

Beata Dązbłaż

Jak dobrze przygotować się do badań

Czyli moja wizyta w przychodni



Polskie Stowarzyszenie
na rzecz Osób
z Niepełnosprawnością
Intelektualną



Biblioteka self-adwokata



© Copyright by PSONI, 2025

ISBN 978-83-68183-10-8

Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną
ul. Głogowa 2b, 02-639 Warszawa
tel. 22 848 82 60, 22 646 03 14
zg@psoni.org.pl
redakcja@psoni.org.pl
www.psoni.org.pl

Rysunki:	Karol Dziewulski
Konsultacja dostępności tekstu:	Krzysztof Kędzierski
Redakcja:	Barbara Ewa Abramowska
Skład i druk:	MONDI plus
Nakład:	3800

Beata Dązbłaż

Jak dobrze przygotować się do badań

Czyli moja wizyta w przychodni



Warszawa 2025



Spis treści

Po co są badania	3
Badanie u lekarza rodzinnego	4
Badanie krwi	5
Badanie moczu	6
Badanie rentgenowskie	7
Badanie skóry	8
Badanie u okulisty	10
Badanie męskich narządów płciowych	11
Badanie prostaty	12
Wymaz	14
Badanie u ginekologa	15
Cytologia	16
Ultrasonografia, w skrócie USG	17
Mammografia	17
Wizyta u dentysty	19
Pamiętaj	20



Po co są badania

Badaj się żeby dbać o swoje zdrowie!

Przynajmniej 1 raz w roku idź do lekarza rodzinnego w przychodni.

Żeby sprawdzić czy jesteś zdrowy.

Twój lekarz rodzinny Cię zbada.

Powie Ci jakie jeszcze badania musisz zrobić.



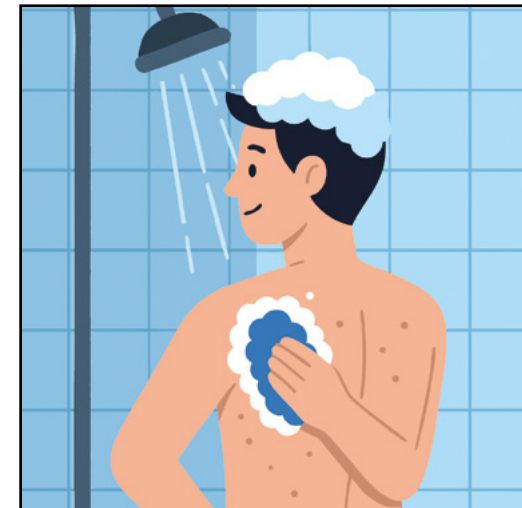
Przed każdą wizytą w przychodni zadbaj o swoją higienę.

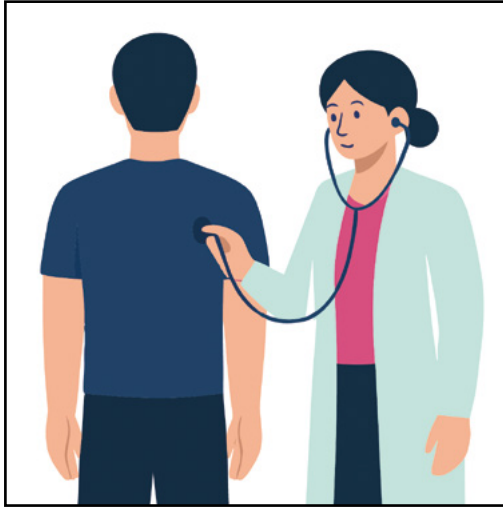
Umyj całe ciało lub weź prysznic. Pamiętaj żeby umyć uszy i zęby.

Założ czystą bieliznę. **Bielizna** to majtki, a u kobiet też biustonosz.

Założ czyste i wygodne ubranie. To znaczy bluzkę którą łatwo zdjąć.

Nie trzeba odpinać wielu guzików.





Badanie u lekarza rodzinnego

Lekarz zapyta Cię jak się czujesz.
Powiedz dokładnie czy coś Cię boli. Potem lekarz Cię zbada.
Lekarz przyłoży do Twojej skóry **stetoskop**.
Stetoskop to słuchawki lekarskie. Przez te słuchawki lekarz słyszy jak pracują Twoje serce i płuca.



Lekarz zbada Ci **ciśnienie krwi**.
Musisz podciągnąć rękaw bluzki do góry.
Wtedy lekarz założy Ci na rękę **aparat do mierzenia ciśnienia**.
W czasie badania ciśnienia nie można rozmawiać.
Lekarz może poprosić Cię żebyś stanął na wadze.
Sprawdzi czy Twoja waga jest dobra. Czy jesteś otyły lub zbyt chudy.



Lekarz rodzinny może Cię skierować na różne badania.

Na przykład skieruje Cię na badanie:

- krwi
- moczu
- rentgena.

Lekarz rodzinny może Cię skierować też do lekarzy specjalistów.



Badanie krwi

Na pobranie krwi idź rano. Nie możesz wcześniej nic jeść.

To znaczy musisz być **na czczo**. Przed badaniem wypij szklankę wody.

Dzień przed pobraniem krwi **nie powinieneś**:

- pić alkoholu
- jeść tłustego jedzenia
- uprawiać sportu.





Do **punktu pobrań krwi** zabierz skierowanie od lekarza.
Pielęgniarka pobierze Ci krew do badania.
W zgięciu ręki wbije igłę i pobierze krew do strzykawki.
Pobranie krwi nie boli. Poczujesz tylko lekkie ukłucie.
Laboratorium zbada krew.



Badanie moczu

Lekarz może Cię skierować na badanie moczu.
Kup w aptece specjalny **pojemnik na mocz**.
Gdy rano wstaniesz, wysikaj się do pojemnika. Zrób to w ubikacji.
Zakręć pojemnik z moczem i umyj ręce.
Włóż pojemnik do foliowego woreczka.

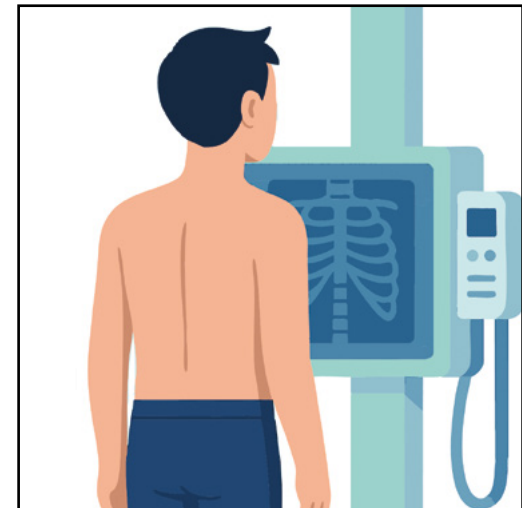


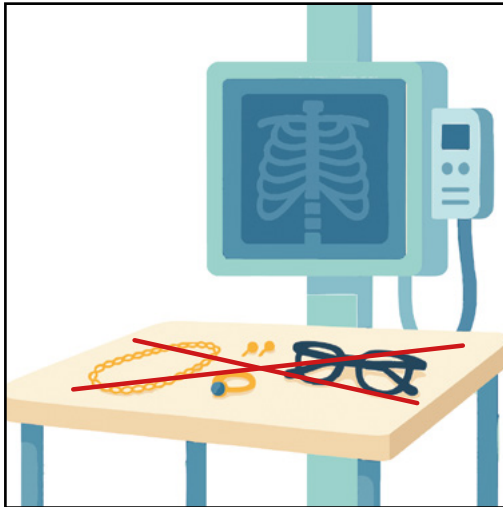
Pojemnik z moczem zanieś do punktu pobrań krwi.
 Wtedy gdy będziesz miał pobieraną krew.
 Pielęgniarka da Ci karteczkę. Naklej ją na pojemnik.
 Postaw pojemnik tam gdzie Ci powie pielęgniarka.
 Laboratorium zbada mocz.



Badanie rentgenowskie

Lekarz rodzinny może Cię skierować na **badanie rentgenowskie**.
 Na skierowaniu lekarz napisze skrót **RTG**. I dopisze co trzeba zbadać.
 Na przykład klatkę piersiową. To znaczy że będziesz miał
prześwietlenie klatki piersiowej. Żeby sprawdzić płuca i serce.
 Może też być rentgen innych części ciała.
 Na badanie zabierz skierowanie od lekarza rodzinnego.





Badanie rentgenowskie nie boli i jest krótkie. Badanie zrobi technik. Przed badaniem zdejmij bluzkę. Zdejmij okulary. Zdejmij też **bizuterię**, czyli pierścionki, łańcuszki, kolczyki. Potem stań przy aparacie do badania. Klatką piersiową dotknij aparatu. Technik powie Ci żebyś przez chwilę nie oddychał. Słuchaj tych poleceń. Potem **lekarz radiolog** obejrzy zdjęcie. Napisze czy wszystko jest dobrze.



Badanie skóry

Poproś lekarza rodzinnego o skierowanie do **lekarza dermatologa**. 1 raz w roku idź na wizytę. **Dermatolog** bada skórę. Na przykład **pieprzyki**. To brązowe plamki na skórze. Mogą się robić od słońca. Czasami są wypukłe. Dermatolog sprawdzi czy nie masz raka skóry.



Przed wizytą u dermatologa wykąp się.
Nie smaruj skóry żadnym balsamem lub kremem.
W czasie wizyty lekarz dermatolog powie Ci co masz robić.
Może poprosić żebyś zjął ubranie.
Potem położył się na **leżance**, czyli specjalnym łóżku w gabinecie.



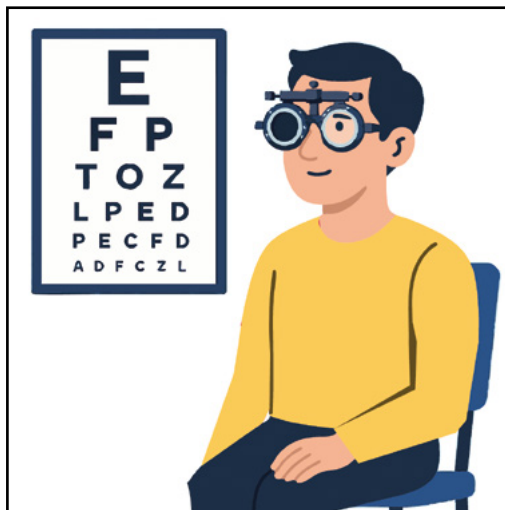
Dermatolog obejrzy dokładnie Twoje pieprzyki.
Ma do tego specjalne urządzenie.
To urządzenie jest jak okulary. Powiększa to co się ogląda.
Lekarz patrzy przez to urządzenie na Twoją skórę.
Widzi lepiej Twoje pieprzyki.
W ten sposób sprawdza czy Twoja skóra jest zdrowa.





Badanie u okulisty

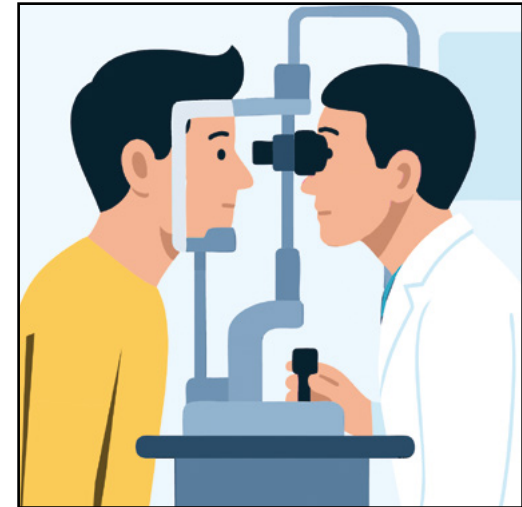
Oczy mogą boleć z różnych powodów. Oczy bada **okulista**. Poproś lekarza rodzinnego o skierowanie do **lekarza okulisty**. Okulista powie Ci jak często masz przychodzić na badania. To zależy od tego czy stale nosisz okulary. Albo ile masz lat. Jak masz 40 lat lub więcej, wzrok jest coraz słabszy. Musisz częściej badać oczy.



Okulista zbada Ci wzrok. Sprawdzi czy dobrze widzisz. W gabinecie u okulisty wisi tablica z literami lub cyframi. U góry są większe a na dole tablicy bardzo małe. Okulista założy ci okulary. Zasłoni 1 oko. Drugim okiem czytaj litery na tablicy. Potem zasłoni drugie oko. Czytaj litery odsłoniętym okiem.

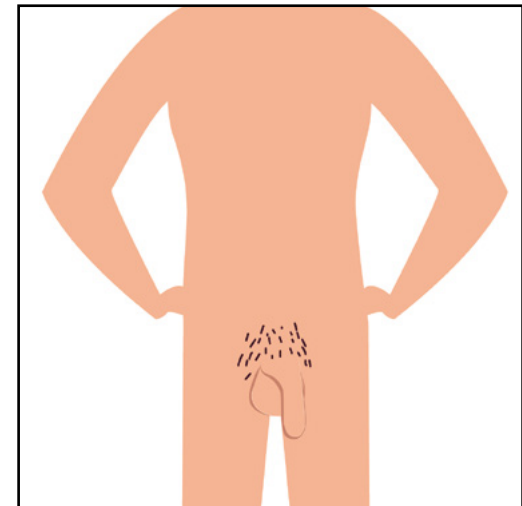


Potem okulista zbada Twoje oczy różnymi urządzeniami.
Lekarz powie Ci co masz robić. Przy którym urządzeniu masz usiąść.
I jak będzie wyglądać badanie.
Badanie wzroku nie boli.
A po badaniu będziesz wiedział czy masz zdrowe oczy.



Badanie męskich narządów płciowych

Mężczyźni muszą badać swoje narządy płciowe.
Czyli **penisa** i **jądra**. Jeśli czujesz ból, idź do lekarza.
Lekarz specjalista który bada narządy płciowe mężczyzn to **urolog** lub **androlog**.





Przed wizytą u lekarza urologa umyj się.
Umyj miejsca intymne.
Założ czystą bieliznę. Założ czyste ubranie.
Zabierz ze sobą skierowanie od lekarza rodzinnego.
Jak już byłeś wcześniej u urologa, weź ze sobą wyniki badań.



Badanie prostaty

Prostata to część układu płciowego mężczyzn. Nie widać jej. Jest w środku, w dole brzucha. Przypomina kasztan. Czasami robi się za duża. Wtedy często sikasz i Cię boli. Musisz iść do lekarza urologa. Urolog zrobi Ci badanie prostaty. Sprawdzi czy nie masz raka.



W czasie badania możesz stać albo leżeć na boku.
Lekarz powie Ci co masz zrobić.
Lekarz w rękawiczce włoży palec w odbyt czyli w pupę.
Lekarz użyje specjalnego żelu do badania.
Potem da ci papierowy ręcznik do wytarcia po badaniu.



Badanie prostaty nie boli i jest bardzo krótkie.
Badanie jest bardzo ważne dla zdrowia mężczyzny.
Kiedy masz 40 lat, idź na badanie **1 raz w roku**.
Albo tak często jak powie lekarz urolog.





Laboratorium



Wymaz

Czasami możesz zachorować na **zakażenie** narządów płciowych. Wtedy penis swędzi i piecze. Idź wtedy do lekarza rodzinnego. Lekarz albo pielęgniarka zrobi Ci **wymaz**. To znaczy, specjalnym patyczkiem dotknie penisa. Na patyczek weźmie wydzielinę. Potem wydzielinę zbada laboratorium.



Przed wymazem umyj narządy płciowe. Załóż czyste majtki. Na wymaz idź rano. Przed badaniem **nie powinieneś**:

- używać płynów i maści na miejsca intymne
- uprawiać seksu 3 dni przed badaniem
- sikać przez 2 godziny przed badaniem.



Badanie u ginekologa

Kobiety i dziewczyny muszą się badać u lekarza **ginekologa**.

Ginekolog bada narządy płciowe kobiet i piersi.

Przynajmniej 1 raz w roku idź do ginekologa.

Nie musisz mieć skierowania od lekarza rodzinnego.

Zapisz się na wizytę w przychodni. Możesz wybrać ginekologa.

To może być kobieta lub mężczyzna.



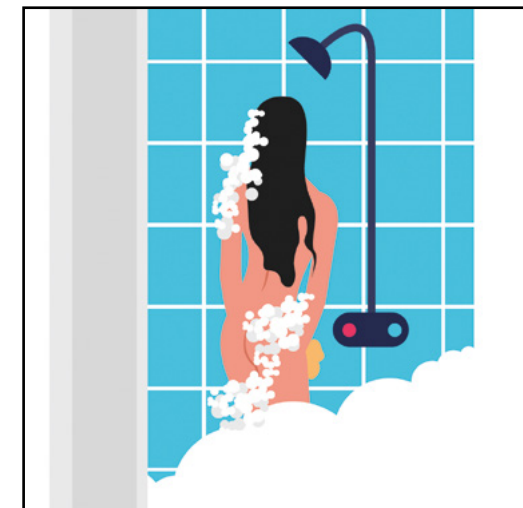
Do ginekologa idź gdy nie masz miesiączki.

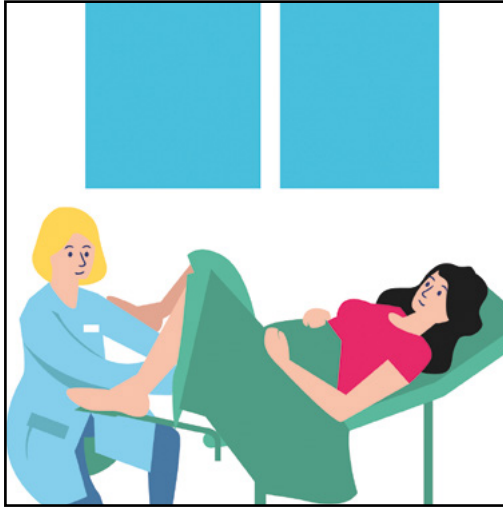
Przed wizytą u ginekologa umyj miejsca intymne.

Założ czystą bieliznę. Nie uprawiaj seksu poprzedniego dnia i w nocy.

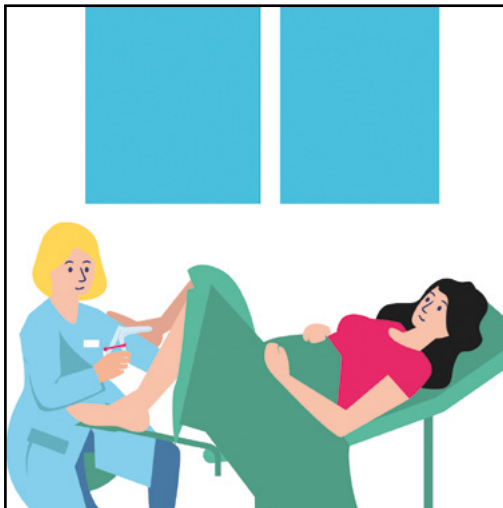
Nie bierz **leków dopochwowych**.

Czyli takich, które wkładasz do środka ciała przez miejsca intymne.





Pamiętaj o dacie ostatniej miesiączki. Lekarz zapyta Cię o tę datę. Jak już byłaś u ginekologa, weź wyniki badań które masz. Przed badaniem zdejmij majtki. Usiądź na specjalnym fotelu. Nogi oprzyj po bokach fotela. Lekarz siądzie naprzeciwko Ciebie i Cię zbada. Może ugniatać Twój brzuch. To jest trochę nieprzyjemne.



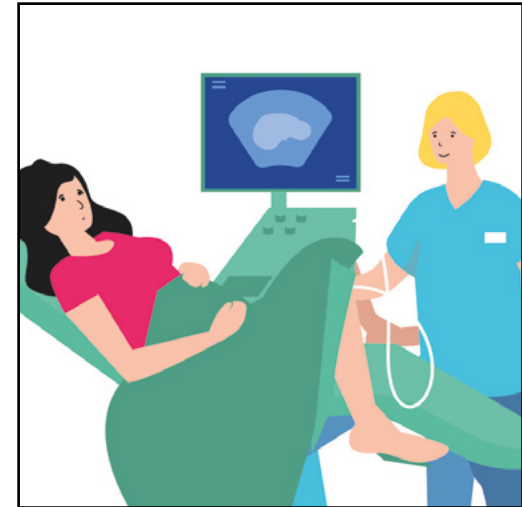
Cytologia

Ginekolog zrobi Ci **cytologię** w czasie badania ginekologicznego. Cytologia to badanie szyjki macicy. Macica jest w środku ciała kobiety. Cytologia jest potrzebna, żeby wiedzieć czy chorujesz na raka. Rób cytologię 1 raz na 3 lata. Albo tak często jak powie lekarz.



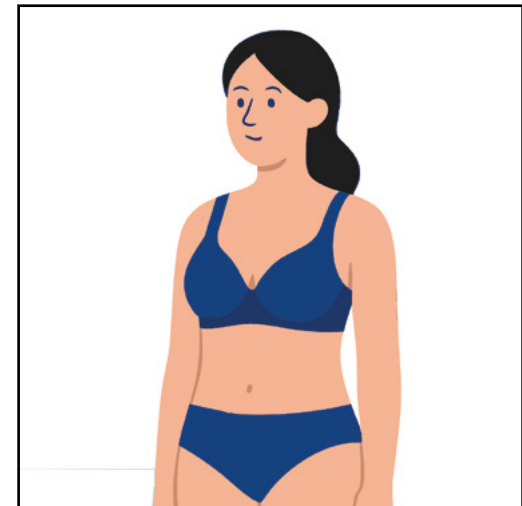
Ultrasonografia, w skrócie USG

Ginekolog może Ci zrobić **USG narządów płciowych**.
Żeby sprawdzić czy są zdrowe. Lekarz włoży Ci do pochwy przyrząd podobny do pisaka. Będzie nim ruszał w środku ciała.
Na specjalnym ekranie zobaczy Twoje narządy.
To badanie nie boli i jest krótkie.



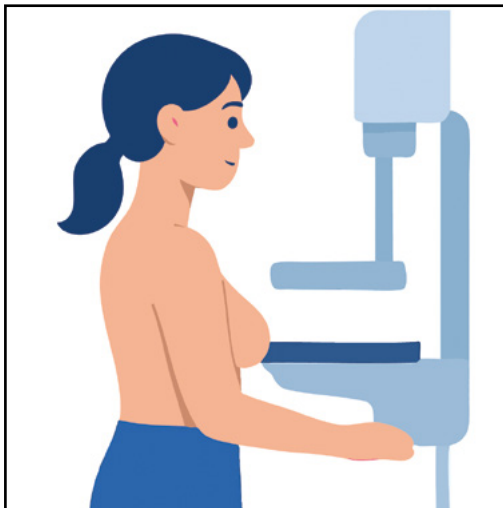
Mammografia

Jak masz 40 lat, zrób **mammografię**.
Chyba że lekarz powie Ci, żeby zrobić wcześniej.
Mammografia to **badanie piersi** specjalnym urządzeniem.
Rób mammografię 1 raz na 2 lata.
Jak masz 50 lat, rób to badanie 1 raz w roku.
Zawsze możesz zapytać lekarza kiedy zrobić mammografię.





Przed badaniem umyj się. Nie używaj dezodorantu i balsamu na ciało.
Przed badaniem zdejmij bluzkę i biustonosz.
Stań przy urządzeniu. Słuchaj dokładnie poleceń osoby która robi badanie.
To zwykle jest kobieta.
Jak czegoś nie rozumiesz, poproś żeby Ci wytłumaczyła lub pokazała.



Położ na urządzeniu jedną pierś. Mammograf trochę ściśnie pierś.
Potem połącz drugą pierś.
Pani z obsługi powie Ci jak masz stanąć przy urządzeniu. Pomoże Ci.
To badanie może trochę boleć. Ale tylko chwilę w czasie badania.
To jest krótko.



Wizyta u dentysty

1 raz na pół roku idź do **dentysty**. Dentysta zbada czy masz zdrowe zęby. U dentysty usiądź na specjalnym fotelu. Dentysta siądzie obok Ciebie. Otwórz szeroko buzię. Dentysta sprawdzi po kolei Twoje zęby. Czy masz **próchnicę**. **Próchnica** to choroba zębów. Jak masz próchnicę, dentysta założy plombę. To znaczy że ząb nie będzie dalej się psuł. Będzie zdrowy.



Najpierw dentysta oczyści Twojego zęba. Będzie używał różnych narzędzi. Będzie je wkładał do Twojej buzi. Czasami może trochę boleć. Ale nie zawsze. Na końcu do zęba dentysta włoży plombę. Poprosi żebyś wypłukał usta wodą.

Pamiętaj o myciu zębów rano i przed snem!
Myj zęby przez 2 minuty.





Pamiętaj!

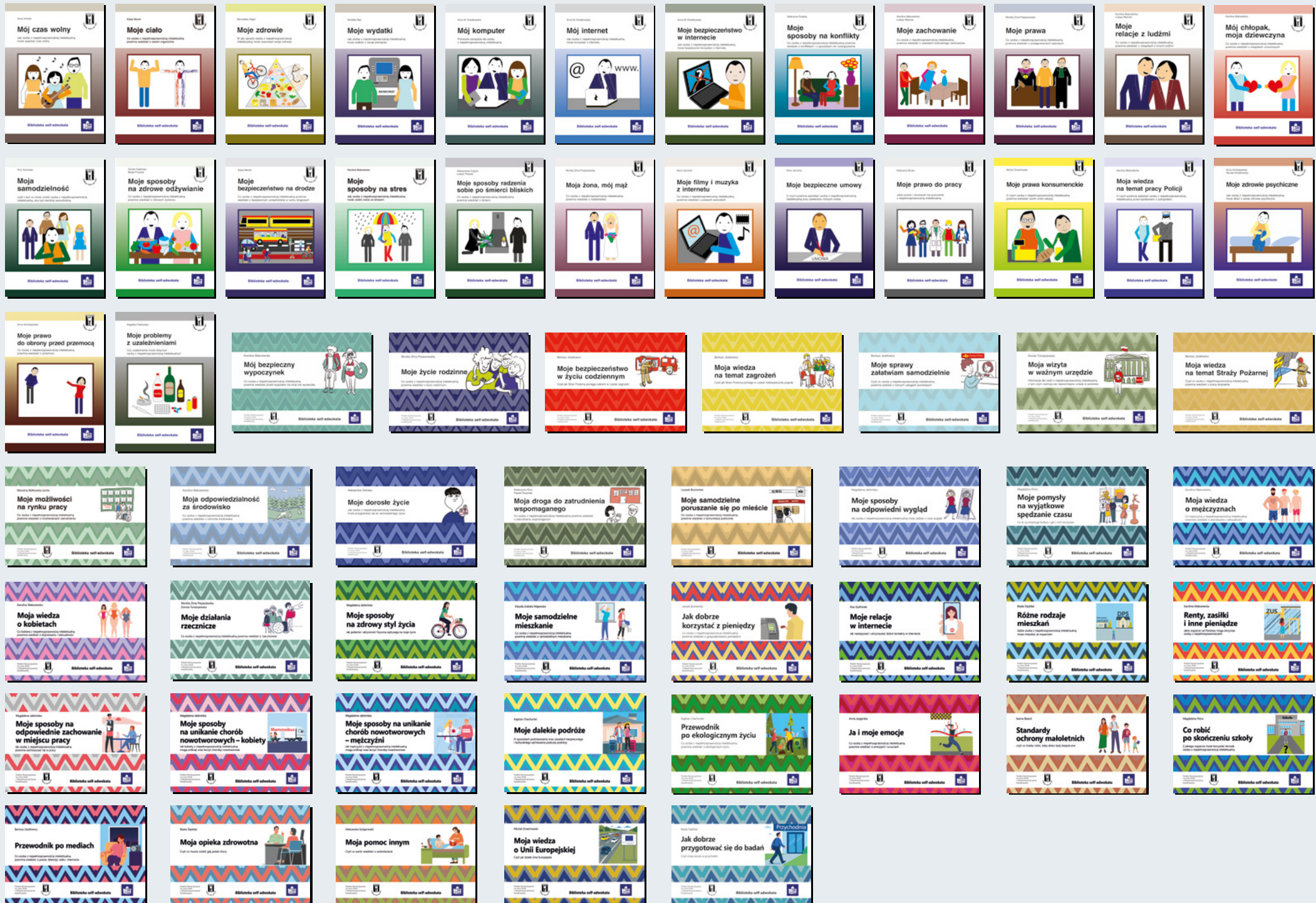
- Na każde badanie zawsze weź dowód osobisty.
- Weź skierowanie od lekarza.
- Zadbaj o higienę ciała, czystą bieliznę i czyste ubranie.
- Masz prawo do poszanowania Twojej godności podczas badania.
- Trzymaj wyniki badań w jednym miejscu. Na przykład w teczce.
- Zapisuj, kiedy masz wizytę u lekarza. Żeby nie zapomnieć.



Przeczytaj też broszury PSONI:

- Moje ciało.
- Moje zdrowie.
- Moja wiedza o kobietach.
- Moja wiedza o mężczyznach.
- Moje sposoby na unikanie chorób nowotworowych - kobiety.
- Moje sposoby na unikanie chorób nowotworowych - mężczyźni.

W serii **Biblioteka self-advokata** dotychczas ukazały się:





Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną

jest organizacją pożytku publicznego

MISJĄ PSONI jest:

- dbanie o godność i szczęście osób z niepełnosprawnością intelektualną, ich równoprawne miejsce w rodzinie i w społeczeństwie,
- wspieranie rodzin osób z niepełnosprawnością intelektualną we wszystkich obszarach życia i sytuacjach, a zwłaszcza w ich gotowości niesienia pomocy innym.

CELEM PSONI jest działanie na rzecz wyrównywania szans osób z niepełnosprawnością intelektualną, tworzenia warunków przestrzegania wobec nich praw człowieka, prowadzenia ich ku aktywnemu uczestnictwu w życiu społecznym, działanie na rzecz ochrony ich zdrowia oraz wspieranie ich rodzin.

STATYSTYKA:

- 117 Kół terenowych,
- 10 tysięcy członków (rodzice, osoby z niepełnosprawnością intelektualną, przyjaciele),
- ponad 400 placówek i stałych form wsparcia dla ponad 33 tysięcy dzieci i dorosłych.

PSONI prowadzi:

- placówki i projekty z zakresu rehabilitacji, terapii, edukacji, w tym ustawicznej, aktywizacji zawodowej i asystencji,
- wspieranie ruchu self-adwokatów, rzeczników własnych spraw,
- chronione i wspomagane mieszkania grupowe,
- organizację spędzania wolnego czasu (m.in. kluby, zespoły artystyczne, sportowe, turystyczne),
- indywidualne wspieranie w niezależnym życiu,
- wspieranie i pomoc rodzinom,
- działalność wydawniczą, m.in. wydaje kwartalnik „Społeczeństwo dla Wszystkich”.

PSONI współpracuje z instytucjami i organizacjami:

- w tworzeniu nowego prawa,
- w dążeniu do zmiany wizerunku osoby z niepełnosprawnością intelektualną i postaw społecznych,
- w rozwijaniu więzi społecznych, ułatwiających umacnianie się społeczeństwa dla wszystkich, czyli włączanie osób z niepełnosprawnością intelektualną,
- w popularyzowaniu wyników badań naukowych i doświadczeń innych krajów,
- w kształceniu profesjonalnych kadr,
- w umacnianiu organizacji pozarządowych.