



JU BÄTTRE FÖRBEREDD DU ÄR, DESTO MER FÅR DU UT AV LÄKARBESÖKET

INNAN ditt möte

1. Mål och förväntningar

Fundera över hur du vill att din doktor ska hjälpa dig. Ofta har man kort tid på sig under ett läkarbesök och ju bättre förberedd du är, ju mer kommer du få ut av besöket.

Tänk igenom vad du förväntar dig av ditt besök och din behandling.

2. Förbered frågor

Hur påverkar din sjukdom ditt dagliga liv (fysiska symtom, känslor och dagliga aktiviteter)? Om du redan har en behandling – tänk igenom hur du upplever att den fungerar. Du kan skriva ut och fylla i status för den gångna veckan nedan och ta med till ditt läkarbesök. Det viktiga är att du tänker igenom vad som är viktigast för dig att prata med din läkare om. Prioritera de tre viktigaste frågorna och ta dem först.

UNDER ditt möte

Var inte rädd för att fråga för mycket! Be din doktor att förklara om du inte förstår. Repetera gärna det din doktor sagt och förse dig med skriftlig information som du kan ta med dig hem och läsa.

Det här brukar läkarbesöket innehålla

- Din läkare kommer antagligen vilja undersöka dig. Läkaren kommer bilda sig en uppfattning om hur rörlig du är i bröstkorgen och ryggraden.
- Du kommer få frågor om specifika symtom som du kan ha upplevt som till exempel värk, trötthet och stelhet. Något som också är intressant för din läkare att veta är hur pass dina symtom inkräktar på dagliga aktiviteter (fyll i status nedan för att din läkare lättare ska förstå hur dina symtom påverkar dig). Läkarens uppgift är att hjälpa dig och för att kunna göra det behöver hen veta hur du mår – på riktigt.

- Ni kommer prata om läkemedel. Om du redan tar läkemedel mot din ryggvärk eller din inflammatoriska ryggsjukdom kommer din läkare fråga om du tar dina mediciner enligt ordination och om du haft några biverkningar. Om du inte har något läkemedel och precis fått din diagnos, kommer ni prata om möjliga behandlingar.
- Finns det några komplikationer av sjukdomen eller läkemedlet du äter kommer ni prata om hur ni kan hantera dem.

Ta gärna med dig en vän eller familjemedlem som kan hjälpa dig att ställa frågor och anteckna vad läkaren säger.

Boka direkt en uppföljning i samband med ditt möte för att utvärdera behandlingsresultatet.

EFTER ditt möte

Fortsätt att följa din sjukdomsutveckling. Dokumentera förloppet och ta upp med din läkare på återbesöket.

STATUS – senaste veckan

Om du försöker minnas de symtom du haft **den gångna veckan** och graderar dem på en skala från 1 till 10 (1 = ej upplevt alls, 10 = värsta tänkbara) – vilken siffra skulle du ge följande:

1. sjukdomsaktiviteten
2. mycket svår och utmattande trötthet eller orkeslöshet
3. smärta eller värk i nacke, rygg eller höft
4. värk och/eller svullnad i någon annan led t.ex. vrister, knän eller fingrar
5. obehag från några områden på kroppen vid beröring eller tryck (till exempel hälar)
6. stelhet i ryggen när du vaknar
7. hur länge efter uppvaknandet din morgonstelhet varar i allmänhet?

0 tim 1/2 tim 1 tim 1 1/2 tim 2 tim eller flera

Skriv ut, fyll i och ta med till nästa läkarbesök.