

# 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"/> | Fleksible led    | <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 fleste 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        |
| God          | Fint           | Frustreret | Forhåbningsfuld |
| Magtesløs    |                |            |                 |

1. Hvilke normale sociale aktiviteter/fritidsaktiviteter deltog du i i den sidste uge?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

2. Er der nogen aktiviteter, du gerne ville have udført, som du ikke kunne udføre på grund af din psoriasisartrit?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## 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.

Tænk over, hvordan du har haft det i den sidste uge, for at bedømme, hvor meget din psoriasisartrit (PsA) påvirker dit liv.

1. **Smerter.** Sæt ring om det tal, der bedst beskriver de smerter, du har haft på grund af din PsA i løbet af den sidste uge:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 Hele tiden På intet tidspunkt  
 Resultat x3

2. **Træthed.** Sæt ring om det tal, der bedst beskriver din overordnede træthed på grund af din PsA i løbet af den sidste uge:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 Hele tiden På intet tidspunkt  
 Resultat x2

3. **Hudproblemer.** Sæt ring om det tal, der bedst beskriver de hudproblemer, herunder kløe, du har haft på grund af din PsA i løbet af den sidste uge:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 Hele tiden På intet tidspunkt  
 Resultat x2

4. **Arbejde og/eller fritidsaktiviteter.** Sæt ring om det tal, der bedst beskriver de problemer, du har haft med at deltage fuldt ud i arbejds- og/eller fritidsaktiviteter. på grund af din PsA i løbet af den sidste uge:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 Hele tiden På intet tidspunkt  
 Resultat x2

5. **Funktionsevne.** Sæt ring om det tal, der bedst beskriver de problemer, du har haft ved at udføre fysiske aktiviteter på grund af din PsA i løbet af den uge:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 Hele tiden På intet tidspunkt  
 Resultat x2

6. **Ubehag.** Sæt ring om det tal, der bedst beskriver den følelse af ubehag og irritation over dagligdags opgaver, du har haft på grund af din PsA i løbet af den sidste uge:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 Hele tiden På intet tidspunkt  
 Resultat x2

7. **Søvnforstyrrelser.** Sæt ring om det tal, der bedst beskriver de søvnproblemer (dvs. hvile om natten), du har haft på grund af din PsA i løbet af den sidste uge:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 Hele tiden På intet tidspunkt  
 Resultat x2

8. **Håndtering.** Tænk på din psoriasisartrit generelt. Hvor godt håndterede du (dvs. klarede, levede med, accepterede) så din PsA i den sidste uge?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 Hele tiden På intet tidspunkt  
 Resultat x1

9. **Angst, frygt og usikkerhed.** Sæt ring om det tal, der bedst beskriver, i hvor høj grad du har været nervøs, bange og usikker (for eksempel vedrørende fremtiden, behandlinger, frygt for ensomhed) på grund af din PsA i den sidste uge:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 Hele tiden På intet tidspunkt  
 Resultat x1

10. **Forlegenhed og/eller flovhed.** Tænk på din PsA generelt, og sæt ring om det tal, der bedst beskriver, i hvor høj grad du har været forlegen og/eller flov på grund af dit udseende i løbet af den sidste uge:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 Hele tiden På intet tidspunkt  
 Resultat x1

11. **Social deltagelse.** Sæt ring om det tal, der bedst beskriver, hvor svært du har haft ved at deltage fuldt ud i sociale aktiviteter (herunder forhold til din familie og/eller mennesker, der står dig nær) på grund af din PsA i løbet af den sidste uge:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 Hele tiden På intet tidspunkt  
 Resultat x1

12. **Depression.** Sæt ring om det tal, der bedst beskriver, i hvor høj grad du har været deprimeret på grund af din PsA i løbet af den sidste uge:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
 Hele tiden På intet tidspunkt  
 Resultat x1

Den samlede score divideres med 20

Den endelige PsAID-værdi er mellem 0-10, hvor en score  $\leq 4$  anses for at være acceptabel for patienten. Dette spørgeskema er EULAR Psoriatic Arthritis Impact of Disease: PsAID12 til klinisk praksis.

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.