

Przygotuj się do konsultacji skóry.

Dobry plan zaczyna się od rzetelnego wywiadu. W MONROE pytamy o leki i pielęgnację, zanim dobierzemy zabiegi i kosmetyki.

Uzupełnij krótko lub zrób zdjęcia opakowań i składów. Nie znasz odpowiedzi? Wpisz „nie wiem”. To karta przygotowania, nie pełny wywiad.

Inicjały: Data wizyty:

01 Leki i preparaty na skórę

Uwzględnij obecnie stosowane oraz zakończone w ostatnich 6 miesiącach. Wpisz także suplementy. Jeśli ważna terapia była wcześniej, dopisz ją.

☐ steroidy na skórę

☐ antybiotyki

☐ retinoidy / izotretynoina

Nazwa i sposób stosowania	Dawka / stężenie	Od kiedy / do kiedy

Doustnie: dawka i częstość. Na skórę: stężenie, okolica i częstość. Zaznacz, co nadal stosujesz, a co zostało zakończone.

02 Najważniejsze informacje o skórze

Od kiedy występuje problem?

Rozpoznanie lekarza / alergie / reakcje na kosmetyki:

Nie odstawiaj ani nie zmieniaj dawek leków samodzielnie. Okres 6 miesięcy służy zebraniu historii i nie oznacza automatycznej zgody na zabieg.

Twoja pielęgnacja w skrócie.

Wpisz pełne nazwy produktów. Zdjęcie przodu opakowania i listy składników często wystarczy - nie musisz samodzielnie analizować składu.

03 Kosmetyki, które stosujesz

Oczyszczanie / demakijaż

Krem nawilżający

SPF - nazwa i wartość filtra

Serum / tonik / peeling / inne

SPF stosuję: ☐ codziennie ☐ czasami ☐ nie stosuję

Retinoidy / pochodne witaminy A

Np. retinol, retinal, adapalen, tretinoina. Wpisz też retinoidy w lekach na s. 1.

☐ tak ☐ nie ☐ nie wiem

Nazwa, stężenie (jeśli znasz), jak często i od kiedy:

Kwasy w kosmetykach / peelingach

Np. glikolowy, mlekowy, migdałowy, salicylowy, azelainowy, PHA.

☐ tak ☐ nie ☐ nie wiem

Nazwa produktu, jak często i od kiedy:

04 MINIMUM NA CO DZIEŃ

- ☐ RANO: delikatne oczyszczanie, nawilżenie według potrzeb.
- ☐ Ochrona przed słońcem: SPF 30+ z ochroną UVA/UVB.
- ☐ WIECZOREM: usunięcie makijażu i SPF, nawilżenie.

Leki stosuj według zaleceń lekarza. Retinoidy i kwasy nie są obowiązkowym krokiem tej checklisty. Karta nie zastępuje konsultacji ani diagnozy.

Zachowaj wypełnioną kartę dla siebie i przynieś na wizytę. Nie wysyłaj przez publiczny formularz.

Podstawy pielęgnacji: AAD, „Acne: Tips for managing” (kliknij). Wersja 09.2026.

Pomysł i koncepcja: Barbara Kołodziejczyk

Kosmetolog i pielęgniarka | MONROE Clinic, Kielce | monroeclinic.pl