

# ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ВИЗИТА К ВРАЧУ ПО ПОВОДУ МЕНОПАУЗЫ

Запись на прием к врачу для обсуждения менопаузы – это первый шаг к контролю над своим здоровьем. Однако из-за волнения некоторые пациентки могут забывать вопросы и важные подробности. Чтобы прием прошел для вас с максимальной пользой, воспользуйтесь чек-листом ниже.

- **Заполните опросник, чтобы оценить степень выраженности симптомов климактерического синдрома по шкале Грина и скачайте результаты.**
- **Фиксируйте симптомы менопаузы, такие, как приливы и/или чувство тревоги.**
- **Отслеживайте свой менструальный цикл, например, в календарике или в приложении на телефоне.**
- **Изучите различные варианты лечения, чтобы понимать, какие методы существуют.**
- **Попросите близкого друга или члена семьи сопровождать Вас на прием, если это поможет Вам чувствовать себя более комфортно.**
- **Соберите имеющуюся медицинскую информацию о вашем здоровье и составьте список всех принимаемых лекарств.**
- **Составьте список вопросов, которые Вы хотите задать врачу.**

Вот несколько вопросов, которые помогут Вам начать разговор:

- Как распознать симптомы менопаузы?
- Как мне справиться с симптомами менопаузы?
- Помогут ли какие-либо изменения в образе жизни справиться с симптомами?
- Какие варианты лечения симптомов менопаузы существуют?
- Каким образом лечение поможет справиться с моими симптомами?
- Где я могу найти более подробную информацию о менопаузе?

**НАЧНите С ПЕРВОГО ПУНКТА В ЭТОМ СПИСКЕ И ЗАПОЛНИТЕ ОПРОСНИК ДЛЯ ОЦЕНКИ СТЕПЕНИ ВЫРАЖЕННОСТИ СИМПТОМОВ КЛИМАКТЕРИЧЕСКОГО СИНДРОМА ПО ШКАЛЕ ГРИНА**