

Hvert minut tæller

Forbered dig på konsultationen

En konsultation hos lægen er en mulighed for at snakke om, hvordan du har det, og hvordan din behandling virker. Konsultationer er ofte korte og fulde af undersøgelser og prøver. Hvordan kan du sikre, at du føler dig tilfreds og hørt, når du er færdig hos lægen?

Det er en god idé at tænke over, hvordan du har haft det siden sidste konsultation. Det kan være en hjælp at føre dagbog over ting, der er sket, eller som du har været bekymret over, siden du sidst talte med lægen. Du kan også bede din familie og dine venner om hjælp til at huske, hvad du har sagt og gjort, og hvordan det påvirkede dig.

Følg tre simple regler: **OVERVEJ, VURDER OG FORBERED DIG**

Brug denne vejledning som en hjælp til at forberede dig på konsultationen og identificere eventuelle problemstillinger, du vil tale med lægen om. Tal om den vigtigste bekymring i begyndelsen af konsultationen. Det vil hjælpe lægen med at fokusere på det, der betyder mest for dig.

OVERVEJ: Hvilke problemstillinger vil du drøfte med lægen?

Sæt flueben ud for de to eller tre vigtigste emner for dig.

- | | | | |
|--------------------------|------------------|--------------------------|--------------|
| <input type="checkbox"/> | Opblussen | <input type="checkbox"/> | Bivirkninger |
| <input type="checkbox"/> | Mobilitet | <input type="checkbox"/> | Symptomer |
| <input type="checkbox"/> | Morgenstivhed | <input type="checkbox"/> | Træthed |
| <input type="checkbox"/> | Smerter | <input type="checkbox"/> | Behandling |
| <input type="checkbox"/> | Fysisk aktivitet | <input type="checkbox"/> | Andet..... |

Tænk på tre spørgsmål i forbindelse med de emner, du satte flueben ud for

1. _____

2. _____

3. _____

VURDER: Hvordan har du haft det siden sidste konsultation?

Hvordan har du haft det siden sidste besøg? Hvordan du har haft det følelsesmæssig er meget vigtigt. Der er ingen grund til at føle sig pinligt berørt over at tale om sine følelser med sin læge. Hvordan du har det på forskellige dage kan være en indikation for, hvor godt din sygdom håndteres.

Sæt ring om op til tre ord på listen nedenfor, som beskriver, hvordan du har haft det.

- | | | | |
|--------------|----------------|------------|-----------------|
| Pessimistisk | Fuld af energi | Tilfreds | Forfærdeligt |
| Glimrende | Entusiastisk | Stabil | Utålmodig |
| Usikker | Nogenlunde | Trist | |
| Dårlig | Optimistisk | Glad | Bekymret |
| Magtesløs | Fint | Frustreret | Forhåbningsfuld |

1. Hvilke øvelser har du udført i den sidste uge f.eks. gåture, løb, svømning, fitnesscenter osv.?

2. Hvor mange gange trænede du i sidste uge? (Sæt ring om svarene)

0-1 2-3 4-5 6-7 over 7

3. Hvor lang tid trænede du i gennemsnit pr. gang?

FORBERED DIG: Det vil lægen måske spørge om

Udover de spørgsmål, du har skrevet ovenfor, har lægen også nogle spørgsmål til dig. Vær ærlig. Det er nu, du skal fortælle lægen nøjagtigt, hvordan dine symptomer har påvirket dig, så lægen kan træffe et informeret valg om din behandling.

Din læge vil måske:

- Foretage en klinisk undersøgelse, som for eksempel at se, hvor fleksibel din brystkasse og rygsøjle er
- Spørge dig om bestemte symptomer, du har haft (smerter, træthed, stivhed)
- Vurdere, i hvilken grad din sygdom påvirker dine daglige aktiviteter (f.eks. arbejde, socialt liv)
- Snakke om den medicin, du har taget – om du har kunnet tage den som ordineret, og om du har haft bivirkninger
- Finde frem til og tage hånd om eventuelle komplikationer ved sygdommen eller behandlingen med medicin

Sæt ring om det tal på en skala fra 0 til 10 (0=hele tiden, 10=på intet tidspunkt), som bedst beskriver, hvordan din sygdom har påvirket dit personlige liv, dit arbejde eller dine hobbyer, siden du sidst var hos lægen.

Jeg kunne udføre mine normale daglige aktiviteter

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jeg sov godt om natten

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jeg følte mig i stand til at gå på arbejde og udførte mit job godt

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jeg følte mig i stand til at tage aktiv del i mit familieliv og/eller mine forhold til andre

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jeg var i stand til at deltage i mine sociale aktiviteter og hobbyer

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jeg følte mig i stand til at gøre noget, jeg arbejdede henimod

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sæt ring om det tal på en skala fra 0 til 10 (0=ingen, 10=i svær grad), som bedst beskriver den samlede grad af følgende, med fokus på dine symptomer i den sidste uge:

Svagthed eller træthed, du har oplevet

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smerter i nakken, ryggen eller hofterne

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smerter og/eller hævelser i nogen andre led, f.eks. ankel, knæ, fingre

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ubehag fra andre områder, som var ømme ved berøring eller tryk (f.eks. hæle)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stivhed i ryggen fra det tidspunkt, du vågner på

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvor aktiv din spondylitis er

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hvis du fokuserer på morgenstivhed i den sidste uge, hvor lang tid varer den så, fra det tidspunkt du vågner på?

0 timer 0,25 0,5 0,75 1 time 1,25 1,5 1,75 2 timer 2+

Skriv en liste over den medicin, du tager, hvor lang tid du har taget de forskellige lægemidler, og hvorvidt du har haft bivirkninger siden sidste besøg.

Medicinens navn	Taget	Bivirkninger (om

Tag disse noter med, når du skal til konsultation, så du kan få stillet eventuelle spørgsmål, du måtte have. Vær ikke nervøs for at spørge lægen om ting, du ikke helt forstår.