

PCOS-lægebesøgstjekliste

Kom med de fakta, der betyder noget, skriv dine prioriteter ned, og gå afsted med et klart næste skridt.

Gratis at bruge - ingen e-mail eller sundhedsdataformular

Før aftalen

- ☐ Skriv de vigtigste grunde til besøget (én til tre).
- ☐ Bemærk startdatoerne for menstruationen, det længste seneste mellemrum og enhver usædvanlig blødning.
- ☐ Nævn de symptomer, der påvirker dig mest, hvornår de begyndte, og hvad der har ændret sig.
- ☐ Medbring aktuelle lægemidler og kosttilskud, inklusive dosis og startdato.
- ☐ Medbring relevante laboratorierapporter med datoer, enheder og laboratorieintervaller.
- ☐ Tilføj diagnoser, allergier, familiehistorie og graviditetsplaner, der kan påvirke samtalen.

Spørgsmål du måske vil stille

- ☐ Hvad prøver vi at forstå eller udelukke?
- ☐ Hvilke undersøgelser er relevante for mig, og hvad betyder hvert resultat for de næste skridt?
- ☐ Hvilke symptomer skal vi prioritere nu?
- ☐ Hvilke muligheder kunne vi diskutere, og hvad er fordelene, grænserne og bivirkningerne?
- ☐ Hvad skal jeg spore før opfølgningen?
- ☐ Hvornår skal jeg vende tilbage, og hvad skal foranledige en tidligere aftale?

Under besøget

- ☐ Sig dit hovedmål nær starten af samtalen.
- ☐ Bed om at få ukendte udtryk eller resultater forklaret i almindeligt sprog.
- ☐ Skriv de aftalte næste trin, test, recepter og opfølgningstidspunkter ned.
- ☐ Bekræft, hvem du skal kontakte, hvis du har spørgsmål eller symptomer ændrer sig.

Noter og aftalte næste skridt
