

PCOS orvoslátogatási ellenőrzőlista

Hozd fel a fontos tényeket, írd le a prioritásaidat, és indulj el egy világos következő lépéssel.

Ingyenesen használható – nincs e-mail vagy egészségügyi adatlap

Megbeszélés előtt

- ☐ Írja le a látogatás 1-3 fő okait.
- ☐ Jegyezze fel a menstruáció kezdő dátumát, a legutóbbi leghosszabb szünetet és minden szokatlan vérzést.
- ☐ Sorolja fel azokat a tüneteket, amelyek leginkább érintik Önt, mikor kezdődtek, és mi változott.
- ☐ Vigye magával a jelenlegi gyógyszereket és kiegészítőket, beleértve az adagot és a kezdési dátumot.
- ☐ Vigye magával a vonatkozó laboratóriumi jelentéseket dátumokkal, mértékegységekkel és laboratóriumi tartományokkal.
- ☐ Adjon hozzá diagnózisokat, allergiákat, családi előzményeket és terhességi terveket, amelyek befolyásolhatják a beszélgetést.

Kérdések, amelyeket érdemes feltenni

- ☐ Mit próbálunk megérteni vagy kizárni?
- ☐ Mely tesztek relevánsak számomra, és mit változtatnak az egyes eredmények?
- ☐ Milyen tüneteket kell most előnyben részesítenünk?
- ☐ Milyen lehetőségekről beszélhetnénk, és mik az előnyei, korlátai és mellékhatásai?
- ☐ Mit kell nyomon követnem a nyomon követés előtt?
- ☐ Mikor kell visszamennem, és mi kell, hogy korábbi időpontot kérjek?

A látogatás során

- ☐ Közel a beszélgetés kezdetéhez mondja ki fő célját.
- ☐ Kérje meg, hogy az ismeretlen kifejezéseket vagy eredményeket közérthető nyelven magyarázzák el.
- ☐ Jegyezze fel az egyeztetett következő lépéseket, teszteket, recepteket és a nyomon követési időzítést.
- ☐ Erősítse meg, hogy kihez forduljon, ha kérdése van, vagy a tünetek megváltoznak.

Jegyzetek és megállapodott a következő lépésekről
