

Карта изменений

Запишите наблюдения, которые помогут врачу.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что изменилось заметнее всего?

Например: Приливы вечером и ночью.

Как часто это происходит?

Например: 4–5 раз в неделю.

Что усиливает симптомы?

Например: Душная комната и стресс.

Что облегчает день?

Например: Проветривание и лёгкая одежда.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Вопросы врачу

Подготовьте разговор без поиска диагноза в интернете.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что хочу уточнить?

Например: Нужны ли обследования сейчас?

Какие анализы уже есть?

Например: УЗИ за август.

Какие лекарства принимаю?

Например: Препарат от давления.

О чём важно предупредить?

Например: Мигрень в анамнезе.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.

Поддержка недели

Соберите простые бытовые меры до консультации.

Введите свои ответы и сохраните копию PDF.

Что поможет со сном?

Например: Проветрить спальню и убрать кофе вечером.

Что изменить в одежде?

Например: Слои вместо тёплой кофты.

Кого предупредить дома?

Например: Партнёра о плохом сне.

Когда записаться к врачу?

Например: На следующей неделе утром.

Примеры условные. Ответы остаются в вашей копии файла.