

पीसीओएस डॉक्टर विजिट चेकलिस्ट

जो तथ्य मायने रखते हैं उन्हें सामने लाएँ, अपनी प्राथमिकताएँ लिखें और एक स्पष्ट अगला कदम लेकर निकलें।

उपयोग करने के लिए निःशुल्क - कोई ईमेल या स्वास्थ्य-डेटा फ़ॉर्म नहीं

नियुक्ति से पहले

- ☐ यात्रा के लिए अपने शीर्ष एक से तीन कारण लिखें।
- ☐ मासिक धर्म शुरू होने की तारीखें, हाल का सबसे लंबा अंतराल और किसी भी असामान्य रक्तस्राव पर ध्यान दें।
- ☐ उन लक्षणों की सूची बनाएं जो आपको सबसे अधिक प्रभावित करते हैं, वे कब शुरू हुए और उनमें क्या बदलाव आया है।
- ☐ खुराक और प्रारंभ तिथि सहित वर्तमान दवाएं और पूरक लाएँ।
- ☐ तारीखों, इकाइयों और प्रयोगशाला सीमाओं के साथ प्रासंगिक प्रयोगशाला रिपोर्ट लाएँ।
- ☐ निदान, एलर्जी, पारिवारिक इतिहास और गर्भावस्था योजनाएं जोड़ें जो बातचीत को प्रभावित कर सकती हैं।

प्रश्न जो आप पूछना चाह सकते हैं

- ☐ हम क्या समझने या नकारने की कोशिश कर रहे हैं?
- ☐ कौन से परीक्षण मेरे लिए प्रासंगिक हैं, और प्रत्येक परिणाम क्या बदलेगा?
- ☐ अब हमें किन लक्षणों को प्राथमिकता देनी चाहिए?
- ☐ हम किन विकल्पों पर चर्चा कर सकते हैं और लाभ, सीमाएँ और दुष्प्रभाव क्या हैं?
- ☐ फॉलो-अप से पहले मुझे क्या ट्रैक करना चाहिए?
- ☐ मुझे कब लौटना चाहिए, और पहले की नियुक्ति के लिए क्या संकेत देना चाहिए?

दौरे के दौरान

- ☐ बातचीत की शुरुआत में अपना मुख्य लक्ष्य बताएं।
- ☐ अपरिचित शब्दों या परिणामों को सरल भाषा में समझाने के लिए कहें।
- ☐ सहमत अगले चरण, परीक्षण, नुस्खे और अनुवर्ती समय लिखें।
- ☐ यदि आपके कोई प्रश्न हैं या लक्षण बदलते हैं तो पुष्टि करें कि किससे संपर्क करना है।

नोट्स और अगले चरणों पर सहमति व्यक्त की
