

Чек-лист для приёма сомнолога

ЧЕК-ЛИСТ

За 2 недели до приёма

Дневник сна – главное

- Начать вести дневник сна
- Отмечать время засыпания и пробуждения
- Записывать ночные пробуждения
- Оценивать качество сна по 10-балльной шкале
- Отмечать дневную сонливость



ЧЕК-ЛИСТ

За неделю до приёма

Собрать документы

- Прошлые заключения сомнологов, если были
- Результаты полисомнографии, если делали
- Данные с умных часов или браслета
- Заключения ЛОРа, кардиолога, невролога
- Общие и биохимические анализы крови
- ТТГ, ферритин



ЧЕК-ЛИСТ

За 2–3 дня до приёма

Поговорить с партнёром

- Спросить партнёра о храпе, паузах, движениях во сне
- По возможности – записать видео или аудио своих ночных звуков
- Записать список препаратов (особенно снотворных и мелатонина)
- Составить описание проблемы

ЧЕК-ЛИСТ

За 1 день до приёма

Финальные штрихи

- Подтвердить запись
- Записать 5–7 главных вопросов
- Собрать всё в одну папку
- Не пытаться «хорошо поспать» специально – ведите дневник обычно



ЧЕК-ЛИСТ

В день визита

С полным пакетом

- Взять дневник сна
- Взять видео/аудио ночных звуков
- Взять все прошлые исследования и заключения
- Взять данные с умных часов
- Прийти за 10 минут
- Быть готовым к долгому детальному разговору



ЧЕК-ЛИСТ

После приёма

Начать работать с планом

- Перечитать рекомендации
- Начать следовать правилам гигиены сна
- Записаться на полисомнографию, если назначена
- Начать КПТ-И, если рекомендована
- Купить СИПАП, если назначен
- Запланировать повторный визит
- Продолжить вести дневник сна

Документы – стандартный набор



ЧЕК-ЛИСТ

Что взять с собой

- Паспорт
- Полис ОМС (для госучреждений)
- СНИЛС
- Медицинская карта или выписки
- Дневник сна за 1–2 недели
- Прошлые заключения сомнологов
- Результаты полисомнографии и других исследований сна
- Данные с умных часов или браслета
- Заключение ЛОРа, кардиолога, невролога
- Анализы крови (общий, биохимия, ТТГ, ферритин)
- Видео/аудио ночных звуков (если есть)
- Список всех лекарств и БАДов (включая снотворные и мелатонин)
- 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 сомнологу

- 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.

