

Kontrolný zoznam návštev lekára PCOS

Uvedte fakty, na ktorých záleží, zapíšte si svoje priority a odíďte s jasným ďalším krokom.

Bezplatné použitie - žiadny e-mail alebo formulár zdravotných údajov

Pred návštevou lekára

- ☐ Napíšte jeden až tri hlavné dôvody návštevy.
- ☐ Zaznamenajte dátumy začiatku menštruácie, najdlhšiu nedávnu prestávku a akékoľvek nezvyčajné krvácanie.
- ☐ Uvedte príznaky, ktoré vás najviac ovplyvňujú, kedy začali a čo sa zmenilo.
- ☐ Prineste si aktuálne lieky a doplnky, vrátane dávky a dátumu začiatku.
- ☐ Prineste príslušné laboratórne správy s dátumami, jednotkami a laboratórnymi rozsahmi.
- ☐ Pridajte diagnózy, alergie, rodinnú anamnézu a plány tehotenstva, ktoré môžu ovplyvniť konverzáciu.

Otázky, ktoré si možno budete chcieť položiť

- ☐ Čo sa snažíme pochopiť alebo vylúčiť?
- ☐ Ktoré testy sú pre mňa relevantné a čo zmenia jednotlivé výsledky?
- ☐ Ktoré príznaky by sme teraz mali uprednostniť?
- ☐ Aké možnosti by sme mohli prediskutovať a aké sú výhody, limity a vedľajšie účinky?
- ☐ Čo by som mal sledovať pred následnou kontrolou?
- ☐ Kedy by som sa mal vrátiť a čo by malo viesť k skoršiemu termínu?

Počas návštevy

- ☐ Na začiatku konverzácie povedzte svoj hlavný cieľ.
- ☐ Požiadajte o vysvetlenie neznámych výrazov alebo výsledkov v jednoduchom jazyku.
- ☐ Zapíšte si dohodnuté ďalšie kroky, testy, recepty a následné načasovanie.
- ☐ Potvrďte, na koho sa obrátiť, ak máte otázky alebo sa zmenia príznaky.

Poznámky a dohodnuté ďalšie kroky
