

Чек-лист для приёма нарколога

ЧЕК-ЛИСТ

За неделю до приёма

Выбор и подготовка

- Решить: частная или государственная клиника
- Выбрать клинику и записаться
- Собрать прошлые выписки и заключения
- Найти анализы крови за последний год
- Подумать, идти одному или с близким



ЧЕК-ЛИСТ

За 2–3 дня до приёма

Честная самооценка

- Честно записать, что употребляете, сколько и как часто
- Вспомнить предыдущие попытки бросить – когда, на сколько, почему вернулись
- Перечислить, как зависимость влияет на здоровье и жизнь
- Продумать, чего хотите от лечения



ЧЕК-ЛИСТ

За 1 день до приёма

Списки и эмоциональная подготовка

- Составить список всех принимаемых лекарств
- Записать 5–7 главных вопросов
- Подтвердить запись
- Не планировать важные дела после приёма
- Разрешить себе волноваться — это нормально



ЧЕК-ЛИСТ

В день визита

Пойти, как можете

- Взять все документы
- Прийти в обычном состоянии – не пытаться скрыть
- Если планируются анализы крови – натощак
- Взять близкого человека, если это помогает
- Прийти за 10 минут до приёма
- Напомнить себе: это шаг к лучшей жизни



ЧЕК-ЛИСТ

После приёма

Начать путь

- Перечитать назначения и план
- Уточнить формат работы (консультативный или диспансерный)
- Записать даты следующих визитов
- Начать приём препаратов по схеме
- Сохранить контакты клиники для экстренной связи
- Сообщить близким, если им нужно быть в курсе

Документы – стандартный набор



ЧЕК-ЛИСТ

Что взять с собой

- Паспорт
- Полис ОМС (для государственной клиники)
- СНИЛС
- Прошлые наркологические выписки
- Заключение психиатров и психотерапевтов
- Общие и биохимические анализы крови
- ЭКГ, если есть
- УЗИ органов брюшной полости, если есть
- Список всех принимаемых лекарств
- Список хронических болезней
- Ручка и блокнот

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 наркологу

- 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.

