

PKOS doktor ziyareti kontrol listesi

Önemli gerçekleri getirin, önceliklerinizi yazın ve bir sonraki adımı net bir şekilde bırakın.

Kullanımı ücretsiz; e-posta veya sağlık veri formu yok

Randevudan önce

- ☐ Ziyaretinizin en önemli bir ila üç nedenini yazın.
- ☐ Adet döneminin başlangıç tarihlerini, yakın zamandaki en uzun aralığı ve olağandışı kanamaları not edin.
- ☐ Sizi en çok etkileyen semptomları, ne zaman başladıklarını ve nelerin değiştiğini listeleyin.
- ☐ Doz ve başlangıç tarihi de dahil olmak üzere güncel ilaç ve takviyeleri yanınızda getirin.
- ☐ Tarihleri, birimleri ve laboratuvar aralıklarını içeren ilgili laboratuvar raporlarını getirin.
- ☐ Konuşmayı etkileyebilecek teşhisleri, alerjileri, aile geçmişi ve hamilelik planlarını ekleyin.

Sormak isteyebileceğiniz sorular

- ☐ Neyi anlamaya veya göz ardı etmeye çalışıyoruz?
- ☐ Hangi testler benim için önemli ve her sonuç neyi değiştirecek?
- ☐ Şimdi hangi semptomlara öncelik vermeliyiz?
- ☐ Hangi seçenekleri tartışabiliriz ve faydaları, sınırları ve yan etkileri nelerdir?
- ☐ Takipten önce neleri takip etmeliyim?
- ☐ Ne zaman dönmeliyim ve daha erken bir randevuya ne gerek var?

Ziyaret sırasında

- ☐ Konuşmanın başlangıcına yakın bir zamanda asıl amacınızı söyleyin.
- ☐ Bilinmeyen terimlerin veya sonuçların sade bir dille açıklanmasını isteyin.
- ☐ Kararlaştırılan sonraki adımları, testleri, reçeteleri ve takip zamanlamasını yazın.
- ☐ Sorularınız varsa veya belirtilerinizde değişiklik olursa kiminle iletişime geçeceğinizi doğrulayın.

Notlar ve üzerinde anlaşılan sonraki adımlar
