

PCOS-lääkärikäyntien tarkistuslista

Tuo tärkeät tosiasiat, kirjoita prioriteettisi ylös ja lähde selvällä seuraavalla askeleella.

Ilmainen käyttö – ei sähköpostia tai terveystietolomaketta

Ennen tapaamista

- ☐ Kirjoita yhdestä kolmeen tärkeintä syytä vierailullesi.
- ☐ Huomaa kuukautisten alkamispäivät, pisin viimeaikainen väli ja epätavallinen verenvuoto.
- ☐ Listaa oireet, jotka vaikuttavat sinuun eniten, milloin ne alkoivat ja mikä on muuttunut.
- ☐ Ota mukaan nykyiset lääkkeet ja lisäravinteet, mukaan lukien annos ja aloituspäivä.
- ☐ Ota mukaan asiaankuuluvat laboratorioraportit, joissa on päivämäärät, yksiköt ja laboratorioalueet.
- ☐ Lisää diagnooseja, allergioita, sukuhistoriaa ja raskaussuunnitelmia, jotka voivat vaikuttaa keskusteluun.

Kysymyksiä, joita saatat haluta kysyä

- ☐ Mitä yritämme ymmärtää tai sulkea pois?
- ☐ Mitkä testit ovat minulle tärkeitä, ja mitä kukin tulos muuttaa?
- ☐ Mitä oireita meidän pitäisi nyt asettaa etusijalle?
- ☐ Mistä vaihtoehtoista voisimme keskustella, ja mitkä ovat hyödyt, rajoitukset ja sivuvaikutukset?
- ☐ Mitä minun pitäisi seurata ennen seurantaa?
- ☐ Milloin minun pitäisi palata, ja minkä pitäisi saada aikaisempi aika?

Vierailun aikana

- ☐ Sano päätavoitteesi lähellä keskustelun alkua.
- ☐ Pyydä tuntemattomien termien tai tulosten selittämistä selkeällä kielellä.
- ☐ Kirjoita ylös sovitut seuraavat vaiheet, testit, reseptit ja seuranta-aika.
- ☐ Vahvista, keneen voit ottaa yhteyttä, jos sinulla on kysyttävää tai oireet muuttuvat.

Muistiinpanot ja sovitut seuraavat vaiheet
