

# 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**