

Lääkärikäyntiin valmistautuminen

Ota gynekologikäynnillesi mukaan oheinen lista, johon on koottu yleisimpiä vaihdevuosiin liittyviä kysymyksiä. Käykää läpi ne kysymykset, jotka juuri sinua askarruttavat.

Miten vaihdevuodet vaikuttavat yleisesti vointiini?

Kauanko oireeni ja yleensä vaihdevuodet kestävät?

Kuinka kauan minun tulee vielä käyttää ehkäisyä?

Vaikuttavatko vaihdevuodet sukupuolielämään?

Lisäävätkö vaihdevuodet joidenkin sairauksien riskiä?

Tuleeko minun muuttaa ruokavaliotani jollain tavalla?

Pitääkö vaihdevuosisoireita hoitaa?

Mitä hoitovaihtoehtoja on olemassa?

Onko hormonikorvaushoito minulle soveltuva?

Millaisia haittavaikutuksia hormonikorvaushoidolla on?

Muita mieltä askarruttavia asioita

Täytä esitiedot:

Ensimmäiset kuukautiset (ikä) _____

Viimeisten kuukautisten alkamispvm _____

Kierron kesto _____

Arvio vuodon runsaudesta: niukkaa / keskimääräistä / runsasta / poikkeavaa, miten? _____

Onko käytössä hormonihoitoa ja jos on, mikä? _____