

# Lista kontrolna wizyt u lekarza PCOS

Przynieś fakty, które mają znaczenie, zapisz swoje priorytety i wyjdź z jasnym kolejnym krokiem.

Korzystanie bezpłatnie – bez e-maila i formularza danych zdrowotnych

## Przed spotkaniem

- ☐ Napisz od jednego do trzech najważniejszych powodów wizyty.
- ☐ Zanotuj daty rozpoczęcia miesiączki, najdłuższą przerwę w miesiączkowaniu i wszelkie nietypowe krwawienia.
- ☐ Wypisz objawy, które najbardziej Cię dotyczą, kiedy się zaczęły i co się zmieniło.
- ☐ Zabierz ze sobą aktualne leki i suplementy, podając dawkę i datę rozpoczęcia.
- ☐ Przynieś odpowiednie raporty laboratoryjne z datami, jednostkami i zakresami laboratoryjnymi.
- ☐ Dodaj diagnozy, alergie, historię rodziny i plany ciąży, które mogą mieć wpływ na rozmowę.

## Pytania, które możesz chcieć zadać

- ☐ Co staramy się zrozumieć lub wykluczyć?
- ☐ Które badania są dla mnie istotne i co zmieni każdy wynik?
- ☐ Które objawy powinniśmy teraz traktować priorytetowo?
- ☐ Jakie opcje możemy omówić i jakie są korzyści, ograniczenia i skutki uboczne?
- ☐ Co powinienem śledzić przed kontynuacją?
- ☐ Kiedy powinienem wrócić i co powinno skłonić do wcześniejszej wizyty?

## Podczas wizyty

- ☐ Powiedz swój główny cel na początku rozmowy.
- ☐ Poproś o wyjaśnienie nieznanych terminów lub wyników prostym językiem.
- ☐ Zapisz uzgodnione kolejne kroki, badania, recepty i harmonogram dalszych działań.
- ☐ Potwierdź, z kim się skontaktować, jeśli masz pytania lub objawy się zmieniają.

## Notatki i uzgodnione dalsze kroki

---

---

---

---

Ogólne informacje dotyczące przygotowania, a nie porada lekarska. Zaktualizowano 3 października 2026 r. [p.mosly.app/pl/pcos-doctor-visit-checklist](https://p.mosly.app/pl/pcos-doctor-visit-checklist)