

Hvert minutt teller

Forbered deg til legetimen

En legetime er din mulighet til å snakke om hvordan du har det og hvordan du opplever at astmabehandlingen din virker. Legetimer er ofte korte og fulle av undersøkelser og prøver. Hvordan kan du sørge for at du føler deg fornøyd og at du har blitt hørt når du er ferdig hos legen?

Det er lurt å tenke over hvordan du har hatt det siden forrige time. Det kan være nyttig å føre en dagbok over ting som har skjedd, eller som du har vært bekymret for, siden forrige gang du var hos legen. Du kan også be familie og venner om hjelp til å huske hva du har sagt og gjort og hvordan det har påvirket deg.

Følg tre enkle regler: **TENK DEG OM, VURDER DIN SITUASJON OG FORBERED DEG**

Bruk denne veiledningen som en hjelp til å forberede deg til timen, og til å identifisere eventuelle problemstillinger du vil snakke med legen om. Begynn med den viktigste bekymringen din. Det kommer til å hjelpe legen til å fokusere på det som er viktigst for deg.

TENK DEG OM: Hvilke problemstillinger vil du drøfte med legen?

Sett hake ved to eller tre av de emnene som er viktigst for deg.

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Puste-problemer | <input type="checkbox"/> Bivirkninger |
| <input type="checkbox"/> Rennende nese | <input type="checkbox"/> Nattlige symptomer |
| <input type="checkbox"/> Tretthet | <input type="checkbox"/> Behandling |
| <input type="checkbox"/> Anfallsmedisin | <input type="checkbox"/> Annet..... |
| <input type="checkbox"/> Fysisk aktivitet | |

Tenk ut tre spørsmål i forbindelse med de emnene du har satt hake ved

1. _____
2. _____
3. _____

Du kan også melde fra om bivirkninger direkte via meldeskjema som finnes på nettsiden til Statens legemiddelverk: www.legemiddelverket.no/pasientmelding

Ved å melde fra om bivirkninger bidrar du med informasjon om sikkerheten ved bruk av dette legemidlet.

VURDER DIN SITUASJON: Hvordan har du hatt det siden forrige legetime?

Hvordan har du hatt det siden forrige besøk? Hvordan du har hatt det følelsesmessig er svært viktig. Det er ingen grunn til å være flau over å snakke om følelsene sine med legen. Hvordan du har det, kan være en indikasjon på hvor godt sykdommen din er kontrollert.

Sett ring rundt opptil tre av ordene under som beskriver hvordan du har hatt det.

Pessimistisk	Full av energi	Tilfreds	Forferdelig
Glimrende	Entusiastisk	Stabil	Utålmodig
Usikker	Noenlunde	Trist	
Dårlig Bra	Optimistisk	Glad	Bekymret
Maktesløs	Fint	Frustrert	Forhåpningsfull

1. Hvilke former for fysisk aktivitet har du gjort i løpet av den siste uken
f.eks. gåturer, løping, svømming, treningscenter osv.?

2. Hvor mange ganger har du trent i løpet av den siste uken? (Sett ring rundt svarene)

0–1 2–3 4–5 6–7 over 7

3. Hvor lenge trente du i gjennomsnitt hver gang?

FORBERED DEG: Det legen kanskje vil spørre om

I tillegg til spørsmålene du har skrevet over, har legen også noen spørsmål til deg. Vær ærlig. Det er nå du kan fortelle legen nøyaktig hvordan symptomene dine har påvirket deg, slik at legen kan ta et informert valg om behandlingen din.

Legen din kommer kanskje til å:

- foreta en klinisk undersøkelse
- spørre deg om bestemte symptomer du har hatt
- vurdere i hvilken grad sykdommen din påvirker hverdagsaktivitetene dine
- snakke om medisinen din – inhalasjonsteknikk, om du har tatt medisinen din som du skal og om du har hatt bivirkninger
- finne frem til og håndtere eventuelle komplikasjoner ved sykdommen eller behandlingen med medisin

Sett ring rundt tallet på skalaen fra 0 til 10 (0 = Hele tiden, 10 = Ikke på noe tidspunkt) som best beskriver hvordan sykdommen din har påvirket deg personlig, jobben din eller hobbyene dine siden forrige gang du var hos legen.

Jeg kunne utføre de vanlige hverdagsaktivitetene mine

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 meg i stand til å gå på jobb og å jobbe godt

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jeg følte meg i stand til å ta aktiv del i familielivet mitt og/eller forholdet mitt til andre

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jeg var i stand til å delta på sosiale aktiviteter og i hobbyer

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jeg følte meg i stand til å gjøre noe jeg jobber mot

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sett ring rundt tallet på skalaen fra 0 til 10 (0 = Ingen, 10 = I stor grad) som best beskriver den samlede graden av det følgende, med fokus på symptomene dine i løpet av den siste uken:

Allergiske symptomer

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Nattlige symptomer

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Eksposering for allergener (pollen, støvmidd, kjæledyr)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Behov for anfallsmedisin for å takle symptomer

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Skriv en liste over de medisinene du tar, hvor lenge du har tatt de forskjellige legemidlene og hvorvidt du har hatt bivirkninger siden forrige besøk.

Medisinens navn	Tatt	Bivirkninger

Ta med deg disse notatene når du skal til legen så du kan få stilt eventuelle spørsmål du måtte ha.
Ikke vær nervøs for å spørre legen om ting du ikke helt forstår.

Du kan også melde fra om bivirkninger direkte via meldeskjema som finnes på nettsiden til Statens legemiddelverk:
www.legemiddelverket.no/pasientmelding

Ved å melde fra om bivirkninger bidrar du med informasjon om sikkerheten ved bruk av dette legemidlet.