

PCOS läkare besök checklista

Ta med fakta som betyder något, skriv ner dina prioriteringar och lämna med ett tydligt nästa steg.

Gratis att använda - ingen e-post eller hälsodataformulär

Innan mötet

- ☐ Skriv dina främsta en till tre anledningar till besöket.
- ☐ Notera menstruationsstartdatum, längsta senaste mellanrum och eventuella ovanliga blödningar.
- ☐ Lista de symtom som påverkar dig mest, när de började och vad som har förändrats.
- ☐ Ta med aktuella läkemedel och kosttillskott, inklusive dos och startdatum.
- ☐ Ta med relevanta labbrapporter med datum, enheter och laboratorieintervall.
- ☐ Lägg till diagnoser, allergier, familjehistoria och graviditetsplaner som kan påverka samtalet.

Frågor du kanske vill ställa

- ☐ Vad försöker vi förstå eller utesluta?
- ☐ Vilka tester är relevanta för mig, och vad kommer varje resultat att förändra?
- ☐ Vilka symtom ska vi prioritera nu?
- ☐ Vilka alternativ kan vi diskutera och vilka är fördelarna, gränserna och biverkningarna?
- ☐ Vad ska jag spåra innan uppföljningen?
- ☐ När ska jag återvända och vad bör föranleda ett tidigare möte?

Under besöket

- ☐ Säg ditt huvudmål nära början av konversationen.
- ☐ Be om att okända termer eller resultat förklaras på ett enkelt språk.
- ☐ Skriv ner de överenskomna nästa stegen, tester, recept och uppföljningstider.
- ☐ Bekräfta vem du ska kontakta om du har frågor eller om symtomen ändras.

Anteckningar och överenskomna nästa steg
