

Чек-лист для приёма дерматолога

ЧЕК-ЛИСТ

За 1–2 недели до приёма

Зафиксировать проблему и подготовить данные

- Сфотографировать высыпания при одном освещении
- Начать фото-дневник: снимать изменения каждые 2–3 дня
- Записать хронологию: когда появились, что меняет состояние
- Составить список всей используемой косметики и ухода
- Собрать прошлые заключения дерматологов и анализы



ЧЕК-ЛИСТ

За 3–5 дней до приёма

Остановить вмешательство в картину

- Прекратить использование новых кремов и мазей на проблемном участке
- Не наносить гормональные мази без назначения
- Не использовать противогрибковые средства перед соскобом
- Не расцарапывать и не выдавливать высыпания



ЧЕК-ЛИСТ

За 1 день до приёма

Финальные штрихи

- Подтвердить запись в клинике
- Собрать все фотографии в одну папку в телефоне
- Обновить список лекарств и БАДов
- Записать 3–5 главных вопросов
- Подготовить паспорт, полис, документы



ЧЕК-ЛИСТ

В день визита

Чистая кожа без маскировки

- Умыться обычной водой без моющих средств с отдушками
- Без макияжа на проблемных зонах лица
- Без жирных кремов и лосьонов на коже
- Надеть одежду, которую можно легко снять для осмотра
- Взять с собой паспорт, полис, фотографии



ЧЕК-ЛИСТ

После приёма

Чтобы назначения сработали

- Перечитать записи врача и разобрать назначения
- Уточнить, какие средства в какой последовательности наносить
- Проверить, есть ли дженерики у назначенных препаратов
- Сфотографировать кожу – чтобы потом увидеть динамику
- Записать дату следующего визита
- Если назначены анализы – записать, когда их сдавать

Документы – стандартный набор



ЧЕК-ЛИСТ

Что взять с собой

- Паспорт
- Полис ОМС (для госучреждений)
- СНИЛС
- Медицинская карта или выписки
- Прошлые заключения дерматологов
- Результаты соскобов, посевов, биопсий
- Анализы крови (общий, биохимия, гормоны) за последний год
- Фотографии высыпаний на всех стадиях
- Список косметики и уходовых средств
- Список лекарств и БАДов
- 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 дерматологу

- 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.

