

Чек-лист для приёма офтальмолога

ЧЕК-ЛИСТ

За неделю до приёма

Собрать документы и спланировать время

- Собрать прошлые заключения офтальмологов
- Найти рецепты на все старые очки и линзы
- Собрать результаты ОКТ и периметрии, если делали
- Уточнить в клинике, будет ли расширение зрачка
- При расширении зрачка – спланировать день, чтобы не водить машину



ЧЕК-ЛИСТ

За сутки до приёма

Для тех, кто носит жёсткие линзы

- Снять жёсткие (в т.ч. ночные) контактные линзы
- Проверить, что дома есть очки или запасные линзы на обратный путь

ЧЕК-ЛИСТ

За 2–4 часа до приёма

Для мягких линз

- Снять мягкие контактные линзы
- Положить в контейнер с раствором – понадобятся после приёма
- Не наносить тушь и подводку на глаза



ЧЕК-ЛИСТ

В день визита

Финальные штрихи

- Умыться без попадания мыла в глаза
- Не наносить макияж глаз
- Положить все текущие очки в сумку
- Взять солнцезащитные очки – для пути домой после расширения зрачка
- Подготовить паспорт, полис, СНИЛС
- Записать 3–5 главных вопросов



ЧЕК-ЛИСТ

После приёма

Если был закапан зрачок

- Надеть солнцезащитные очки на улице
- Не садиться за руль 3–6 часов
- Не пытаться читать или работать за компьютером сразу
- Переписать новый рецепт на очки или линзы, если был выдан
- Записать дату следующего визита
- Сохранить назначенные капли в холодильнике, если это указано в инструкции

Документы – стандартный набор



ЧЕК-ЛИСТ

Что взять с собой

- Паспорт
- Полис ОМС (для госучреждений)
- СНИЛС
- Все очки, которые используете
- Рецепты на старые очки и линзы
- Контейнер для линз (если сняли мягкие перед приёмом)
- Прошлые заключения офтальмологов
- Результаты ОКТ, периметрии, УЗИ глаза
- Выписки после глазных операций
- Список лекарств (особенно глазных капель)
- Солнцезащитные очки
- 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 офтальмологу

- 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.

