

Lista para preparar uma consulta sobre SOP

Leve os factos importantes, anote as suas prioridades e saia com um próximo passo claro.

Utilização gratuita - sem e-mail nem formulário de dados de saúde

Antes da consulta

- ☐ Anote entre um e três motivos principais para a consulta.
- ☐ Registe as datas de início da menstruação, o intervalo recente mais longo e qualquer hemorragia fora do habitual.
- ☐ Liste os sintomas que mais a afetam, quando começaram e o que mudou.
- ☐ Leve a lista atual de medicamentos e suplementos, incluindo doses e datas de início.
- ☐ Leve os resultados laboratoriais relevantes com datas, unidades e intervalos de referência do laboratório.
- ☐ Inclua diagnósticos, alergias, antecedentes familiares e planos de gravidez que possam ser relevantes para a conversa.

Perguntas que poderá querer fazer

- ☐ O que estamos a tentar compreender ou excluir?
- ☐ Que exames são relevantes para mim e o que poderá mudar com cada resultado?
- ☐ Que sintomas devemos priorizar agora?
- ☐ Que opções podemos discutir e quais são os benefícios, limitações e efeitos secundários?
- ☐ O que devo registar antes da consulta de seguimento?
- ☐ Quando devo voltar e o que justificaria uma consulta mais cedo?

Durante a consulta

- ☐ Indique o seu principal objetivo no início da conversa.
- ☐ Peça que os termos ou resultados que não conhece sejam explicados de forma simples.
- ☐ Anote os próximos passos acordados, os exames, as prescrições e a data do seguimento.
- ☐ Confirme quem deve contactar se tiver dúvidas ou se os sintomas mudarem.

Notas e próximos passos acordados
