

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 Astma 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"/> Åndenød | <input type="checkbox"/> Bivirkninger |
| <input type="checkbox"/> Løbende næse | <input type="checkbox"/> Natlige symptomer |
| <input type="checkbox"/> Træthed | <input type="checkbox"/> Behandling |
| <input type="checkbox"/> Anfaldsmedicin | <input type="checkbox"/> Andet..... |
| <input type="checkbox"/> Fysisk aktivitet | |

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 kan være en indikation for, hvor godt din sygdom er under kontrol.

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 former for fysisk aktivitet har du lavet den sidste uge

f.eks. gåture, løb, svømning, fitnesscenter osv.?

2. Hvor mange gange har du trænet den seneste 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 tjekke din lungefunktion (Spirometri)
- Spørge dig om bestemte symptomer, du har haft (natlige symptomer, allergiske symptomer, brugen af anfaldsmedicin)
- Vurdere, i hvilken grad din sygdom påvirker dine dagligdagsaktiviteter (f.eks. arbejde, socialt liv)
- Tal om din medicin – inhalationsteknik, om du har taget medicinen 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 tidspunkt, 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 dagligdagsaktiviteter

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:

Allergiske symptomer

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Natlige symptomer

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Udsættelse for allergener (pollen, støvmider, kæledyr)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Behov for anfaldsmedicin for at klare symptomer

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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.