

# Чек-лист для семьи: приём врача паллиативной помощи

Этот чек-лист – для родственников. Он помогает не растеряться перед первой встречей с паллиативной службой и настроить семью на спокойную работу вместе.

## До встречи

- Собрал документы: паспорта, полисы, СНИЛС.
- Подготовил выписки из стационара по основному диагнозу.
- Собрал актуальные заключения профильных врачей.
- Записал все принимаемые препараты с дозами и временем приёма.
- Собрал рецепты, особенно на сильнодействующие.
- Если есть инвалидность – взял подтверждающие документы.
- Обсудили в семье, кто будет основным ухаживающим.
- Договорились, где пациент хочет быть: дома, в хосписе, в больнице.
- Подготовили список симптомов, которые беспокоят больше всего.

## Дома, если планируется уход

- Выделена комната или место для пациента.



- Кровать, удобная для ухода (желательно функциональная).
- Средства ухода: памперсы, пелёнки, средства для кожи.
- Удобный доступ к туалету или уткам/судно.
- Подушки для позиционирования – предотвращения пролежней.
- Аптечка с базовыми обезболивающими, жаропонижающими (по назначению).
- Термометр, тонометр, пульсоксиметр.

## В день встречи

- Блокнот и ручка.
- Список вопросов, записанных заранее.
- Рядом – родственник, кто помогает помнить.
- Спокойное место для разговора (если встреча не на дому).
- Время – не «впритык», хотя бы 1,5–2 часа.

## Что спросить на первой встрече

Мини-список (полный – в вопросах врачу):

- Как контролировать боль и другие симптомы?
- Какие препараты нужны сейчас, а какие – можно отменить?
- Где получать сильнодействующие рецепты?
- Кто основной контакт и как звонить в экстренных случаях?
- Можно ли вызвать врача на дом?
- Какие ТСР и льготы доступны?
- Где получить психологическую поддержку для семьи?



## После встречи

- Записала ключевые рекомендации.
- Сохранила контакты: основной врач, координатор, дежурный телефон.
- Разделила обязанности в семье: кто даёт лекарства, кто ухаживает, кто общается с врачами.
- Запланировала следующую встречу.
- Ознакомилась с благотворительными фондами региона.

## Когда звонить не по расписанию

- Неконтролируемая боль, несмотря на план обезболивания.
- Внезапное ухудшение: резкая одышка, потеря сознания, судороги.
- Новые симптомы, пугающие пациента или семью.
- Сомнения с дозами препаратов.
- Эмоциональный кризис пациента или ухаживающего.

## Что важно для семьи самой

- Договориться о сменяемости: ухаживающий тоже устаёт.
- Согласовать, как говорить с пациентом о том, что происходит.
- Найти время и пространство для своих эмоций – у психолога, с друзьями, в группе поддержки.
- Помнить: просить помощи – нормально.



