

Чек-лист для приёма кардиолога

ЧЕК-ЛИСТ

За 1–2 недели до приёма

Чтобы прийти с цифрами, а не со словами «давление иногда высокое»

- Начать вести дневник давления утром и вечером
- Записывать пульс вместе с давлением
- Отметить эпизоды плохого самочувствия – что, когда, насколько сильно
- Собрать все прошлые ЭКГ, УЗИ сердца, выписки
- Обновить анализы крови, если прошло больше 6 месяцев (общий, биохимия, липидный профиль, сахар)



ЧЕК-ЛИСТ

За 1 день до приёма

Финальные штрихи

- Подтвердить запись по телефону или в приложении клиники
- Распечатать или переписать дневник давления – чтобы был виден сразу
- Обновить список лекарств с дозами и кратностью
- Записать 3–5 главных вопросов к врачу
- Положить в сумку паспорт, полис ОМС, СНИЛС, все документы



ЧЕК-ЛИСТ

В день визита

Чтобы ЭКГ не была искажена

- Лёгкий завтрак (если только анализы не планируются натощак)
- Не пить крепкий кофе и чай за 2 часа до приёма
- Не курить за час до приёма
- Принять свои обычные лекарства – если врач не сказал иначе
- Надеть одежду с удобным доступом к груди – для ЭКГ
- Взять с собой воду
- Выйти из дома заранее – стресс от спешки повышает давление



ЧЕК-ЛИСТ

После приёма

Чтобы не потерять информацию

- Перечитать записи врача, уточнить неразборчивое
- Проверить правильность названий и доз назначенных препаратов
- Сфотографировать или отсканировать рецепты
- Записать в календарь дату следующего визита
- Продолжить вести дневник давления
- Начать новые назначения с того дня, который указал врач

Документы – стандартный набор



ЧЕК-ЛИСТ

Что взять с собой

- Паспорт
- Полис ОМС (для госучреждений)
- СНИЛС
- Медицинская карта или выписки из неё
- Все прошлые ЭКГ (даже плёнки)
- Результаты эхокардиографии (УЗИ сердца)
- Холтеровские записи, если были
- Анализы крови за последний год
- Дневник давления за 1–2 недели
- Список всех принимаемых лекарств с дозами
- Ручка и блокнот или заметки в телефоне

Как пользоваться чек-листом



Распечатайте страницу или сохраните в телефон перед визитом. В день приёма пройдитесь по пунктам и отметьте, что готово. Если чего-то не хватает — это не повод отменять визит, но лучше сказать об этом в начале приёма, чтобы сэкономить время врача.

Что ещё полезно на приёме кардиологу

- Подготовка: что сделать до визита — развёрнутая инструкция.
- Какие анализы могут назначить — чтобы не удивляться направлениям.
- 10–15 вопросов, которые стоит задать — для тех, кто боится забыть главное.

Дисклеймер

Чек-лист справочный: точные требования могут отличаться в разных клиниках. Финальный список — за вашим врачом.

