

# VÆR FOREBEREDT TIL LEGETIMEN

Legetimene er en anledning til å diskutere hvordan du har det og hvor bra behandlingen din virker. Timene er ofte korte og fylles med medisinske undersøkelser og prøver. Hvordan kan du bidra til en legetime hvor du føler deg fornøyd og hørt?

Det kan være en god ide å tenke på hvordan du har hatt det siden siste legetime. En dagbok med oversikt over hendelser eller bekymringer kan være et nyttig verktøy. Spør familie og venner om de kan minne deg på ting du har gjort eller sagt, og hvordan det påvirket deg.

Følg disse tre enkle reglene: **OVERVEIE, VURDERE, OG FORBEREDE**

Bruk denne veiledningen for å hjelpe deg med forberedelser til neste konsultasjon og identifiser bekymringer du ønsker å diskutere med legen din. Snakk om det som bekymrer deg mest når timen begynner. Dette vil hjelpe legen å holde fokus på det som er viktig for deg.

## OVERVEI: Hva er utfordringene du vil diskutere med legen?

Huk av de to eller tre viktigste temaene for deg.

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Oppblussing av sykdom | <input type="checkbox"/> Bivirkninger av legemidler    |
| <input type="checkbox"/> Mobilitet             | <input type="checkbox"/> Symptomer                     |
| <input type="checkbox"/> Stivhet om morgenen   | <input type="checkbox"/> Trøtthet (fatigue/utmattelse) |
| <input type="checkbox"/> Smerte                | <input type="checkbox"/> Behandling                    |
| <input type="checkbox"/> Fysisk aktivitet      | <input type="checkbox"/> Annet.....                    |

Tenk på tre spørsmål relatert til temaene du valgte

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## VURDER: Hvordan har du følt deg siden siste legetime?

Hvordan har du følt deg siden siste besøk?

Hvordan du har hatt det emosjonelt er veldig viktig. Det er ingen grunn til å være flau over å dele følelsene dine med legen. Hvordan du føler deg fra dag til dag kan være en indikasjon på hvor godt tilstanden din håndteres.

Sett ring rundt tre ord i listen under som beskriver hvordan du har følt deg.

Pessimistisk	Energisk	Tilfreds	Forferdelig	
Flott	Entusiastisk	Stabil	Utålmodig	
Usikker	Både-og	Trist	Dårlig	Bra
Optimistisk	Glad	Bekymret	Maktesløs	
	Frustrert	Håpefull		

1. Hvilken aktivitet har du gjort den siste uken?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. Hvor mange ganger gjorde du aktiviteten i løpet av uken?

0-1      2-3      4-5      6-7      mer enn 7

3. I gjennomsnitt, hvor lenge varte aktiviteten?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## FORBEREDELSE: Hva kommer legen til å spørre om?

I tillegg til spørsmålene du har skrevet, vil legen din også ha spørsmål til deg. Vær ærlig. Grip sjansen til å fortelle legen din nøyaktig hvordan symptomene dine har påvirket deg slik at legen kan ta avgjørelser om fremtidig behandling basert på informasjonen du har gitt.

### Legen din vil muligens:

- Utføre en klinisk undersøkelse, som å overvåke fleksibiliteten i ribbeina og ryggrad
- Stille spørsmål om spesifikke symptomer du har opplevd (smerte, trøtthet, stivhet)
- Vurdere innvirkningen sykdommen har på dine daglige aktiviteter (arbeid, sosialt liv)
- Snakke om medisineringen din, om du har kunnet ta den slik den ble skrevet ut og om du har hatt bivirkninger
- Identifisere og håndtere eventuelle komplikasjoner rundt sykdommen eller den medisinske behandlingen

**Siden siste legebesøk, på en skala fra 0 til 10 (0=hele tiden, 10=aldri), ring rundt tallet som best beskriver hvordan tilstanden din har påvirket privatlivet, jobb og fritidsaktiviteter.**

Jeg har kunnet gjøre mine 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 har kunnet jobbe og gjøre en god jobb

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jeg har engasjert meg i familien og/eller andre forhold

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jeg har mestret noe jeg har jobbet mot

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Med fokus på symptomene dine den siste uken, på en skala fra 0 til 10 (0=hele tiden, 10=aldri), ring rundt tallet som best beskriver det helhetlige nivået av:**

Fatigue eller trøtthet som du har opplevd

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smerte i nakke, rygg eller hofter

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Smerte og/eller hevelse i andre ledd som f.eks. ankler, knær eller fingre

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ubehag du har hatt i områder sårbare for berøring eller trykk (f.eks. hælér)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stivhet i ryggen fra når du våkner

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aktiviteten til din spondylitt

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Med fokus på stivhet om morgenen den siste uken, hvor lenge tar det i gjennomsnitt fra du våkner til det går over?

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

**Lag en liste over medisinene dine, hvor lenge du har tatt dem og om du har lidd av noen bivirkninger siden siste legebesøk.**

Navn på medisin:	Tatt siden:	Eventuelle bivirkninger:

**Ta med deg disse notatene til neste legetime som hjelp til å stille spørsmål du måtte ha. Ikke vær redd for å stille legen din spørsmål om ting du synes er utydelig.**