

Контрольний список для візиту до лікаря з приводу СПКЯ

Наведіть важливі факти, запишіть свої пріоритети та виходьте з чітким наступним кроком.

Безкоштовне використання – без електронної пошти чи форми даних про здоров'я

Перед прийомом

- ☐ Напишіть від однієї до трьох головних причин для візиту.
- ☐ Зверніть увагу на дати початку менструального циклу, найдовшу недавню перерву та будь-які незвичайні кровотечі.
- ☐ Перелічіть симптоми, які найбільше впливають на вас, коли вони почалися та що змінилося.
- ☐ Візьміть із собою поточні ліки та добавки, включаючи дозу та дату початку.
- ☐ Принесіть відповідні лабораторні звіти з датами, одиницями та лабораторними діапазонами.
- ☐ Додайте діагнози, алергії, сімейну історію та плани вагітності, які можуть вплинути на розмову.

Питання, які ви можете задати

- ☐ Що ми намагаємося зрозуміти або виключити?
- ☐ Які тести для мене актуальні, і що змінить кожен результат?
- ☐ Яким симптомам ми зараз маємо віддати перевагу?
- ☐ Які варіанти ми могли б обговорити, які переваги, обмеження та побічні ефекти?
- ☐ Що слід відстежувати перед подальшим спостереженням?
- ☐ Коли я маю повернутися та що спонукає записатися на зустріч раніше?

Під час візиту

- ☐ Скажіть свою головну мету на початку розмови.
- ☐ Попросіть пояснення незнайомих термінів або результатів простою мовою.
- ☐ Запишіть узгоджені наступні кроки, аналізи, рецепти та терміни подальшого спостереження.
- ☐ Підтвердьте, до кого звертатися, якщо у вас виникнуть запитання або зміниться симптом.

Примітки та погоджені наступні кроки
