Чек-лист для приёма психиатра

ЧЕК-ЛИСТ

За 2 недели до приёма

Начать наблюдение

- [ ] Записывать настроение по шкале 1–10 утром и вечером
- [ ] Отмечать сон: время засыпания, пробуждения, качество
- [ ] Фиксировать тревожные эпизоды и панические атаки
- [ ] Отмечать что предшествовало плохому/хорошему состоянию

Интерактивная онлайн-версия

ЧЕК-ЛИСТ

За неделю до приёма

Собрать данные и документы

- [ ] Собрать заключения других психиатров и психотерапевтов
- [ ] Найти прошлые выписки из стационаров (если были)
- [ ] Составить полный список принимаемых лекарств
- [ ] Собрать анализы крови и ТТГ, если сдавали
- [ ] Записать семейную историю психических расстройств

Интерактивная онлайн-версия

ЧЕК-ЛИСТ

За 1 день до приёма

Главное — описать жалобы письменно

- [ ] Записать основные симптомы и когда они появились
- [ ] Записать хронологию и провоцирующие факторы
- [ ] Перечислить, что пробовали — препараты, психотерапия, самопомощь
- [ ] Записать 5–7 главных вопросов к психиатру
- [ ] Решить, идёте одни или с поддержкой
- [ ] Не планировать после приёма важных дел

Интерактивная онлайн-версия

ЧЕК-ЛИСТ

В день визита

Без самоограничений

- [ ] Принять обычные лекарства — не пропускайте
- [ ] Поесть нормально, воду пить можно
- [ ] Взять все записи и документы
- [ ] Прийти в клинику за 10 минут
- [ ] Напомнить себе, что идёте к врачу за помощью, а не на «суд»
- [ ] Быть готовым к долгому разговору — 45–60 минут

Распечатать
онлайн-версия

ЧЕК-ЛИСТ

После приёма

Разобрать и начать лечение

- [ ] Перечитать назначения и рекомендации
- [ ] Уточнить время и кратность приёма препарата
- [ ] Купить препарат и начать приём с указанного дня
- [ ] Записать в календарь дату следующего визита
- [ ] Завести дневник самочувствия — для отслеживания эффекта
- [ ] При тяжёлом состоянии — не оставаться одному первые дни
- [ ] Сохранить контакты клиники для экстренных вопросов

Документы — стандартный набор

Интерактивная онлайн-версия

ЧЕК-ЛИСТ

Что взять с собой

- [ ] Паспорт
- [ ] Полис ОМС (для госучреждений)
- [ ] СНИЛС
- [ ] Медицинская карта или выписки
- [ ] Заключения других психиатров и психотерапевтов
- [ ] Выписки после стационаров
- [ ] Результаты психологических тестирований
- [ ] Анализы крови за последний год
- [ ] ТТГ и свободный Т4
- [ ] Список всех принимаемых препаратов с дозами
- [ ] Письменное описание симптомов и их хронологии
- [ ] Список 5–7 главных вопросов
- [ ] Ручка и блокнот для записи назначений

Интерактивная онлайн-версия

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 психиатру

- 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.*

Распечатано с сайта gotovkvrachu.ru

Открыть онлайн-версию