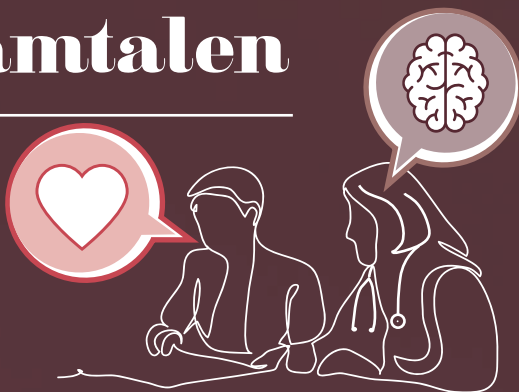


Den gode samtalen

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



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