

Frågor att besvara inför ditt vårdbesök

- När hade du senast mens?

- Hur länge varar blödningarna?

- Är mensen regelbunden eller inte?

- Vilka ord beskriver dina besvär bäst?

- Hur påverkar besvären din vardag?

- Sjukskriver du dig eller undviker du vissa aktiviteter?

- Hur länge har du haft dina besvär?

- När har du störst besvär? Ex. under hela menscykeln, vid ägglossning eller under mens?

- Har någon annan i din familj liknande besvär?

- Om du tar värktabletter eller annan medicin, vilka tar du och hur ofta? Vilken effekt har de?

Om du lider av PMS eller mår psykiskt dåligt av dina besvär, är det bra om du vid vårdbesöket kan beskriva dina känslor. Känner du dig deprimerad, irriterad, paranoid, arg, reagerar okontrollerat, eller hamnar du ofta i bråk? Försök kom ihåg vilka dagar i månaden du känner så.