

# Чек-лист для приёма ревматолога

## ЧЕК-ЛИСТ

### За неделю до приёма

Наблюдение и документы

- Начать дневник симптомов: где болит, сколько длится скованность, что помогает
- Записать все принимаемые лекарства с дозами
- Собрать прошлые анализы крови, особенно СОЭ и биохимия
- Собрать рентгеновские снимки и МРТ суставов и позвоночника
- Вспомнить и записать семейный анамнез (ревматические болезни у родственников)



## ЧЕК-ЛИСТ

### За 1 день до приёма

Подготовка логистики

- Подтвердить запись по телефону или в приложении
- Сфотографировать припухшие или воспалённые суставы
- Проверить комплект документов и снимков
- Записать 3–5 главных вопросов врачу
- Подготовить удобную одежду (широкие брюки, кофта со свободным рукавом)



## ЧЕК-ЛИСТ

### В день визита

Что взять с собой

- Паспорт, полис ОМС, СНИЛС
- Все медицинские документы в одной папке
- Снимки (не только описания, но и сами изображения)
- Список лекарств
- Дневник симптомов
- Список вопросов
- Удобная обувь
- Прийти за 15 минут до приёма



## ЧЕК-ЛИСТ

### Что записать о боли заранее

Краткая форма описания

- Где болит (назовите конкретные суставы)
- Как давно болит
- Болит симметрично или с одной стороны
- Когда сильнее – утром, вечером, в покое, при движении
- Сколько длится утренняя скованность (минуты, часы)
- Что помогает: покой, движение, тепло, холод, лекарства
- Что усиливает боль
- Как часто бывают обострения



## ЧЕК-ЛИСТ

### После приёма

Зафиксировать договорённости

- Перечитать записи врача, уточнить непонятное по телефону клиники
- Сохранить фото назначений и рецептов
- Записать в календарь даты сдачи анализов
- Записать дату повторного приёма
- Продолжить дневник симптомов

## Как пользоваться чек-листом

Распечатайте страницу или сохраните в телефон перед визитом. В день приёма пройдите 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 ревматологу

- Подготовка: что сделать до визита — развёрнутая инструкция
- Какие анализы могут назначить — чтобы не удивляться нап



онлайн-версия

- 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](http://gotovkvrachu.ru)

