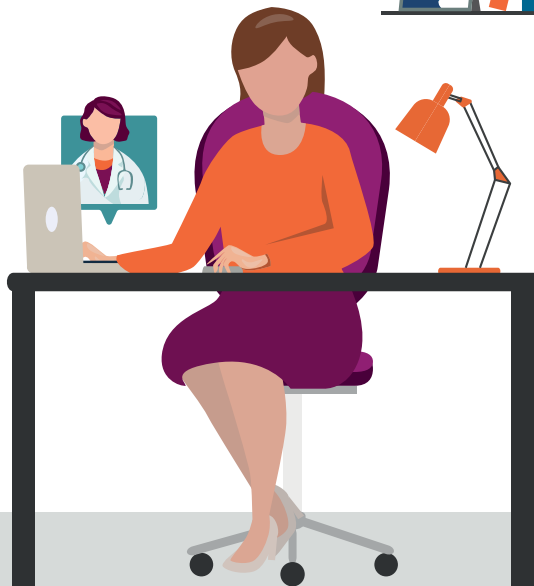


Ta broszura jest przeznaczona tylko dla pacjentów, którym przepisywano Eliquis.

# ELIQUIS<sup>®</sup> (apixaban) dla pacjentów z zakrzepicą żył głębokich lub z zatorowością

## Broszura Informacyjna dla pacjentów

Pacjenci powinni zawsze czytać ulotkę informacyjną umieszczoną w opakowaniu leku ELIQUIS.

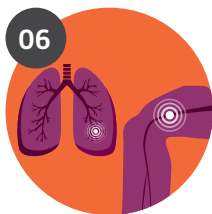


Data przygotowania: Lipiec 2022  
Opis pracy: 432-IE-2200059

# Spis treści



**Wprowadzenie**



**Czym jest żylna choroba zatorowo-zakrzepowa (VTE)**



**Co powoduje VTE**



**O leku ELIQUIS®  
(apixaban)**



**O czym należy pamiętać  
przyjmując ELIQUIS**



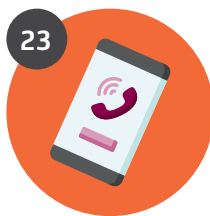
**Możliwość wystąpienia  
skutków ubocznych podczas  
stosowania leku ELIQUIS**



---

**Zdrowe życie z VTE**

---



---

**Uzyskanie wsparcia**

---



---

**Pytania, o których należy  
pomyśleć rozmawiając  
z lekarzem**

---



# Wprowadzenie

---

**Jeżeli czyta Pan/Pani tę broszurę, to lekarz poinformował Pana/Panią o tym, że stwierdzono u Pana/Pani żylną chorobę zatorowo-zakrzepową (w skrócie VTE). Może to oznaczać, że ma Pan/Pani zakrzepicę żył głębokich (DVT), zatorowość płucną (PE) lub obie te choroby.**

**Pana/Pani lekarz przepisał ELIQUIS (nazwa składnika aktywnego-apixaban). Jest to lek znany jako bezpośrednio działający doustny antykoagulant (lub DOAC). ELIQUIS ma za zadanie leczyć VTE i zapobiegać nawrotom tej choroby.**

---

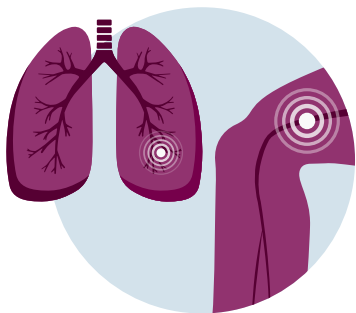
Celem tej broszury jest przedstawienie kluczowych informacji, które może Pan/Pani uznać za przydatne, jeśli przepisano Panu/Pani ELIQUIS. Jej celem jest wyłącznie uzupełnienie, tego co przekazał Panu/Pani zespół medyczny.

Tak jak w przypadku innych leków przepisanych przez lekarza, należy również **przeczytać Broszurę Informacyjną dla Pacjentów w celu uzyskania pełnych informacji**. Znajduje się ona w Pana /Pani opakowaniu ELIQUIS.

Należy pamiętać, że znajduje się Pan/Pani pod opieką wykwalifikowanego zespołu medycznego, który ma za zadanie udzielić Panu/Pani pomocy oraz wsparcia.



# Informacje o VTE

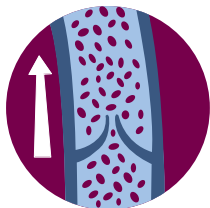


Obydwie te choroby są wynikiem tego, że zakrzep (czasami zwany *thrombus*) blokuje ważną żyłę. Są to potencjalnie poważne choroby, które jednak mogą być leczone - kluczowe jest szybkie reagowanie na symptomy

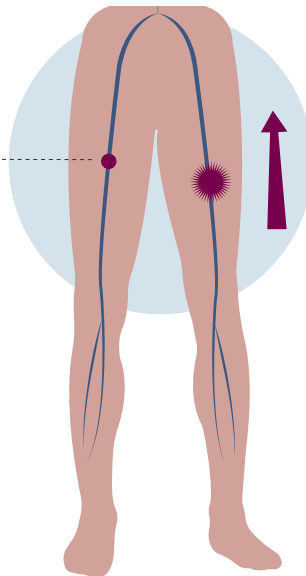
## Czym jest VTE?

Po usłyszeniu diagnozy odnośnie choroby zatorowo-zakrzepowej (VTE) może Pan/Pani zastanawiać się czym się ona charakteryzuje. VTE to termin, który zawiera w sobie dwie powiązane ze sobą choroby: zakrzepicę żył głębokich (DVT) oraz zatorowość płucną (PE).

*Jeżeli cierpi Pan/Pani z powodu DVT lub PE, nie jest Pan/Pani sam/sama. Przypadki VTE zdarzają się dość często, w przybliżeniu u 1 na 20 osób zostanie zdiagnozowana VTE.*



**Prawidłowy  
przepływ krwi**



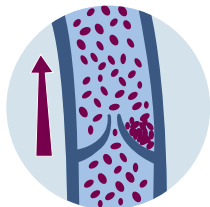
## Czym jest DVT?

DVT to zakrzep, który tworzy się w jednej z głębokich żył w organizmie - zazwyczaj w łydce lub udzie jednej z nóg.

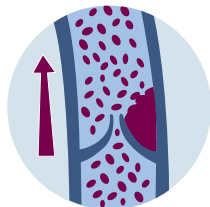
Zakrzep blokuje lub ogranicza normalny przepływ krwi w żyłę, doprowadzając do gromadzenia się krwi pod zakrzepem.

## Tworzenie się DVT

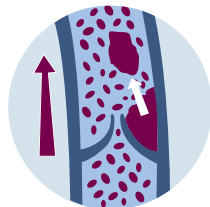
**Etap 1**

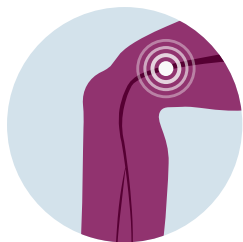


**Etap 2**



**Etap 3**





### Najczęstsze symptomy występowania DVT to:

- Ból podobny do uczucia przy skurczu, często zlokalizowany w łydce.
- Opuchlizna, zazwyczaj tylko jednej kończyny
- Zmiana koloru skóry (zaczerwienienie/ brak koloru / ciemniejszy kolor) uczucie ciepła w chorej kończynie



### Co odczuwa osoba z DVT?

Niektóre osoby z DVT nie odczuwają żadnych symptomów. Jeżeli występują u Pana/Pani symptomy, mogą one występować gwałtownie lub pojawiać się powoli w przeciągu dni i tygodni.

Przypadki DVT mogą być trudne do zdiagnozowania, ponieważ symptomy nie są specyficzne i przypominają ból mięśni, ból wynikający ze skurczu lub naciągniętego mięśnia.

Jednakże, jeśli temu bólowi podobnemu do skurczu towarzyszy opuchlizna, uczucie ciepła lub zmiana koloru skóry, najprawdopodobniej jest to DVT.



**Jeżeli zauważy Pan/Pani te symptomy, należy zwrócić się do lekarza, ponieważ nieleczona DVT może prowadzić do PE.**

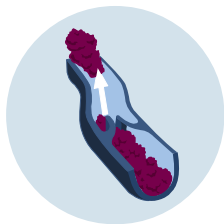


## Czym jest zatorowość płucna (PE)?

Do PE dochodzi, gdy naczynie krwionośne w płucach zostaje zablokowane przez zakrzep lub część zakrzepu, który oderwał się od DVT i przedostał się przez krwiobieg do płuc („czop zatorowy”).

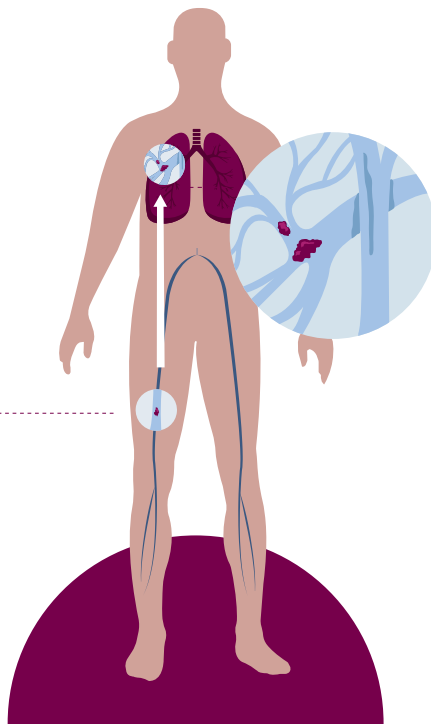
Jeżeli zakrzep jest duży, może blokować przepływ krwi do płuc i powodować trudności w oddychaniu oraz zaburzenia sercowo-naczyniowe.

PE jest poważniejsza niż DVT i może zakończyć się zgonem, jeśli nie zostanie w porę zdiagnozowana i leczona.



## Co odczuwa osoba z PE?

Tak jak w przypadku DVT, symptomy PE nie są specyficzne i zależą od rozmiaru zatoru w żyłe.





### Symptomami PE są m.in.:

- płytki oddech lub trudności w oddychaniu
- Kaszel (z lub bez obecności krwi-zabarwiony śluz)
- Ból lub dyskomfort w klatce piersiowej
- Niepokój
- Zawroty głowy
- Szybsza niż zwykle lub nieregularna akcja serca lub niskie ciśnienie krwi



Należy mieć świadomość tego, że te symptomy mogą być zbliżone do objawów innych chorób, takich jak zapalenie płuc lub zawał serca.

*eżeli zaobserwuje Pan/Pani któryś z tych symptomów, należy skontaktować się z lekarzem w celu uzyskania porady. Należy pamiętać o tym, że niekoniecznie spotka się Pan/Pani z lekarzem osobiście - wiele konsultacji medycznych odbywa się obecnie telefonicznie lub przez komputer.*

*Zespół medyczny omówi najlepszą dla Pana/Pani opcję, która pomoże zapewnić Panu/Pani bezpieczeństwo i zmniejszyć ryzyko zarażenia się koronawirusem w wyniku kontaktu twarzą w twarz.*



**Jeśli odczuwa Pan/Pani ból w klatce piersiowej lub ma Pan/Pani trudności z oddychaniem, należy wówczas natychmiast skontaktować się z lekarzem.**

# Co powoduje VTE?

Każdy może zachorować na VTE, lecz pewne czynniki mogą zwiększyć ryzyko wystąpienia VTE. Są to „czynniki podwyższonego ryzyka”. Im więcej czynników podwyższonego ryzyka, tym większa jest szansa na wystąpienie VTE.

DVT jest zazwyczaj spowodowane przez kombinację schorzeń współistniejących lub sytuacji, które zwiększają szansę na wystąpienie DVT, na przykład:

## **Spowolnione krążenie spowodowane brakiem ruchu w wyniku:**

- Poważnej choroby
- Hospitalizacji
- Bycie unieruchomionym w łóżku
- Długich podróży
- Siedzącego trybu życia

## **Tendencja do szybkiego krzepnięcia krwi spowodowanego:**

- Chorobami dziedzicznymi
- Zwiększonym poziomem estrogenu, podczas ciąży i sześć tygodni po

porodzie. lub w przypadku stosowania hormonalnej terapii zastępczej lub doustnej antykoncepcji

## **Urazy lub stany zapalne**

- Niedawno przebyta poważna operacja lub uraz
- Nieswoiste zapalenie jelit (tylko odnośnie zakrzepicy żył głębokich)

## **Pewne choroby o charakterze chronicznym**

- Choroby serca, płuc lub nerek
- Nowotwory i ich leczenie

## **Inne czynniki:**

- Historia problemów związanych z krzepliwością krwi lub uprzednio przebyte DVT/PE.
- Historia choroby rodziny z występowaniem DVT/PE.
- wiek (powyżej 60 r.ż.)
- Palenie
- Nadwaga lub otyłość

---

## Czy a VTE może wystąpić ponownie?

---

Jeśli pacjent przebył VTE, szansa na wystąpienie kolejnej jest większa niż u kogoś, kto nigdy jej nie miał. Nazywa się to „nawracającą” VTE.

Ryzyko nawrotu choroby wynosi:

- Około 3% rocznie u osób, u których nie występują już czynniki ryzyka VTE (np. odzyskały sprawność po operacji lub nie podróżują już długodystansowo)
- Około 10% rocznie (lub więcej) u osób, które nadal mają czynniki ryzyka (np. rak lub zaburzenia dziedziczne) lub u których przyczyna VTE była nieznaną

Ryzyko nawrotu choroby jest różne dla każdej osoby, w oparciu o indywidualne czynniki podwyższonego ryzyka.



---

*Wczesne wykrycie jest ważne dla zmniejszenia ryzyka, a także niezwykle istotne dla rozpoznania oznak i symptomów nowej lub nawracającej VTE oraz podjęcia szybkiego leczenia.*

---

---

## W jaki sposób można leczyć VTE?

---

Lekarz przepisał Panu/Pani ELIQUIS® (apixaban), który jest rodzajem leku znanego jako “antykoagulant”, w celu leczenia VTE i zapobiegania nawrotom. Antykoagulanty utrudniają tworzenie się zakrzepów krwi, co może pomóc w zmniejszeniu ryzyka wystąpienia kolejnej VTE.

Istnieje kilka różnych rodzajów antykoagulantów, które można przyjmować o różnych porach i w różny sposób (na przykład tabletki lub zastrzyki).

Wraz ze swoim lekarzem być może omówił/a Pan/Pani różne opcje antykoagulantów. Zespoły opieki zdrowotnej udzielają szczegółowych wskazówek dotyczących każdego leczenia, a ponadto w opakowaniu leków znajduje się ulotka informacyjna stanowiąca przydatne przypomnienie.

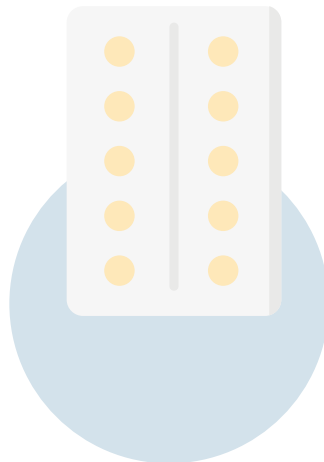


# Informacje o leku ELIQUIS® (apixaban)

## Czym jest ELIQUIS?

ELIQUIS to antykoagulant zawierający aktywny składnik apixaban. ELIQUIS blokuje jeden z czynników, który powoduje krzepnięcie krwi (znany jako Czynnik Xa)

Jeśli lekarz przepisał Panu/Pani ELIQUIS, to dlatego, że uważa, iż jest to najodpowiedniejszy dla Pana/Pani lek pozwalający na leczenie DVT lub PE; co więcej, pomaga zapobiegać nawrotom



## W jaki sposób mam przyjmować ELIQUIS®?

Należy zawsze przyjmować lek ELIQUIS dokładnie tak, jak zalecił lekarz, aby upewnić się, że lek ELIQUIS działa prawidłowo. Prosimy by pamiętać o tym, że oddany zespół medyczny jest do Pana/Pani dyspozycji w celu udzielenia pomocy.

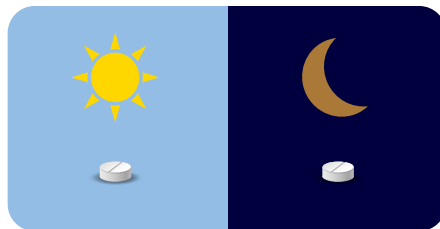
Należy zawsze przyjmować ELIQUIS dwa razy dziennie. Na przykład jedną tabletkę rano, a drugą wieczorem. Należy przyjmować tabletki o tej samej porze dnia.

Aby pamiętać o przyjmowaniu leku, należy włączyć jego zażywanie w codzienną rutynę, taką jak mycie zębów dwa razy dziennie.



**Przez pierwsze 7 dni leczenia**, 10mg (dwie 5mg tabletki) ELIQUIS powinny być przyjmowane doustnie dwa razy dziennie.

**Po upływie pierwszych siedmiu dni**, 5mg (jedna tabletkę) ELIQUIS powinna być przyjmowana doustnie dwa razy dziennie.



Nie jest to faktyczny rozmiar tabletki.

W celu uzyskania dalszych informacji należy przeczytać również Ulotkę Informacyjną dla Pacjentów, która znajduje się w opakowaniu ELIQUIS.

Tabletki ELIQUIS powinny być połykane i popijane szklanką wody. Mogą być przyjmowane wraz z lub poza posiłkami. Jeżeli ma Pan/Pani trudności z połykaniem tabletki w całości, należy skontaktować się z lekarzem w celu uzyskania informacji o innych sposobach przyjmowania ELIQUIS.

---

## Jak długo powinienam/powiniennem przyjmować ELIQUIS®?

---

Czas przyjmowania leku ELIQUIS jest różny i zależy od Pana/Pani planu leczenia.

### There are two stages of treatment for DVT / PE

**Etap 1:** Początkowy etap leczenia - następuje bezpośrednio po rozpoznaniu przez lekarza DVT lub PE i trwa przez 3-6 miesięcy.

**Etap 2:** Leczenie przedłużone - jest to leczenie ciągłe, po zakończeniu wstępnej fazy leczenia, które pomaga zmniejszyć szansę na wystąpienie kolejnej DVT lub PE.

Nie wszyscy muszą przechodzić przedłużone leczenie. Decyzja o tym, czy należy kontynuować przyjmowanie leku ELIQUIS, jest decyzją, którą podejmuje się wspólnie z lekarzem. Pomoże on Panu/ Pani zrozumieć niektóre z powodów, dla których przedłużenie leczenia może być lub nie dla Pana/Pani odpowiednie.



---

*Nie należy przerywać kuracji lekiem ELIQUIS bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.*

---



---

## Co powinienem/powinnam zrobić, jeśli zapomniałem/zapomniałam przyjąć lek ELIQUIS®?

---

Jeśli zapomniał Pan/zapomniała pani przyjąć lek, należy wziąć kolejną dawkę, kiedy tylko Pan/Pani sobie o tym przypomni.

Następnie należy zażyć następną tabletkę leku EQUILIS o zwykłej porze i kontynuować przyjmowanie leku dwa razy dziennie, tak jak do tej pory.

**Jeżeli nie jest Pan pewien/Pani pewna co robić, lub jeśli nie przyjął Pan/nie przyjęła Pani więcej niż jednej dawki należy zawsze skontaktować się z lekarzem, farmaceutą lub pielęgniarką. Należy skontaktować się z nimi jeśli cokolwiek Pana/Panią niepokoi.**

---

## Co powinienem/powinnam zrobić, jeśli wezmę za dużo leku ELIQUIS®?

---



**Należy natychmiast poinformować lekarza o przyjęciu większej niż zalecana dawka leku ELIQUIS.**

Należy zabrać opakowanie z leku ze sobą lub mieć je przy sobie, jeśli telefonuje Pan/Pani do lekarza, nawet jeśli nie ma w nim już tabletek. Jeśli zażyto więcej tabletek ELIQUIS niż jest to wskazane, istnieje zwiększone ryzyko krwawienia.



# O czym należy pamiętać przyjmując ELIQUIS®

- Należy poinformować lekarza i dentystę o przyjmowaniu leku ELIQUIS w przypadku zabiegów chirurgicznych lub stomatologicznych, w tym wprowadzenia rurki (cewnika) lub zastrzyku do kręgosłupa w celu zmniejszenia bólu - może być konieczne zmniejszenie lub tymczasowe zaprzestanie przyjmowania leku ELIQUIS przed i / lub po zabiegu, zgodnie z zaleceniami lekarza
  - Należy poinformować lekarza, stomatologa lub farmaceutę o wszystkich lekach, które Pan/Pani przyjmuje, włącznie z innymi przepiszanymi lekami, lekami bez recepty (np. aspiryna) oraz suplementami diety
  - Pewne leki i suplementy diety mogą zaburzyć antykoagulacyjne działanie leku ELIQUIS: mogą one zwiększyć ryzyko wystąpienia krwawienia lub zmniejszyć efektywność działania leku. Należy poinformować lekarza o innych zażywanych lekach lub suplementach diety. Lista leków, które mogą wejść w interakcje z lekiem ELIQUIS znajduje się na Ulotce Informacyjnej dla Pacjentów umieszczonej w opakowaniu leku.
  - Tak, jak w przypadku innych antykoagulantów, przy przyjmowaniu tego leku istotne jest, by zwracać uwagę na oznaki krwawienia. W przypadku, gdy krwawienie rozpocznie się i nie ustaje, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem
- Nie należy przyjmować leku ELIQUIS, jeśli:**
- jest Pan/Pani uczulony/a na którykolwiek ze składników
  - krwawi Pan/Pani obficie
  - ycierpi Pan/Pani (lub podejrzewano u Pana/Pani) chorobę, która zwiększa ryzyko krwawienia
  - ycierpi Pan/Pani na chorobę wątroby, która zwiększa ryzyko krwawienia.
  - yprzyjmuje Pan/Pani inne leki zapobiegające krzepnięciu krwi
- Należy poinformować lekarza o tym, że cierpi Pan/Pani na nowotwór.**

### **Dodatkowo, lek ten nie jest wskazany w innych przypadkach, takich jak:**

- ciąża
- karmienie piersią.
- pacjenci w ostatnim stadium choroby nerek lub którzy są poddawani dializie.
- pacjenci z protezami zastawkowymi (cierpiący lub nie na migotanie zastawek).
- Pacjenci z chorobą zwaną zespołem antyfosfolipidowym
- Pacjenci przyjmujący inne leki (prosimy zapoznać się z Ulotką Informacyjną dla Pacjentów, gdzie zamieszczono pełną listę)

Jeżeli powyższe odnosi się do Pana/Pani, należy natychmiast poinformować o tym lekarza.

Należy zachować szczególną uwagę jeśli przyjmuje Pan/Pani Eliquis i cierpi Pan/Pani na chorobę zwaną zespołem antyfosfolipidowym (zaburzenia układu odpornościowego, które powodują zwiększone ryzyko powstawania zakrzepów), należy poinformować o tym lekarza, który zadecyduje czy leczenie powinno być zmienione.

Przed rozpoczęciem przyjmowania leku należy uważnie przeczytać Ulotkę Informacyjną dla Pacjentów (umieszczoną w opakowaniu leku).

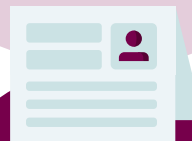


### **Istotne informacje zawarte są wewnątrz opakowania ELIQUIS®**

W opakowaniu leku ELIQUIS znajdzie Pan/Pani Ulotkę Informacyjną dla Pacjentów wraz z Kartą Alarmową Pacjenta. Należy zapoznać się z Ulotką Informacyjną dla Pacjentów i wypełnić Kartę Alarmową Pacjenta (lub poprosić lekarza, aby to zrobił lub pomógł w tym).

Należy zawsze mieć przy sobie Kartę Alarmową Pacjenta. Może Pan/Pani nosić ją na przykład w portfelu.

Karta Alarmowa Pacjenta wyjaśnia, dlaczego istotne jest regularne i zgodne z zaleceniami lekarza przyjmowanie leku ELIQUIS. Wymienione są w niej głównie objawy krwawienia oraz informuje ona, kiedy zwracać się o pomoc do lekarza.



# Możliwe skutki uboczne stosowania leku ELIQUIS®

Tak jak wszystkie leki, ELIQUIS może wywoływać skutki uboczne, ale nie musi.

Tak jak leki z tej grupy (antykoagulanty), **ten lek może powodować krwawienie w różnych częściach ciała**. Czasami jest to nieznaczne krwawienie (np. dżiąsła mogą bardziej krwawić podczas mycia zębów). Czasami krwawienie może być bardziej poważne, a nawet potencjalnie zagrażać życiu i wymagać natychmiastowej pomocy lekarskiej. Jeżeli Pan/Pani lub bliskie osoby zauważą ciemnobrązową krew w Pana/Pani moczu lub wymiocinach lub czarny, smolisty stolec, należy natychmiast zgłosić się o pomoc lekarską. Pana/Pani zespół medyczny będzie wiedział, co dalej robić.



**Ważne jest, by nie odwoływać i nie zmieniać terminów regularnych wizyt lekarskich.**

**Jednym z efektów ubocznych może być większe niż zwykle krwawienie:**

- z nosa
- z dżiąsł
- krew w moczu
- stolce - jasnoczerwona krew w stolcach
- krwawienie podczas kaszlu
- z pochwy



### **Dodatkowe częste działania niepożądane to:**

- anemia, która może wywołać zmęczenie lub bladość
- nudności (uczucie, że jest Panu/Pani niedobrze)
- badanie krwi może wykazać wzrost gamma- glutamylotransferazy (GGT) lub aminotransferazy alaninowej (ALT)

Dalsze informacje odnośnie możliwych efektów ubocznych można znaleźć w Ulotce Informacyjnej dla Pacjentów umieszczonej w opakowaniu leku.

Może Pan/Pani przyczynić się do dostarczenia informacji na temat bezpiecznego stosowania tego leku poprzez udzielenie informacji na temat skutków ubocznych jakich Pan/Pani doświadczył/a.

**Informowanie o skutkach ubocznych:** Jeżeli doświadcza Pan/Pani jakichkolwiek skutków ubocznych, prosimy o informowanie o nich lekarza, farmaceuty lub pielęgniarki. Dotyczy to również skutków ubocznych nie wymienionych w ulotce zawartej w opakowaniu na lek. Można również udzielić informacji o skutkach ubocznych bezpośrednio poprzez HPRÁ Pharmacovigilance na [www.hpra.ie](http://www.hpra.ie). Poprzez udzielenie informacji o skutkach ubocznych pomaga Pan/Pani zapewnić większe bezpieczeństwo stosowania leku. Skutki uboczne powinny również być zgłaszane do Bristol-Myers Squibb Medical Information pod numerem 1 800 749 749 lub na stronie [medical.information@bms.com](mailto:medical.information@bms.com)

*Należy poinformować lekarza, pielęgniarkę lub farmaceutę o skutkach ubocznych, jakich Pan/ Pani doświadcza, nawet jeśli nie zostały one wymienione w Ulotce Informacyjnej dla Pacjentów lub w tej broszurze.*



# Zdrowe życie po VTE

Przebycie VTE może być niepokojące, ale dzięki niewielkim zmianom w stylu życia i przyjmowaniu przepisanych leków można zapobiec nawrotom VTE. Należy wziąć pod uwagę następujące czynniki związane ze stylem życia oraz to, w jaki sposób mogą one na Pana/Panią wpłynąć



**Dieta:** Chociaż w przypadku ELIQUIS® nie ma ograniczeń, co do spożywania produktów, to jednak zdrowa dieta może pomóc w zwalczaniu innych czynników ryzyka, które przyczyniają się do wystąpienia VTE.

Jedzenie dobrze zbilansowanej diety w zdrowy sposób może pomóc Ci kontrolować poziom cholesterolu i utrzymać zdrową wagę. Korzystne może być również picie dużej ilości wody i ograniczenie alkoholu.

**Estrogen:** Kobiety otrzymujące doustne środki antykoncepcyjne lub hormonalną terapię zastępczą powinny omówić z lekarzem inne opcje.



**Ćwiczenia fizyczne:** Nawet jeśli masz VTE, nadal możesz ćwiczyć (np. regularnie spacerować). Regularne ćwiczenia fizyczne nie tylko pomagają w kontrolowaniu wagi, lecz również umożliwiają zachowanie pozytywnego stosunku do życia.

Przed rozpoczęciem jakichkolwiek nowych form ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem, aby mógł on zdecydować, czy są one dla Pana/Pani odpowiednie.

**Palenie:** Jako że palenie zwiększa ryzyko powstawania zakrzepów, rzucenie palenia zmniejszy ryzyko ponownego wystąpienia VTE.

# Uzyskanie wsparcia

---

**Istnieje wiele irlandzkich organizacji, które udzielają nieocenionej pomocy, informacji, oraz wsparcia osobom dotkniętym VTE.**

Oto dane kontaktowe organizacji, które mogą okazać się pomocne:

## **Thrombosis Ireland (Zakrzepica)**

Unit 4 Terenure Enterprise Centre  
17 Rathfarnham Road, D6W YW11

Telefon: +353 87 3634828

Strona internetowa: [www.thrombosis.ie](http://www.thrombosis.ie)

Email: [info@thrombosisireland.ie](mailto:info@thrombosisireland.ie)



# Pytania, o których należy pomyśleć rozmawiając z lekarzem

**01.** Martwi mnie, w jaki sposób uzyskam dalsze dawki leku – co powinienem/powinnam zrobić?

01

**02.** Czy ma znaczenie to, że przyjmuję inne leki?

02

**03.** Czy mogę nadal wykonywać ćwiczenia fizyczne? Jeśli tak, jakie ćwiczenia są dla mnie odpowiednie?

03

**04.** Jeśli mam wrażenie, że mam objawy zarażenia koronawirusem – co powinienem/powinnam zrobić?

04



---

**05.** Czy konieczne będzie spotkanie się z lekarzem osobiście?

05

---

**06.** Komu mogę zadać dodatkowe pytania?

06

---

**07.** Czuję się odizolowany/odizolowana – czy są dostępne inne źródła wsparcia lub porady?

07







Data	Godzina	Z





Data	Godzina	Z





