

Checkliste für PCOS-Arztbesuche

Bringen Sie die wichtigen Fakten mit, schreiben Sie Ihre Prioritäten auf und gehen Sie mit einem klaren nächsten Schritt los.

Kostenlose Nutzung – keine E-Mail oder Gesundheitsdatenformular

Vor dem Termin

- ☐ Schreiben Sie Ihre wichtigsten ein bis drei Gründe für den Besuch auf.
- ☐ Beachten Sie den Beginn der Menstruation, die längste aktuelle Lücke und ungewöhnliche Blutungen.
- ☐ Listen Sie die Symptome auf, die Sie am meisten betreffen, wann sie auftraten und was sich geändert hat.
- ☐ Bringen Sie aktuelle Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel mit, einschließlich Dosierung und Beginndatum.
- ☐ Bringen Sie relevante Laborberichte mit Daten, Einheiten und Laborbereichen mit.
- ☐ Fügen Sie Diagnosen, Allergien, Familiengeschichte und Schwangerschaftspläne hinzu, die sich auf das Gespräch auswirken können.

Fragen, die Sie vielleicht stellen möchten

- ☐ Was versuchen wir zu verstehen oder auszuschließen?
- ☐ Welche Tests sind für mich relevant und was ändert jedes Ergebnis?
- ☐ Welche Symptome sollten wir jetzt priorisieren?
- ☐ Welche Optionen könnten wir besprechen und was sind die Vorteile, Grenzen und Nebenwirkungen?
- ☐ Was sollte ich vor dem Follow-up im Auge behalten?
- ☐ Wann sollte ich zurückkommen und was sollte einen früheren Termin veranlassen?

Während des Besuchs

- ☐ Nennen Sie Ihr Hauptziel gleich zu Beginn des Gesprächs.
- ☐ Bitten Sie darum, unbekannte Begriffe oder Ergebnisse in einfacher Sprache zu erklären.
- ☐ Notieren Sie die vereinbarten nächsten Schritte, Tests, Verordnungen und den Zeitplan für die Nachsorge.
- ☐ Bestätigen Sie, an wen Sie sich wenden können, wenn Sie Fragen haben oder sich die Symptome ändern.

Notizen und vereinbarte nächste Schritte
