

для РОДИТЕЛЕЙ

# Чек-лист на приём к детскому ревматологу

Короткий список для визита: дневник суставов, анализы, препараты, что спросить, что делать после приёма.

## До приёма

- Вела дневник суставов 2–4 недели: какой сустав, насколько болит, сколько длится утренняя скованность.
- Сделала фото суставов в «активные» дни: припухлость, покраснение.
- Сложила в папку прошлые анализы (ОАК, СРБ, СОЭ, РФ, АНА, ОАМ).
- Подняла снимки и заключения УЗИ/рентгена, если делали.
- Записала список препаратов и БАДов.
- Отметила семейный анамнез: ревматоидный артрит, псориаз, болезнь Бехтерева у родственников.
- Если назначен офтальмолог до приёма – сделала осмотр глаз.

## В день визита

- Документы: паспорт родителя, свидетельство, полис, СНИЛС.
- Медкарта и прививочный сертификат.
- Папка с анализами, снимками, заключениями.



онлайн-версия

- Дневник суставов, фото.
- Список препаратов с дозами и длительностью.
- Одежда, которую легко снять – врач должен осмотреть несколько суставов.
- Для младшего – любимая игрушка.
- Перекус и вода на ожидание.

## Что спросить на приёме

Мини-список (полный – в вопросах врачу):

- Какой у нас диагноз и что он означает?
- Это хроническое или может пройти?
- Какие препараты и на сколько?
- Когда ждать эффекта, как оценивать?
- Побочные эффекты и что при них делать?
- Нужен ли офтальмолог, ортопед, физиотерапевт?
- Когда следующий контроль и с чем прийти?

## После приёма

- Записала ключевые пункты плана своими словами.
- Внесла в календарь даты анализов и следующего визита.
- Если назначены инъекционные препараты – уточнила условия получения по ОМС.
- Поставила напоминания о приёме лекарств.
- Сообщила в сад/школу о рекомендациях по нагрузке.



- Проверила, понимаю ли, в каких случаях связываться между приёмами.

## Когда не ждать планового приёма

- Острая боль и отёк сустава, при которых ребёнок не может наступить.
- Резкий подъём температуры с сыпью или болями.
- «Кровяная» сыпь, которая не исчезает при надавливании.
- Резкая слабость, изменения цвета кожи (бледность, пожелтение).
- Ухудшение зрения на фоне известного артрита.

## Что не делать перед приёмом

- Давать «противовоспалительные» курсами без назначения — маскируют картину.
- Прикладывать согревающие мази при остром воспалении.
- Отменять назначенные препараты без согласования.
- Усиленно тренировать «больной» сустав.

