

Чек-лист для приёма невролога

ЧЕК-ЛИСТ

За 2–4 недели до приёма

Дневник симптомов – главный инструмент

- Вести дневник головных болей: дата, время, интенсивность, характер
- Отмечать, чем снимали и что помогло
- Записывать провоцирующие факторы – стресс, еда, сон, цикл
- Собрать прошлые МРТ, КТ, ЭЭГ, ЭНМГ с заключениями
- Собрать все выписки предыдущих неврологов



ЧЕК-ЛИСТ

За 1 день до приёма

Финальные штрихи

- Подтвердить запись в клинике
- Обновить список всех лекарств (включая обезболивающие)
- Распечатать или переписать дневник симптомов
- Записать 3–5 главных вопросов
- Положить в сумку паспорт, полис, СНИЛС, документы



ЧЕК-ЛИСТ

В день визита

Быть собранным и принять обычные препараты

- Принять обычные лекарства, если врач не сказал иначе
- Лёгкий завтрак, без избытка кофе
- Удобная одежда, которую можно легко снять до пояса
- Прийти в клинику за 15 минут до приёма
- Выключить звук телефона



ЧЕК-ЛИСТ

После приёма

Чтобы ничего не потерять

- Перечитать записи врача, уточнить неразборчивое
- Сфотографировать или отсканировать рецепты
- Записать в календарь даты МРТ, ЭЭГ, анализов
- Запомнить дату следующего визита
- Продолжить вести дневник симптомов
- Начать новые назначения с указанного дня

Документы – стандартный набор



ЧЕК-ЛИСТ

Что взять с собой

- Паспорт
- Полис ОМС (для госучреждений)
- СНИЛС
- Медицинская карта или выписки
- Все прошлые МРТ и КТ головного и спинного мозга (диски, плёнки)
- Заключение ЭЭГ и ЭНМГ, если делали
- Анализ крови за последний год
- Дневник головных болей или симптомов
- Список всех лекарств с дозами
- Ручка и блокнот или заметки в телефоне

Как пользоваться чек-листом

Распечатайте страницу или сохраните в телефон перед визитом. При приёме пройдите по пунктам и отметьте, что готово. Если че



хватает — это не повод отменять визит, но лучше сказать об этом в начале приёма, чтобы сэкономить время врача.

Что ещё полезно на приёме неврологу

- 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.

