

Чек-лист для приёма ортопеда-травматолога

ЧЕК-ЛИСТ

За неделю до приёма

Собрать все снимки – это главное

- Найти все рентгены по проблемной области (даже старые)
- Найти МРТ и КТ, если делали
- Собрать заключения других ортопедов
- Собрать выписки после травм и операций
- Записать хронологию боли или травмы



ЧЕК-ЛИСТ

За 1–2 дня до приёма

Наблюдения и список

- Записать: где болит, как долго, что усиливает, что помогает
- Обновить список лекарств (включая обезболивающие и хондропротекторы)
- Продумать 3–5 главных вопросов
- Подтвердить запись в клинике



ЧЕК-ЛИСТ

В день визита

Удобная одежда и обувь

- Надеть одежду, которую легко снять до нижнего белья
- Удобная обувь (в которой обычно ходите)
- При плоскостопии – взять свою ежедневную обувь для осмотра
- Взять бандажи, стельки, трость, если пользуетесь
- Принять обычные обезболивающие, если без них тяжело идти
- Прийти в клинику за 10–15 минут до приёма



ЧЕК-ЛИСТ

После приёма

Реализовать план

- Перечитать записи и назначения
- Записать в календарь: контрольный снимок, следующий визит
- Если назначена физиотерапия – узнать, где и когда её проходить
- Если назначена ЛФК – уточнить, самостоятельно или с инструктором
- Начать приём препаратов по схеме
- Сохранить рецепты

Документы – стандартный набор



ЧЕК-ЛИСТ

Что взять с собой

- Паспорт
- Полис ОМС (для госучреждений)
- СНИЛС
- Медицинская карта или выписки
- Все рентгены проблемной области (диски, плёнки, заключения)
- МРТ и КТ, если делали
- Заключения прошлых ортопедов
- Выписки после травм и операций
- Общие и биохимические анализы крови за последний год
- Список всех лекарств и обезболивающих
- Ортопедические стельки и бандажи, если пользуетесь
- Ручка и блокнот или заметки в телефоне



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 ортопеду

- 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.

