Daftar periksa kunjungan dokter PCOS

Bawalah fakta-fakta yang penting, tuliskan prioritas Anda, dan selesaikan dengan langkah berikutnya yang jelas.

Gratis untuk digunakan - tanpa email atau formulir data kesehatan

Sebelum janji temu

- ☐ Tuliskan satu hingga tiga alasan utama Anda mengunjunginya.
- ☐ Catat tanggal mulai menstruasi, jeda terlama terakhir, dan pendarahan yang tidak biasa.
- ☐ Tuliskan gejala-gejala yang paling mempengaruhi Anda, kapan gejala tersebut muncul dan apa yang berubah.
- ☐ Bawalah obat-obatan dan suplemen terkini, termasuk dosis dan tanggal mulai.
- ☐ Bawalah laporan lab yang relevan dengan tanggal, unit, dan rentang laboratorium.
- ☐ Tambahkan diagnosis, alergi, riwayat keluarga, dan rencana kehamilan yang mungkin memengaruhi percakapan.

Pertanyaan yang mungkin ingin Anda tanyakan

- ☐ Apa yang ingin kita pahami atau singkirkan?
- ☐ Tes mana yang relevan bagi saya, dan apa yang akan berubah dari setiap hasil?
- ☐ Gejala manakah yang harus kita prioritaskan saat ini?
- ☐ Pilihan apa yang bisa kita diskusikan, dan apa saja manfaat, batasan, dan efek sampingnya?
- ☐ Apa yang harus saya lacak sebelum tindak lanjut?
- ☐ Kapan saya harus kembali, dan apa yang harus saya lakukan agar membuat janji lebih awal?

Selama kunjungan

- ☐ Ucapkan tujuan utama Anda di awal percakapan.
- ☐ Mintalah istilah atau hasil yang asing untuk dijelaskan dalam bahasa yang sederhana.
- ☐ Tuliskan langkah selanjutnya yang disepakati, tes, resep, dan waktu tindak lanjut.
- ☐ Konfirmasikan siapa yang harus dihubungi jika Anda memiliki pertanyaan atau perubahan gejala.

Catatan dan setujui langkah selanjutnya

Informasi persiapan umum, bukan nasihat medis. Diperbarui 3 Okt 2026. pmosly.app/id/pcos-doctor-visit-checklist