

Checklist: dall'appuntamento al referto

Prelievo del sangue a domicilio - promemoria pratico per paziente e caregiver

1 Prima di fissare l'appuntamento

- ☐ Ho inviato l'elenco degli esami e indicato quando serve il referto.
- ☐ Ho chiarito documenti, laboratorio, materiali, costi e consegna del risultato.
- ☐ Ho riferito terapie, integratori, biotina, restrizioni e precedenti svenimenti.

2 La sera precedente

- ☐ Ho preparato richiesta, documenti e lista aggiornata di farmaci e integratori.
- ☐ So se devo digiunare, da quale ora e quali indicazioni ho ricevuto sulla terapia.
- ☐ Ho evitato alcol e sforzi intensi; segnalerò eventuali differenze rispetto alle istruzioni.
- ☐ Ho organizzato l'aiuto necessario per chi non può prepararsi da solo.

3 La mattina

- ☐ Seguo la preparazione concordata: niente colazione soltanto quando il digiuno è richiesto; acqua secondo le indicazioni compatibili con la mia condizione.
- ☐ Annoto l'orario dell'ultima dose quando richiesto e non modifico autonomamente la terapia.
- ☐ Preparo uno spazio comodo e sicuro, abiti che lascino libero il braccio e circa quindici minuti di riposo.
- ☐ Dico subito se non sto bene o se ho mangiato, bevuto o assunto qualcosa di diverso dalle indicazioni.

4 Dopo il prelievo

- ☐ Mantengo la pressione come indicato, senza piegare il gomito o strofinare il punto.
- ☐ Mi rialzo con calma dopo il controllo dell'infermiere e riprendo pasti e terapia secondo il piano ricevuto.
- ☐ So quando arriverà il referto, come riceverlo e chi dovrà valutarlo.