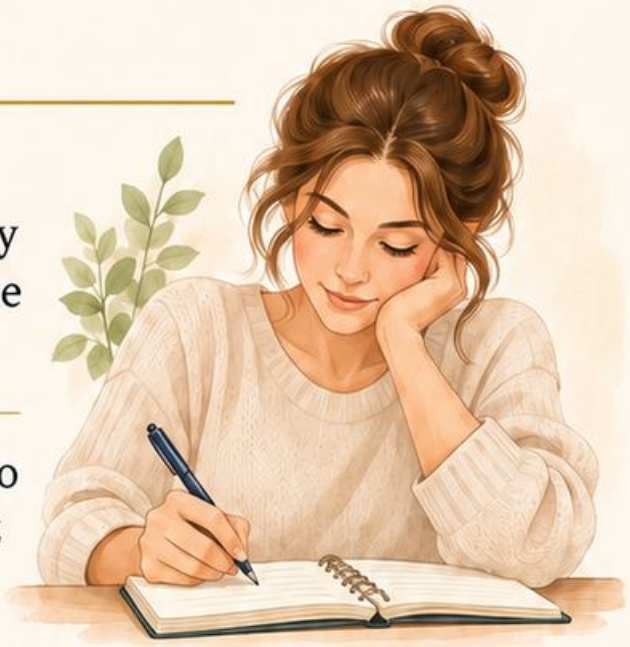



- Zapisuj obserwacje własnymi słowami. Oznacz daty przybliżone i informacje niepewne; brak danych jest lepszy niż zgadywanie.
- To osobiste przygotowanie, nie profesjonalny formularz diagnostyczny. Karty nie ustalają rozpoznania, nie zalecają leczenia ani obowiązkowych badań.
- Informacje o zdrowiu zachowaj dla właściwego specjalisty. Przekazuj tylko potrzebne dane, korzystając z potwierdzonego kanału kontaktu.
- Nie zmieniaj leków ani nie prowokuj ponownie reakcji kosmetykiem, aby uzupełnić kartę. Bezpieczeństwo jest ważniejsze niż kompletność notatek.
- Przy nagłym obrzęku twarzy lub trudnościach w oddychaniu szukaj natychmiastowej pomocy medycznej. Nie czekaj na planową wizytę.
- Po rozmowie użyj kart 29 i 30, aby zapisać ustalenia oraz plan dalszego kontaktu.



**Informacje o zdrowiu zachowaj dla właściwego specjalisty.**
To osobiste przygotowanie, nie profesjonalny formularz diagnostyczny. Karty nie ustalają rozpoznania, nie zalecają leczenia ani obowiązkowych badań.

# Cel wizyty



**PO CO:** Nazwać, po co idziesz na wizytę, aby najważniejsza potrzeba nie zginęła w rozmowie o produktach.

**PRZYGOTUJ:** Jedno zdanie o zmianie i jedno o tym, czego chcesz się dowiedzieć. Nie musisz znać rozpoznania.

**Chcę wyjaśnić:** _____

Opisz problem, nie nazwę wymarzonego preparatu.

**Najbardziej przeszkadza mi:** _____

Komfort, efekt wizualny, czesanie lub inny wpływ.

**Po rozmowie chcę wiedzieć:** _____

Konkretny następny krok.

**PRZYKŁAD ZAPISU:** Chcę wyjaśnić większe wypadanie od października i dowiedzieć się, czy potrzebna jest ocena dermatologiczna.

**MOJE PYTANIE:** Czy zakres tej wizyty odpowiada mojemu problemowi i kto może wyjaśnić kwestie medyczne?



**SPRAWDŹ:** Wybierz jeden główny cel; dodatkowe pytania możesz dopisać na osobnej karcie.

**PAMIĘTAJ:** Nie obiecuj sobie natychmiastowego odrostu. Dobrym wynikiem wizyty może być jasny plan dalszej oceny.

# Główna trudność



**PO CO:** Opisać główną trudność tak, aby osoba prowadząca rozmowę rozumiała, co faktycznie zmieniło się w codziennym życiu.

**PRZYGOTUJ:** Przykład konkretnej sytuacji: mycie, czesanie, nocny świąd albo zauważenie zmiany przedziałka.

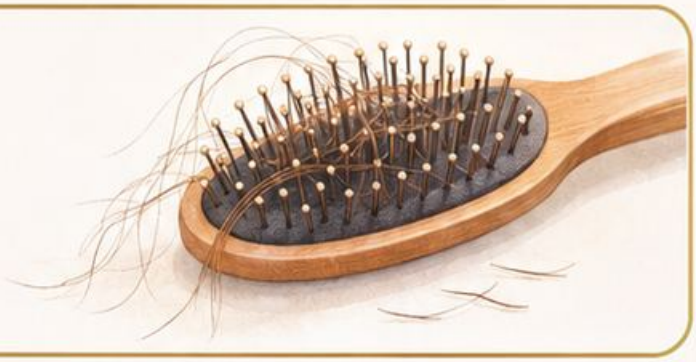
**Moja główna trudność:** _____ *Wypadanie, łamanie, skóra lub wygląd.*

**Zauważam ją podczas:** _____ *Konkretna czynność i okoliczności.*

**Wpływa na mnie tak:** _____ *Sen, praca, samopoczucie lub rutyna.*

**PRZYKŁAD ZAPISU:**

*Podczas rozczesywania znajduję krótkie fragmenty, choć odrost po farbowaniu nadal się wydłuża.*



**MOJE PYTANIE:** Czy opis sugeruje problem długości, skóry, wypadania, czy potrzebne jest sprawdzenie kilku obszarów?

**SPRAWDŹ:** Zastąp ogólne „słabe włosy” opisem czynności i zauważonego efektu. Nie musisz samodzielnie nazywać mechanizmu.

**PAMIĘTAJ:** Ból, rany lub nagłe ognisko powinny wybrzmieć na początku, nawet jeśli najbardziej martwi cię wygląd.



# Kiedy zaczęły się zmiany

**PO CO:** Oddzielić moment zauważenia zmiany od przypuszczenia, kiedy zaczęła się jej przyczyna.

**PRZYGOTUJ:** Kalendarz, wcześniejsze zdjęcie lub wspomnienie wydarzenia, które pomaga określić przybliżony okres.



**Pierwszy raz zauważyłem/am zmianę:** _____
*Data lub miesiąc.*

**Wcześniej wyglądało to tak:** _____
*Ostatni znany punkt odniesienia.*

**Pewność daty:** _____
*Dokładna, przybliżona lub nie pamiętam.*

**PRZYKŁAD ZAPISU:** *Zauważyłam wypadanie około połowy października; nie wiem, kiedy biologicznie zaczęła się zmiana cyklu.*



## MOJE PYTANIE:

Jaki wcześniejszy okres warto jeszcze uwzględnić w wywiadzie, aby nie pominąć istotnych wydarzeń?

**SPRAWDŹ:** Jeżeli fotografía potwierdza tylko wygląd, nie traktuj jej jako dowodu dokładnej daty początku objawu.

**PAMIĘTAJ:** Nie dopisuj konkretnego dnia dla kompletności. Uczciwy przedział czasu jest bardziej użyteczny niż pozorna precyzja.

# Przebieg w czasie

**PO CO:** Pokazać, czy problem narasta, utrzymuje się, ustępuje czy wraca, zamiast opisywać wyłącznie dzisiejszy dzień.

**PRZYGOTUJ:** Kilka ważnych punktów w czasie oraz zmiany rutyny, które mogły wpływać na obserwowany wygląd.



**Na początku:** _____ Rodzaj i nasilenie zauważonej zmiany.

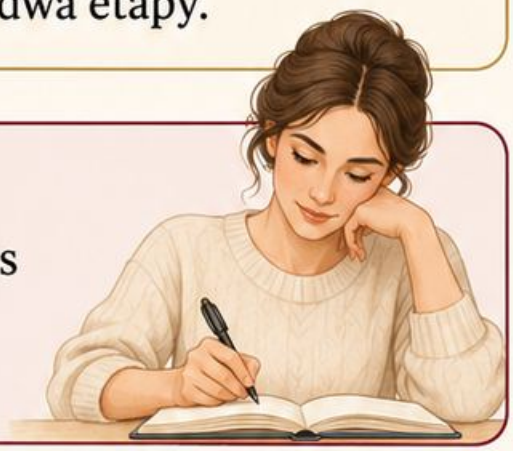
**Później:** _____ Poprawa, pogorszenie, nawrót lub nowe miejsce.

**Obecnie:** _____ Co jest inne i od kiedy?

**PRZYKŁAD ZAPISU:** Najpierw więcej włosów przy myciu; później dołączył świąd. Zapisuję te objawy jako dwa etapy.

**MOJE PYTANIE:**

Czy tempo i kolejność objawów zmieniają zakres potrzebnej oceny lub pilność kontaktu?



**SPRAWDŹ:** Dopisz datę produktu, zabiegu lub strzyżenia, jeśli zmieniły warunki porównania. Kolejność nie potwierdza przyczyny.

**PAMIĘTAJ:** Nowy ból, rany lub gwałtowne pogorszenie mogą wymagać wcześniejszej pomocy, niezależnie od planowanej wizyty.

# Miejsca zmian



**PO CO:** Wskazać, gdzie występują zmiany, bez wybierania na tej podstawie nazwy choroby.

**PRZYGOTUJ:** Lusterko lub posiadane zdjęcie. Nie drap skóry i nie wyrywaj włosów, aby lepiej pokazać miejsce.

**Miejsce:** _____ Przód, przedziałek, skronie, tył lub inne.

**Strona i zakres:** _____ Lewa, prawa, obie; jedno miejsce lub wiele.

**Inne okolice:** _____ Brwi, rzęsy albo inne zgłaszane zmiany.

**PRZYKŁAD ZAPISU:** Jedno ognisko nad prawym uchem; nie wiem, czy występują zmiany z tyłu głowy.

? **MOJE PYTANIE:** Czy warto obejrzeć również inne okolice, aby nie oceniać jednego miejsca w oderwaniu od reszty?

**SPRAWDŹ:** Lewa i prawa strona odnoszą się do ciebie. Jeśli czegoś nie widzisz, zapisz „nie oceniono”.



**PAMIĘTAJ:** Ogniskowe lub rozlane rozmieszczenie jest opisem. Podobny układ może mieć różne przyczyny wymagające badania.

# Objawy towarzyszące



**PO CO:** Przygotować informacje, których zdjęcie może nie pokazywać, a które mają znaczenie dla bezpieczeństwa i oceny problemu.

**PRZYGOTUJ:** Opis świądu, pieczenia, bólu, ściągnięcia oraz widocznych ran, łuski lub sączenia.

- **Co odczuwam:** _____
  Objaw i miejsce.
- **Kiedy się nasila:** _____
  Mycie, produkt, noc lub bez wyraźnego związku.
- **Co jeszcze się pojawiło:** _____
  Obrzęk, rany, łuska albo inne.

> **PRZYKŁAD ZAPISU:** *Świąd budzi mnie w nocy, choć na zdjęciu prawie nie widać zmian skóry.*



**MOJE PYTANIE:** Które z tych objawów wymagają szybszego kontaktu albo oceny lekarskiej zamiast pielęgnacyjnej?

**SPRAWDŹ:** Zapisuj odczucia oddzielnie od tego, co widzisz. Brak zaczerwienienia na fotografii nie unieważnia dolegliwości.



**PAMIĘTAJ:** Duszność lub obrzęk twarzy po produkcie wymagają natychmiastowej pomocy; nie czekaj na przygotowanie kart.

# Zdjęcia porównawcze



**PO CO:** Zabrać fotografie, które rzeczywiście mogą pomóc porównać zmianę, bez tworzenia pozornych dowodów poprawy lub pogorszenia.

**PRZYGOTUJ:** Oryginalne zdjęcia z datami, najlepiej podobnych obszarów. Nie musisz wykonywać nowych fotografii przed pilną konsultacją.

**Zdjęcia, które mam:** _____
Daty i ujęcia.

**Co można porównać:** _____
Ten sam obszar i podobne przygotowanie.

**Co się różni:** _____
Światło, kolor, długość, wilgotność lub produkty.

**PRZYKŁAD ZAPISU:** Mam dwa zdjęcia przedziałka, lecz jedno wykonano na mokro; oznaczam je jako ograniczone porównanie.

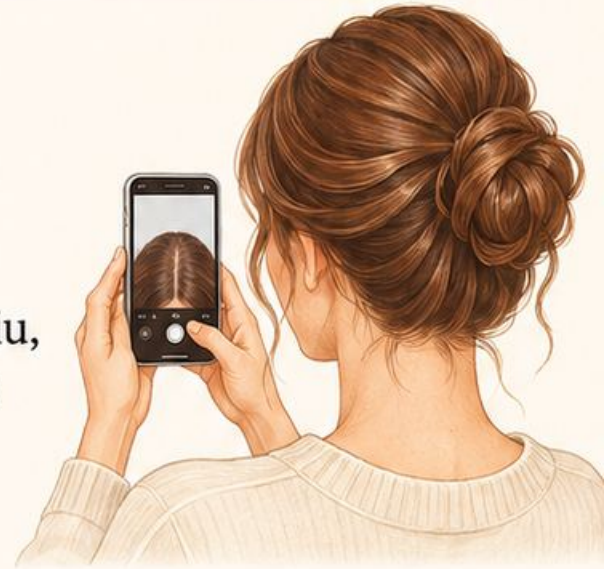
**MOJE PYTANIE:**
Czy te fotografie są użyteczne i jakie warunki warto zachować przy kolejnych?



**SPRAWDŹ:** Nie używaj filtrów ani różnych poprawek kontrastu. Zachowaj oryginały osobno od wersji z opisami.

**PAMIĘTAJ:** Zdjęcie nie zastępuje badania. Udostępniaj je tylko właściwym osobom w ustalonym celu, nie przypadkowym aplikacjom.

# Warunki zdjęć



**PO CO:** Zapisać przygotowanie zdjęcia, aby później nie pomylić efektu oświetlenia z rzeczywistą zmianą włosów.

**PRZYGOTUJ:** Informację o świetle, ułożeniu, myciu i produktach, nawet jeśli nie pamiętasz wszystkich szczegółów technicznych.

**Ujęcie i światło:** _____
Pozycja głowy, kierunek lampy lub światło dzienne.

**Stan włosów:** _____
Suche albo mokre; przedziałek i sposób ułożenia.

**Zmiany od poprzedniego zdjęcia:** _____
Strzyżenie, kolor i kosmetyki.

**PRZYKŁAD ZAPISU:**
*Włosy suche, bez pudru zagęszczającego; ten sam przedziałek i lampa jak na poprzedniej fotografii.*



**MOJE PYTANIE:** Które różnice warunków najbardziej ograniczają interpretację moich zdjęć?

**SPRAWDŹ:** Jeśli zdjęcie wykonano spontanicznie, zapisz nieznane warunki zamiast dopasowywać historię do oczekiwanego wyniku.

**PAMIĘTAJ:** Nie trzeba mieć idealnej dokumentacji, aby szukać pomocy. Przy sygnałach alarmowych nie opóźniaj kontaktu fotografowaniem.

# Kosmetyki do mycia

**PO CO:** Pokazać, czym i jak oczyszczasz skórę, zamiast podawać wyłącznie ogólną kategorię „szampon do włosów”.

**PRZYGOTUJ:** Opakowanie lub czytelne zdjęcie nazwy i instrukcji. Przy kilku produktach zanotuj, kiedy używasz każdego.



**Nazwa produktu:** _____

Dokładna wersja, jeśli ją znasz.

**Sposób mycia:** _____

Częstość, miejsce aplikacji, pojedyncze lub ponowne mycie.

**Efekt i tolerancja:** _____

Komfort, pozostałości, świąd albo pieczenie.

**PRZYKŁAD ZAPISU:** *Myję skórę po treningu; szampon rozprowadzam również na długości, którą mocno pocieram.*



**MOJE PYTANIE:** Czy sposób użycia odpowiada potrzebom mojej skóry i nie dodaje niepotrzebnego tarcia na długości?

**SPRAWDŹ:** Zapisz rzeczywistą rutynę, nie tę, którą uważasz za oczekiwaną odpowiedź. Ilość piany nie opisuje całej skuteczności.

**PAMIĘTAJ:** Jeśli używasz produktu leczniczego, zachowaj jego instrukcję i zalecenia; nie zmieniaj schematu samodzielnie.

# Odżywki i maski



**PO CO:** Odróżnić cel kondycjonowania długości od oczekiwania leczenia problemu skóry lub wypadania.

**PRZYGOTUJ:** Nazwy odżywek i masek oraz informację, czy wymagają spłukania. Zapisz rzeczywiste miejsce aplikacji.



- **Produkt i cel:** _____ Poślizg, miękkość, układanie lub inne.
- **Stosuję tak:** _____ Ilość orientacyjna, miejsce i czas kontaktu.
- **Po użyciu zauważam:** _____ Rozczesywanie, obciążenie, skóra.



**PRZYKŁAD ZAPISU:** Maskę do spłukiwania zostawiam na długo; końce są miękkie, ale przy nasadzie pojawia się dyskomfort.



**MOJE PYTANIE:** Czy przeznaczenie i sposób aplikacji pasują do problemu, który chcę rozwiązać?



**SPRAWDŹ:** Dobra odpowiedź opisuje oddzielnie włókno i skórę. Przyjemny zapach lub poślizg w dłoni nie są jedynymi kryteriami.



**PAMIĘTAJ:** Nie pozostawiaj produktu wbrew instrukcji dla mocniejszego efektu. Przy reakcji skóry przerwij podejrzaną ekspozycję.

# Produkty bez spłukiwania



## PO CO:

Ujawnić produkty, które pozostają na skórze lub włosach przez dłuższy czas i mogą zmieniać obraz obserwacji.

## PRZYGOTUJ:

Listę serum, toników, wcierek, suchych szamponów i stylizatorów. Nie pomijaj preparatu tylko dlatego, że używasz go rzadko.

**Produkt bez spłukiwania:** _____
Nazwa i deklarowany cel.

**Miejsce i częstość:** _____
Skóra, końce lub cała długość.

**Obserwowany efekt:** _____
Połysk, utrwalenie, pozostałości lub objawy skóry.

## PRZYKŁAD ZAPISU:

*Serum nakładam na końce; suchy szampon przy skórze przed zdjęciem porównawczym.*



## MOJE PYTANIE:

Czy któryś produkt może utrudniać ocenę albo wymaga innego przygotowania przed badaniem?

**SPRAWDŹ:** Sprawdź, czy preparat rzeczywiście jest przeznaczony do pozostawienia. Maska do spłukiwania nie staje się takim produktem automatycznie.

**PAMIĘTAJ:** Chłód, rozgrzanie i pieczenie nie mierzą odrostu. Nowy dyskomfort zgłoś zamiast traktować go jako pożądany efekt.

# Stylizacja



**PO CO:** Opisać obciążenia, których nie pokaże sama lista kosmetyków, zwłaszcza temperaturę, powtarzanie i mechaniczne napięcie.

**PRZYGOTUJ:** Nazwę urządzenia, używane ustawienie oraz zwykłą częstość. Jeśli nie znasz temperatury, nie zgaduj.

**Używam:** _____
Suszarka, prostownica, lokówka lub inne.

**Jak często i jak długo:** _____
Opis typowej sytuacji.

**Co dzieje się po stylizacji:** _____
Gładkość, szorstkość, odłamki lub dyskomfort.

**PRZYKŁAD ZAPISU:** *Prostuję codziennie; czasem przechodzę kilka razy po tym samym rozjaśnianym paśmie.*

**MOJE PYTANIE:** Który element mojej techniki warto zmienić, aby ograniczyć obciążenie długości?

**SPRAWDŹ:** Dodaj, czy włosy są mokre lub suche podczas używania urządzenia i czy stosujesz produkt ochronny.

**PAMIĘTAJ:** Termoochrona nie znosi instrukcji urządzenia ani nie daje odporności na dowolną temperaturę, liczbę przejść i czas kontaktu.



# Farbowanie i rozjaśnianie



**PO CO:** Pokazać historię zabiegów na całej długości, nie tylko świeżym odroście lub podczas ostatniej wizyty.

**PRZYGOTUJ:** Daty i rodzaje koloryzacji, rozjaśniania, prostowania chemicznego albo ondulacji, jeśli dotyczyły włosów.

**Ostatni zabieg:** _____
Rodzaj, data i obszar aplikacji.

**Wcześniej na tej długości:** _____
Powtarzane lub nakładające się zabiegi.

**Reakcja włosów i skóry:** _____
Kruszenie, splątanie, pieczenie lub brak objawów.

**PRZYKŁAD ZAPISU:** *Końce były rozjaśniane kilka razy; odrost tylko raz. Po ostatnim zabiegu pojawiło się więcej odłamków.*



**MOJE PYTANIE:** *Czy obecny stan długości wymaga ograniczenia kolejnych zabiegów lub dodatkowej oceny?*

**SPRAWDŹ:** Zachowaj nazwę preparatu, jeśli po nim wystąpiła reakcja. Nie powtarzaj ekspozycji dla samodzielnego potwierdzenia alergii.

**PAMIĘTAJ:** Obrzęk twarzy lub duszność po produkcie wymagają natychmiastowej pomocy; pęcherze i znaczny ból pilnej oceny.

# Fryzury i napięcie

**PO CO:** Zauważyć, czy fryzura stale obciąża te same miejsca, nawet jeśli zmienia się jej nazwa lub efekt wizualny.

**PRZYGOTUJ:** Opis upięć, warkoczy, doczepów i mocowań; uwzględnij także fryzurę noszoną podczas snu.



**Najczęstsza fryzura:** _____

Czas noszenia i rodzaj mocowania.

**Miejsca napięcia:** _____

Skronie, linia włosów, czubek lub inne.

**Objawy przy mocowaniu:** _____

Ból, odłamki, zaczerwienienie lub przerzedzenie.

**PRZYKŁAD ZAPISU:**

*Kok ciągnie przy skroniach; po zdjęciu gumki nadal czuję tkliwość, a krótkich włosów przybywa.*



**MOJE PYTANIE:**

Czy opis wskazuje potrzebę zmniejszenia trakcji oraz oceny zmian przy linii włosów?

**SPRAWDŹ:** Zapisz rzeczywiste odczucia. Przyzwyczajenie do bólu nie oznacza, że napięcie stało się bezpieczne.

**PAMIĘTAJ:** Nie maskuj narastającego przerzedzenia cięższymi doczepami. Utrzymujące się zmiany i objawy skóry omów z dermatologiem.

# Częstotliwość mycia



**PO CO:** Ułatwić interpretację ilości włosów zauważanych podczas mycia oraz potrzeb oczyszczania skóry.

**PRZYGOTUJ:** Opis zwykłego rytmu, ostatnich odstępstw i powodów zmian, na przykład treningów lub intensywnej stylizacji.

**Zwykle myję włosy:** _____

Orientacyjny rytm, bez oceniania go jako dobry lub zły.

**Ostatnio zmieniło się:** _____

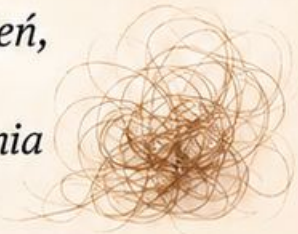
Odstępy i używane produkty.

**Zauważam przy myciu:** _____

Kłębek, fragmenty, komfort skóry lub inne.

**PRZYKŁAD ZAPISU:**

*Wcześniej myłam co drugi dzień, teraz rzadziej; większy kłębek porównywałam bez uwzględnienia tej różnicy.*





**MOJE PYTANIE:** Czy porównuję podobne sytuacje i co poza liczbą włosów warto obserwować?

**SPRAWDŹ:** Długie włosy i zmiana odstępu mogą wpływać na wygląd kłębka. Zapisz także ewentualne przerzedzenie.

**PAMIĘTAJ:** Nie trzeba liczyć każdego włosa, aby uzasadnić konsultację. Objawy alarmowe wymagają uwagi niezależnie od domowej liczby.

# Rozczesywanie



**PO CO:** Pokazać sposób rozczesywania, a nie tylko nazwę szczotki. Opór i pośpiech mogą zmieniać obciążenie włókien.

**PRZYGOTUJ:** Narzędzie, kolejność oraz informację, czy włosy są mokre, wilgotne czy suche. Uwzględnij skręt.

**Używam:** _____ Szczotka, grzebień, palce oraz ewentualna odżywka.

**Zaczynam od:** _____ Końce, środek lub nasada; opisz bez poprawiania wspomnienia.

**Największy opór występuje:** _____ Miejsce i sytuacja.

**PRZYKŁAD ZAPISU:** *Rozczesuję kręcone włosy z odżywką, ale z tyłu nadal szarpię splątane pasma.*

**MOJE PYTANIE:**
Jak ograniczyć ciągnięcie, zachowując sposób odpowiedni dla mojego skrętu?



**SPRAWDŹ:** Odróżnij ból skóry od oporu między włosami. Zapisz również krótkie fragmenty zauważane na narzędziu.

**PAMIĘTAJ:** Nie testuj wytrzymałości przez ciągnięcie. Jedna uniwersalna zasada rozczesywania nie odpowiada każdemu rodzajowi włosów.

# Suszenie



**PO CO:** Przedstawić rzeczywiste suszenie, ponieważ ustawienie urządzenia nie opisuje całego kontaktu z ciepłem i tarciem.

**PRZYGOTUJ:** Orientacyjny czas, odległość i ruch suszarki oraz sposób używania ręcznika. Nie odtwarzaj bolesnych warunków.

**Po myciu robię:** _____
Odsączanie, pocieranie lub inne czynności.

**Suszarka i ustawienie:** _____
Nazwa, jeśli znana; ciepło oraz nawiew.

**Zauważam podczas suszenia:** _____
Dyskomfort, plątanie lub brak objawów.

**PRZYKŁAD ZAPISU:** *Mocno pocieram ręcznikiem, potem długo ogrzewam jedno pasmo przy szczotce; końcówki łatwo się łamią.*

**MOJE PYTANIE:** *Który element techniki warto zmienić jako pierwszy i po czym poznam lepszy komfort?*

**SPRAWDŹ:** Zapisz także prostownicę lub lokówkę używaną później. Łączne obciążenie nie kończy się na suszarce.

**PAMIĘTAJ:** Nie ma jednej temperatury gwarantującej bezpieczeństwo wszystkich włosów. Ból i pieczenie nie są pożądanym efektem stylizacji.



# Zmiany po chorobie



**PO CO:** Ułożyć kolejność choroby i zmian włosów bez zakładania, że związek czasowy sam ustala przyczynę.

**PRZYGOTUJ:** Przybliżone daty choroby, powrotu do codziennych czynności i początku większego wypadania. Zaznacz niepewne wspomnienia.

**Choroba lub istotne zdarzenie:** _____
Tylko informacje ważne dla rozmowy.

**Wypadanie zauważyłem lub zauważyłam:** _____
Miesiąc i okoliczności.

**Inne zmiany w tym okresie:** _____
Leki, odżywianie lub obciążenia.



**PRZYKŁAD ZAPISU:** *Infekcja była w maju, większe wypadanie zauważyłam pod koniec lata; nie wiem, czy te zdarzenia się łączą.*

**MOJE PYTANIE:** Czy taki przebieg wymaga oceny lekarskiej i jakie informacje mogą pomóc ją zaplanować?

**SPRAWDŹ:** Uwzględnij opóźnienie między zdarzeniem a obserwacją. Nie dopasowuj dat na siłę do przeczytanego schematu.

**PAMIĘTAJ:** Po chorobie może wystąpić nasilone wypadanie, ale nie wyjaśnia ono automatycznie każdego ubytku ani zmian zapalnych.

# Zmiany po porodzie

**PO CO:** Przygotować spokojną rozmowę o zmianach po porodzie, uwzględniając czas i inne objawy zamiast zakładać jedną przyczynę.

**PRZYGOTUJ:** Datę porodu w przybliżeniu, początek zmian oraz informację o karmieniu istotną przy omawianiu ewentualnego leczenia.



**Poród i początek zmian:** _____ Miesiące wystarczą do wstępnej osi czasu.

**Obserwuję:** _____ Wypadanie rozlane, miejscowy ubytek lub objawy skóry.

**Chcę omówić:** _____ Komfort, czas trwania lub inne obawy.

**PRZYKŁAD ZAPISU:** *Kilka miesięcy po porodzie wypada więcej włosów; dodatkowo zauważyłam bolesne miejsce, które chcę osobno pokazać.*

**MOJE PYTANIE:**
*Co pasuje do przejściowej zmiany po porodzie, a co wymaga osobnego wyjaśnienia?*



**SPRAWDŹ:** Zapisz stosowane leki i suplementy. Nie pomijaj objawów tylko dlatego, że inni nazywają wypadanie typowym.

**PAMIĘTAJ:** Nie wybieraj samodzielnie leczenia na podstawie tej karty. Karmienie i indywidualny stan zdrowia wymagają uwzględnienia przez lekarza.

# Lista przyjmowanych leków



**PO CO:** Przekazać lekarzowi rzetelną listę leków, aby mógł ocenić znaczenie zmian czasowych i bezpieczeństwo dalszego postępowania.

**PRZYGOTUJ:** Opakowania lub własną listę z dokładną nazwą. Zapisz rzeczywiste stosowanie, także jeśli różni się od wcześniejszego zalecenia.

**Nazwa i dawka stosowanego leku:** _____ Przepisz, nie zgaduj.

**Początek lub zmiana stosowania:** _____ Data albo przybliżony miesiąc.

**Co chcę wyjaśnić lekarzowi:** _____ Objawy i ich kolejność.

**PRZYKŁAD ZAPISU:** *Nowy lek zaczęłam w czerwcu; wypadanie zauważyłam później. Nie odstawiałam go i chcę omówić możliwy związek.*

**MOJE PYTANIE:** Czy leczenie może mieć znaczenie dla włosów i kto powinien ocenić ewentualną zmianę?

**SPRAWDŹ:** Uwzględnij leki bez recepty i preparaty stosowane na skórę. Zaznacz niepewną nazwę zamiast wpisywać podobną.



**PAMIĘTAJ:** Nie odstawiaj ani nie zmieniaj dawki z powodu podejrzenia. Związek czasowy nie dowodzi, że lek jest przyczyną.

# Suplementy do omówienia

**PO CO:** Pokazać wszystkie suplementy razem, aby rozmowa obejmowała skład, powtarzające się składniki i możliwy wpływ na badania.

**PRZYGOTUJ:** Nazwy, etykiety i rzeczywiste ilości przyjmowanych preparatów. Uwzględnij produkty reklamowane na włosy oraz mieszanki wieloskładnikowe.



**Preparat i skład:** _____
Przepisz z etykiety lub zabierz opakowanie.

**Przyjmuję od i w ilości:** _____
Rzeczywisty sposób stosowania.

**Powód przyjmowania:** _____
Zalecenie, wynik badania lub własny wybór.

**PRZYKŁAD ZAPISU:** *Biorę preparat na włosy i multiwitaminę; oba zawierają biotynę. Chcę sprawdzić, co przekazać przed badaniami.*

**MOJE PYTANIE:**
Czy któryś składnik może wpływać na moje badania lub wymaga omówienia z lekarzem?

**SPRAWDŹ:** Poinformuj lekarza i laboratorium o biotynie. Może zakłócać niektóre wyniki, nawet gdy nie powoduje odczuwalnych objawów.

**PAMIĘTAJ:** Nie ustalaj samodzielnie przerwy przed badaniem według tej karty. Sposób postępowania zależy od preparatu i konkretnego badania.



# Wcześniejsze konsultacje

**PO CO:** Oddzielić ustalenia wcześniejszych wizyt od własnych domysłów, aby kolejna rozmowa nie zaczynała się od niepewnego skrótu.

**PRZYGOTUJ:** Datę, specjalność osoby prowadzącej i dostępne podsumowanie. Nie potrzebujesz odtwarzać całej historii słowo w słowo.



## Gdzie i kiedy odbyła się konsultacja:

Rodzaj placówki i data.

## Potwierdzone ustalenie:

Z dokumentu albo zaznaczone jako wspomnienie.

## Co pozostało niejasne:

Jedno pytanie wymagające wyjaśnienia.

**PRZYKŁAD ZAPISU:** *Pamiętam rozmowę o możliwym wypadaniu telogenowym, ale nie wiem, czy było to rozpoznanie, czy hipoteza.*

**MOJE PYTANIE:** Które wcześniejsze ustalenia są nadal aktualne i co wymaga doprecyzowania?



**SPRAWDŹ:** Jeśli masz dokument, zabierz potrzebny fragment. Nie dopisuj rozpoznania tylko dlatego, że znasz podobną nazwę.

**PAMIĘTAJ:** Kolejna osoba może potrzebować własnej oceny. Różnica sformułowań nie oznacza automatycznie, że ktoś wcześniej popełnił błąd.

# Posiadane wyniki badań



**PO CO:** Przygotować posiadane wyniki w pełnym kontekście, zamiast wybierać pojedynczą liczbę i samodzielnie oceniać jej znaczenie.

**PRZYGOTUJ:** Dotychczasowe wyniki z datą, jednostkami i zakresem laboratorium. Nie zamawiaj nowego pakietu wyłącznie dla wypełnienia karty.

**Posiadam wyniki:** _____
*Nazwy badań i daty.*

**Zlecono je z powodu:** _____
*Jeśli pamiętasz lub masz skierowanie.*

**Chcę zapytać o:** _____
*Niewyjaśniony wynik lub potrzebę dalszej oceny.*

**PRZYKŁAD ZAPISU:** *Mam wynik sprzed roku, ale zmiany włosów zaczęły się niedawno; chcę zapytać, czy nadal jest przydatny.*

**MOJE PYTANIE:** Które istniejące wyniki mają znaczenie dla mojego problemu i czy potrzeba innych badań?

**SPRAWDŹ:** Nie przepisuj samej wartości bez jednostki. Zaznacz, kto wcześniej omówił wynik i jakie było zalecenie.



**PAMIĘTAJ:** O doborze i interpretacji badań decyduje lekarz w kontekście wywiadu oraz badania. Nie istnieje obowiązkowy pakiet dla każdego.

# Wcześniejsze zalecenia



**PO CO:** Pokazać różnicę między otrzymanym zaleceniem a jego wykonaniem, bez oceniania siebie i bez dopisywania brakujących szczegółów.

**PRZYGOTUJ:** Oryginalne zalecenie, jeśli je masz, oraz krótką informację o tym, co rzeczywiście udało się zastosować.

**Otrzymane zalecenie i autor:** _____
Przepisz dokładnie albo zaznacz niepewność.

---

**W praktyce zrobiłem lub zrobiłam:** _____
Czas i sposób stosowania.

---

**Trudność lub reakcja:** _____
Koszt, dyskomfort, brak jasnej instrukcji lub inne.

---



**PRZYKŁAD ZAPISU:**
*Zalecono określony produkt, ale nie zrozumiałam częstotliwości. Używałam go nieregularnie i chcę wyjaśnić plan.*

**MOJE PYTANIE:**
*Jak rozumieć wcześniejsze zalecenie i co zrobić z trudnością w jego realizacji?*

**SPRAWDŹ:** Oddziel zalecenie medyczne od kosmetycznej sugestii. Przy lekach zanotuj osobę, z którą można bezpiecznie omówić zmianę.

**PAMIĘTAJ:** Nie uzupełniaj niejasnej instrukcji własnym schematem. Objawy niepożądane oraz wątpliwości dotyczące leczenia wymagają właściwego kontaktu.

# Alergie zgłaszane specjaliście

**PO CO:** Przekazać różnicę między potwierdzoną alergią a podejrzewaną reakcją, aby rozmowa nie opierała się wyłącznie na nazwie składnika.

**PRZYGOTUJ:** Nazwę produktu, czas pojawienia się objawów i posiadane ustalenia lekarskie. Nie wykonuj ponownej próby przed wizytą.



**Potwierdzona alergia:** _____

Przez kogo i na jakiej podstawie, jeśli wiadomo.

**Podejrzewana reakcja:** _____

Produkt, objawy i czas po kontakcie.

**Dostępny dokument lub skład:** _____

Tylko potrzebne informacje.

**PRZYKŁAD ZAPISU:** *Po farbie pojawił się obrzęk powiek; nie mam potwierdzonego uczulenia i nie chcę sprawdzać jej ponownie.*

**MOJE PYTANIE:** Czy potrzebna jest ocena dermatologiczna i jak unikać ponownej ekspozycji do wyjaśnienia reakcji?

**SPRAWDŹ:** Zapisz także produkty o podobnym przeznaczeniu używane wcześniej. Nazwa marketingowa nie zastępuje listy składników.

**PAMIĘTAJ:** Obrzęk twarzy lub trudności w oddychaniu wymagają natychmiastowej pomocy medycznej, nie oczekiwania na planową konsultację.



# Historia rodzinna

**PO CO:** Przygotować istotną historię rodzinną bez traktowania podobnego wyglądu włosów jako pewnego rozpoznania u siebie.



**PRZYGOTUJ:** Stopień pokrewieństwa, przybliżony wiek pojawienia się zmian i informację, czy znane jest potwierdzone rozpoznanie.

**U kogo występowały podobne zmiany:** _____
Relacja, bez nazwiska.

**Jak wyglądały i kiedy zaczęły się zmiany:** _____
Jeśli wiadomo.

**Co jest potwierdzone, a co przypuszczam:** _____
Rozdziel oba rodzaje informacji.

**PRZYKŁAD ZAPISU:** *Ojciec miał stopniowe przerzedzenie, ale nie znam jego rozpoznania. U mnie dodatkowo występuje świąd.*

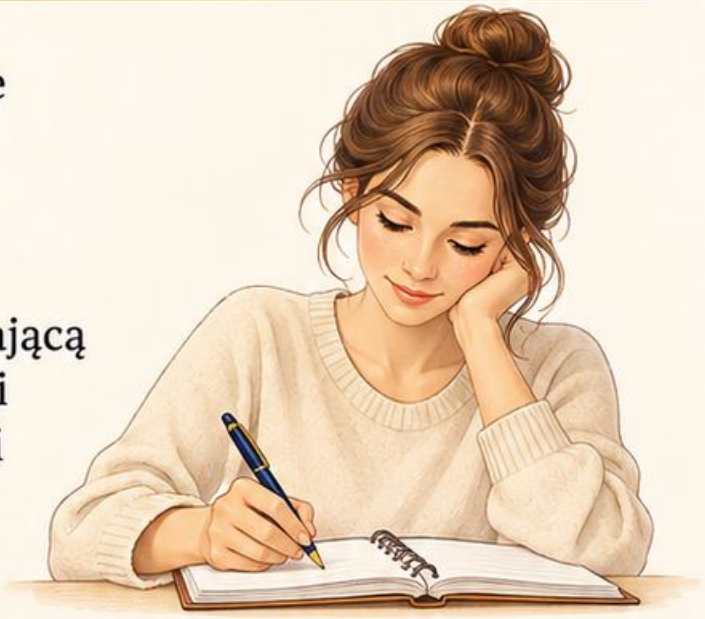
**MOJE PYTANIE:**
Jakie znaczenie może mieć historia rodzinna i czego sama nie wyjaśnia?




**SPRAWDŹ:** Nie zbieraj cudzych dokumentów ani szczegółowych danych bez potrzeby. Brak informacji o rodzinie też jest prawidłową odpowiedzią.

**PAMIĘTAJ:** Podobieństwo rodzinne nie przesądza przyczyny ani tempa zmian. Własne objawy skóry wymagają osobnego opisania i oceny.

# Obserwacje dnia codziennego



**PO CO:** Wybrać użyteczne obserwacje z codzienności, które można omówić bez przekształcania całego dnia w kontrolowanie włosów.

**PRZYGOTUJ:** Jedną sytuację powtarzającą się w podobnych warunkach oraz krótki zapis daty. Nie zwiększaj częstotliwości oglądania z niepokoju.

**Obserwuję w sytuacji:** _____
Mycie, czesanie lub inny konkretny moment.

**Warunki były podobne lub inne:** _____
Zapisz ważną różnicę.

**Zmiana wpływa na mnie tak:** _____
Komfort, sen, czas lub obawy.

**PRZYKŁAD ZAPISU:**

*Po basenie włosy bardziej się plączą; zapisałam użyte produkty i sposób rozczesywania zamiast liczyć wszystkie fragmenty.*



**MOJE PYTANIE:** Które obserwacje naprawdę pomogą w ocenie, a z których mogę zrezygnować?

**SPRAWDŹ:** Zanotuj zarówno objaw, jak i kontekst. Nie dopisuj przyczyny tylko dlatego, że zdarzenia wystąpiły tego samego dnia.

**PAMIĘTAJ:** Nie musisz prowadzić idealnego dziennika. Gdy monitorowanie nasila lęk, powiedz o tym i uzgodnij prostszy sposób dokumentowania.

# Trzy najważniejsze pytania

**PO CO:** Wybrać trzy pytania, które pomogą podjąć następny krok, zamiast próbować rozstrzygnąć wszystkie przeczytane informacje podczas jednej wizyty.



**PRZYGOTUJ:** Główną obawę, decyzję dotyczącą dalszej oceny oraz praktyczną trudność. Ustaw pytania w kolejności ważności dla siebie.

**Pytanie pierwsze:** _____

Co najbardziej potrzebuję teraz wyjaśnić?

**Pytanie drugie:** _____

Jaki następny krok będzie odpowiedni?

**Pytanie trzecie:** _____

Co zrobić, jeśli sytuacja się zmieni?

**PRZYKŁAD ZAPISU:**

Czy potrzebuję dermatologa?
Jak pielęgnować włosy do wizyty?
Które objawy powinny przyspieszyć kontakt?

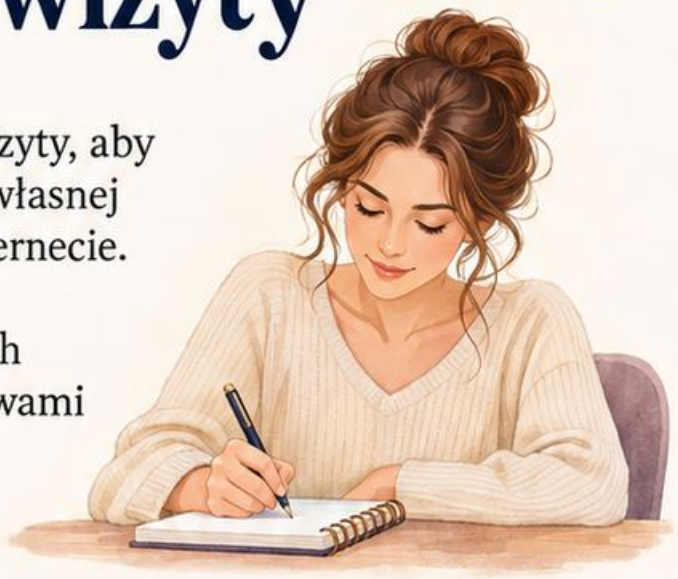


**MOJE PYTANIE:** Czy możemy zacząć od tych trzech kwestii i zaznaczyć, czego dziś nie da się rozstrzygnąć?

**SPRAWDŹ:** Pytaj o cel zalecenia, jego ograniczenia i sposób oceny. Nie musisz znać fachowych terminów, aby pytać konkretnie.

**PAMIĘTAJ:** Jeśli odpowiedź jest niejasna, poproś o prostsze wyjaśnienie. Pozostawienie części pytań na później nie oznacza potwierdzenia obaw.

# Notatki z wizyty



**PO CO:** Zachować rzeczywiste ustalenia wizyty, aby później odróżnić otrzymaną odpowiedź od własnej interpretacji lub informacji znalezionej w internecie.

**PRZYGOTUJ:** Krótki zapis najważniejszych odpowiedzi. Na końcu powtórz własnymi słowami plan i poproś o potwierdzenie jego znaczenia.

**Ustalono podczas wizyty:** _____

Co wyjaśniono, a co pozostaje niepewne.

**Następny krok i osoba odpowiedzialna:** _____

Konkretna czynność oraz kontakt.

**Potrzebuję jeszcze wyjaśnić:** _____

Pytanie lub niezrozumiały fragment.



**PRZYKŁAD ZAPISU:** *Ustalono konsultację dermatologiczną; nie otrzymałam rozpoznania. Chcę potwierdzić, co obserwować do czasu wizyty.*

**MOJE PYTANIE:** Czy dobrze rozumiem plan i czy mogę dostać jego krótkie pisemne podsumowanie?

**SPRAWDŹ:** Zapisz uzasadnienie, jeśli je podano. Nie zamieniaj sugestii do omówienia z lekarzem w gotowe zalecenie leczenia.

**PAMIĘTAJ:** Notatka służy Twojej pamięci, nie zastępuje dokumentacji medycznej. Nie dopisuj gwarantowanego efektu ani terminu, którego nie ustalono.

# Plan dalszego kontaktu

**PO CO:** Ustalić, kiedy i z kim ponownie się skontaktować, aby dalszy krok nie zależał od niejasnego hasła „proszę obserwować”.

**PRZYGOTUJ:** Uzgodniony termin, sposób kontaktu i informacje potrzebne przy zgłoszeniu. Sprawdź kontakt w oficjalnych materiałach placówki.



**Kolejny kontakt:** _____
Osoba lub placówka, termin i kanał.

**Przygotuję do kontaktu:** _____
Uzgodnione zdjęcia, notatkę lub dokument.

**Wcześniej zgłoszę się, jeśli:** _____
Konkretne objawy omówione podczas wizyty.

**PRZYKŁAD ZAPISU:** Umówiono kontrolę i porównywalne zdjęcia. Mam dopytać, co zrobić, jeśli przed terminem pojawi się bolesna zmiana.

**MOJE PYTANIE:** Jakie pogorszenie wymaga wcześniejszego kontaktu, a kiedy potrzebna jest pilna pomoc medyczna?



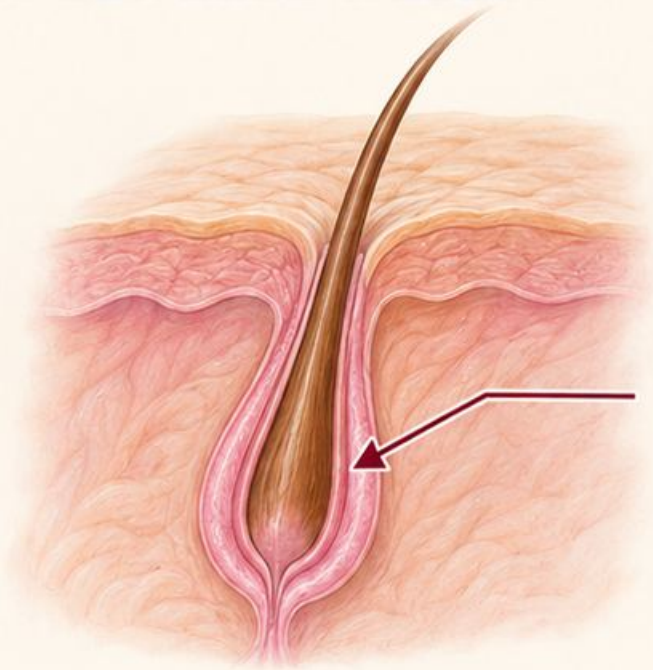
**SPRAWDŹ:** Nie wysyłaj dokumentów na przypadkowy adres znaleziony w wiadomości. Potwierdź odbiorcę i prześlij tylko potrzebne informacje.



**PAMIĘTAJ:** Nagłe trudności w oddychaniu lub obrzęk twarzy wymagają natychmiastowej pomocy, niezależnie od zaplanowanej kontroli.

# Indeks i lista kontrolna






1. Cel wizyty ..... 3
2. Główna trudność ..... 4
3. Kiedy zaczęły się zmiany ..... 5
4. Przebieg w czasie ..... 6
5. Miejsca zmian ..... 7
6. Objawy towarzyszące ..... 8
7. Zdjęcia porównawcze ..... 9
8. Warunki zdjęć ..... 10
9. Kosmetyki do mycia ..... 11
10. Odżywki i maski ..... 12
11. Produkty bez spłukiwania ..... 13
12. Stylizacja ..... 14
13. Farbowanie i rozjaśnianie ..... 15
14. Fryzury i napięcie ..... 16
15. Częstotliwość mycia ..... 17
16. Rozczesywanie ..... 18
17. Suszenie ..... 19
18. Zmiany po chorobie ..... 20
19. Zmiany po porodzie ..... 21
20. Lista przyjmowanych leków ..... 22
21. Suplementy do omówienia ..... 23
22. Wcześniejsze konsultacje ..... 24
23. Posiadane wyniki badań ..... 25
24. Wcześniejsze zalecenia ..... 26
25. Alergie zgłaszane specjaliście ..... 27
26. Historia rodzinna ..... 28
27. Obserwacje dnia codziennego ..... 29
28. Trzy najważniejsze pytania ..... 30
29. Notatki z wizyty ..... 31
30. Plan dalszego kontaktu ..... 32


**Przed wyjściem:** cel, pytania, potrzebne dokumenty i lista preparatów.

- ☐ Określiłem/am cel wizyty.
- ☐ Zapisałem/am pytania do specjalisty.
- ☐ Przygotowałem/am potrzebne dokumenty i wyniki badań.
- ☐ Sporządziłem/am listę używanych preparatów.

**Po wizycie:** ustalenia, następny krok, kontakt i sygnały wymagające wcześniejszej pomocy.

- ☐ Zanotowałem/am ustalenia z wizyty.
- ☐ Wiem, jaki jest następny krok.
- ☐ Mam zapisany kontakt do specjalisty.
- ☐ Znam sygnały, w których warto skontaktować się wcześniej.

# Źródła

Wybrane źródła do przygotowania rozmowy. Pełny indeks przypisuje wszystkie odwołania do poszczególnych kart.


- **AAD: Hair loss: Diagnosis and treatment**
  https://www.aad.org/public/diseases/hair-loss/treatment/diagnosis-treat/
- **AAD: Hair loss: Signs and symptoms**
  https://www.aad.org/public/diseases/hair-loss/insider/begin
- **AAD: Tips for healthy hair**
  https://www.aad.org/public/everyday-care/hair-scalp-care/hair/healthy-hair-tips
- **DermNet: Alopecia from drugs**
  https://dermnetnz.org/topics/alopecia-from-drugs
- **NIH Office of Dietary Supplements: Biotin — Consumer**
  https://ods.od.nih.gov/factsheets/biotin-consumer/
- **NHS: Hair dye reactions**
  https://www.nhs.uk/conditions/hair-dye-reactions/




Pytania i przykłady są autorskim opracowaniem edukacyjnym.
Nie stanowią indywidualnego zalecenia medycznego ani porady prawnej.

Weryfikacja źródeł: 4 listopada 2026 r.