

Liste de contrôle pour la visite chez le médecin SOPK

Apportez les faits qui comptent, notez vos priorités et repartez avec une prochaine étape claire.

Utilisation gratuite - pas d'e-mail ni de formulaire de données de santé

Avant le rendez-vous

- ☐ Écrivez une à trois principales raisons de la visite.
- ☐ Notez les dates de début des règles, l'intervalle récent le plus long et tout saignement inhabituel.
- ☐ Énumérez les symptômes qui vous affectent le plus, quand ils ont commencé et ce qui a changé.
- ☐ Apportez vos médicaments et suppléments actuels, y compris la dose et la date de début.
- ☐ Apportez les rapports de laboratoire pertinents avec les dates, les unités et les plages de laboratoire.
- ☐ Ajoutez les diagnostics, les allergies, les antécédents familiaux et les projets de grossesse qui peuvent affecter la conversation.

Questions que vous voudrez peut-être poser

- ☐ Qu'essayons-nous de comprendre ou d'exclure ?
- ☐ Quels tests sont pertinents pour moi et qu'est-ce que chaque résultat changera ?
- ☐ Quels symptômes devons-nous prioriser maintenant ?
- ☐ De quelles options pourrions-nous discuter, et quels en sont les avantages, les limites et les effets secondaires ?
- ☐ Que dois-je suivre avant le suivi ?
- ☐ Quand dois-je revenir et qu'est-ce qui devrait inciter à un rendez-vous plus tôt ?

Lors de la visite

- ☐ Dites votre objectif principal au début de la conversation.
- ☐ Demandez que les termes ou résultats inconnus soient expliqués dans un langage simple.
- ☐ Notez les prochaines étapes convenues, les tests, les prescriptions et le calendrier de suivi.
- ☐ Confirmez qui contacter si vous avez des questions ou si vos symptômes changent.

Notes et prochaines étapes convenues
