

Sjekkliste for PCOS-legebesøk

Ta med fakta som betyr noe, skriv ned prioriteringene dine, og forlat med et klart neste steg.

Gratis å bruke - ingen e-post eller helsedataskjema

Før avtalen

- ☐ Skriv de viktigste én til tre grunnene til besøket.
- ☐ Noter datoene for menstruasjonsstart, det lengste oppholdet i det siste og eventuell uvanlig blødning.
- ☐ List opp symptomene som påvirker deg mest, når de begynte og hva som har endret seg.
- ☐ Ta med aktuelle medisiner og kosttilskudd, inkludert dose og startdato.
- ☐ Ta med relevante laboratorierapporter med datoer, enheter og laboratorieområder.
- ☐ Legg til diagnoser, allergier, familiehistorie og graviditetsplaner som kan påvirke samtalen.

Spørsmål du kanskje vil stille

- ☐ Hva prøver vi å forstå eller utelukke?
- ☐ Hvilke tester er relevante for meg, og hva vil hvert resultat endre?
- ☐ Hvilke symptomer bør vi prioritere nå?
- ☐ Hvilke alternativer kan vi diskutere, og hva er fordelene, grensene og bivirkningene?
- ☐ Hva bør jeg spore før oppfølgingen?
- ☐ Når bør jeg returnere, og hva bør betinge en tidligere avtale?

Under besøket

- ☐ Si hovedmålet ditt nær starten av samtalen.
- ☐ Be om at ukjente termer eller resultater blir forklart i et klart språk.
- ☐ Skriv ned de avtalte neste trinnene, tester, resepter og oppfølgingstidspunkt.
- ☐ Bekreft hvem du skal kontakte hvis du har spørsmål eller symptomer endres.

Notater og avtalte neste steg
