

Чек-лист перед визитом к реабилитологу

ЧЕК-ЛИСТ

Документы

- ☐ Паспорт
- ☐ Полис ОМС или ДМС
- ☐ СНИЛС
- ☐ Справка об инвалидности, если есть



ЧЕК-ЛИСТ

Выписки и история болезни

- ☐ Все выписки из стационаров
- ☐ Заключение профильных врачей (невролог, кардиолог, ортопед)
- ☐ Снимки (МРТ, КТ, рентген) на дисках
- ☐ Список операций с датами
- ☐ Список принимаемых лекарств с дозировками

ЧЕК-ЛИСТ

Базовые анализы

- ☐ ОАК
- ☐ Глюкоза или HbA1c
- ☐ Биохимия: креатинин, АЛТ, АСТ
- ☐ ЭКГ не старше месяца
- ☐ Свежие показатели (из стационара если недавно выписался)



ЧЕК-ЛИСТ

Опишите ваши цели

- ☐ Что вы могли делать до болезни
- ☐ Что вы не можете делать сейчас
- ☐ Самый важный для вас функциональный навык (ходьба, подъем по лестнице, речь, письмо)
- ☐ Сколько времени готовы тратить на занятия ежедневно
- ☐ Кто помогает дома (есть ли сопровождение)

ЧЕК-ЛИСТ

За день до визита

- ☐ Соберите все документы в одну папку
- ☐ Наденьте удобную одежду и обувь (будут тесты движения)
- ☐ Подготовьте сопровождающего, если самостоятельное передвижение затруднено
- ☐ Хорошо выспитесь и не занимайтесь накануне до изнеможения



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 реабилитологу

- 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.

