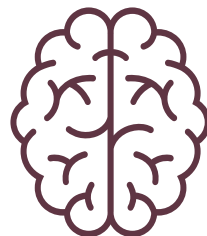

Den gode Samtalen

Veiledning til deg som har MS



- Hvordan oppnå den gode samtalen?
- Hvordan få frem dine utfordringer og prioriteringer for å få en bedre hverdag med MS?



Hensikten med denne brosjyren

En konsultasjon hos lege og sykepleier er viktig for behandling og oppfølging av din helse, slik at du kan få en bedre hverdag med MS.

Helsepersonell har ofte en klinisk og rasjonell tilnærming under en samtale. Samtalen forklarer fordeler og risikoer ved passende behandlingsalternativer, og ofte med fokus på sykdomshåndtering. Det er avgjørende at du hjelper helsepersonell med å forstå hva som er viktig for deg. Usynlige symptomer eller misnøye med behandlingen, kan være vanskelig å ta opp¹².

Det er derfor viktig at du tenker gjennom hva du ønsker samtalen skal inneholde, slik at du får hjelp til dine utfordringer og svar på ulike spørsmål. Din behandler ønsker å støtte og veilede deg slik at du kan leve best mulig med din sykdom, og derfor er det viktig at du også tar opp det som er vanskelig å snakke om. Sammen vurderes det om du behøver behandling, eller om eksisterende behandling bør endres.

Dersom lege og sykepleier bruker faguttrykk du ikke forstår, er det viktig at du spør hva de betyr. Det er ofte nyttig å ha med en venn eller pårørende til samtalen, men det er det du som bestemmer.

Huskelisten kan være en smart måte å få belyst det du ønsker og har behov for å ta opp under samtalen. Kryss av og ta med til samtalen. Du kan få flere skjema av MS-sykepleier til senere samtaler, eller du kan skrive den ut på ms.no eller ms-guiden.no.

På www.helsenorge.no kan du som har takket ja til å delta i Norsk MS-register og biobank finne en oversikt over hvilke behandlinger du har fått.

Les mer om dette på www.norskmsregister.no



Huskeliste for samtalen

Forberedelser for kontroll/samtale

- Hva er viktig for meg å snakke om med lege/sykepleier?
- Hvordan kan jeg bruke samtalen best mulig?
- Ønsker jeg å ha med en venn eller pårørende til samtalen?

Hva er viktig for meg å snakke om?

Denne listen kan du ta med til samtale med lege/sykepleier.

Kryss av de områder du ønsker å snakke om

- Opplever du bivirkninger av medisiner du bruker?
- Har helsen din endret seg siden sist du var på kontroll?
- Synsforstyrrelser
- Nummenhet og/eller prikking
- Smerter
- Nedsatt kraft
- Nedsatt kraft eller koordinasjon av bevegelser/kroppen
- Ustøhet eller svimmelhet
- Vannlatingsforstyrrelser (lekkasje/hyppig vannlating/urinveisinfeksjoner)
- Tarmproblemer (treg eller løs mage, smerter, lekkasje)
- Fatigue/utmattelse
- Søvnvansker (vansker med å sovne/våkne tidlig)
- Angst og/eller depresjon
- Svelgproblemer (svelger vrangt eller bruker lang tid på å svelge maten)
- Opplever redusert seksuell helse (reduert lyst, evne til seksuelt samvær eller redusert kvalitet)
- Nedsatt hukommelse og/eller konsentrasjonsvansker, vanskelig å finne ord

Andre tema jeg ønsker å ta opp

- Forebyggende behandling
- Arbeid/studiesituasjonen
- Praktisk tilrettelegging
- Familie/sosialt
- Kosthold
- Trening
- Henvisning til annet fagpersonell (sosionom, ergoterapeut, fysioterapeut, ernæringsfysiolog etc)
- Andre utfordringer





BROSJYREN ER LAGET AV SANOFI
I SAMARBEID MED

Organisasjonsrådgiver Eva Høili - MS-forbundet
Sykepleier Anne Britt Skår - Haukeland universitetssykehus
Sykepleier Anne Vesterås - Oslo universitetssykehus, Ullevål
Sykepleier Kristin Øygarden - Sykehuset Telemark
Sykepleier Grethe Berg Johnsen - Universitetssykehuset Nord-Norge

KILDEHENVISNINGER

1. Kozlowski D, Hutchinson M, Hurley J et al. The role of emotion in clinical decision making: an integrative literature review. *BMC Med Educ.* 2017 Dec 15;17(1):255.
2. Eskyte I, Manzano A, Pepper G et al. Understanding treatment decisions from the perspective of people with relapsing remitting multiple Sclerosis: A critical interpretive synthesis. *Mult Scler Relat Disord.* 2019 Jan;27:370-377
3. <https://www.ks.no/fagomrader/helse-og-omsorg/eldreomsorg/gode-pasientforlop/>
4. <https://www.ms.no/fakta-om-ms/symptomer-paa-ms>