

Sådan styrker du samarbejdet med lægen

- og får bedre behandling og livskvalitet



Det handler om indsigt og kontrol

I dette hæfte finder du vejledning og konkrete værktøjer til, hvordan du styrker samarbejdet med lægen, neurologen og dine pårørende.

Indhold

Det er svært at tale om Parkinsons sygdom med andre.....	1
Samtalekort	2
6 råd til den gode samtale med din pårørende.....	4
Vigtige spørgsmål I kan stille hinanden.....	6
Dagbog til dit lægebesøg.....	8
4 spørgsmål du kan stille hos lægen.....	10
Hjælp lægen med at være læge.....	11
Dagbog til lægebesøg 1.....	12
Dagbog til lægebesøg 2.....	16
Dagbog til lægebesøg 3.....	20
Dagbog til lægebesøg 4.....	24
Dagbog til lægebesøg 5.....	28

Det er svært at tale om Parkinsons sygdom med andre

Rigtig mange oplever, at det er svært at tale om sin sygdom med lægen – måske er du en af dem? En undersøgelse fra Parkinsonforeningen viser, at hele 25 procent af danske parkinsonpatienter synes, det er svært at tale med lægen om sygdommen. Hvor skal man starte? Og hvordan var det nu, jeg havde det i sidste uge?

Det kan også være svært at inddrage sine nærmeste, da man ikke ønsker at være en byrde. Det kender du måske også?

Ifølge praktiserende psykolog Charlotte Jensen, der er specialiseret i kronisk sygdom, skal man dog slet ikke tænke i de baner. Hendes råd lyder:

“Tag så vidt muligt din nærmeste med til lægen. Det kan hjælpe til, at I sammen kan huske og tale om det, som lægen har sagt, når I kommer hjem. Jeres forskellige oplevelser af, hvordan sygdommen fylder i hverdagen, kan være med til at nuancere sygdomsbilledet og give de bedste muligheder for den rette behandling.”

I dette hæfte finder du vejledning og gode råd til, hvordan du styrker samtalen med lægen, neurologen og dine pårørende. Fx kan I bruge samtalekortet, der hjælper jer med at tage hul på de svære samtaler. Du finder også en dagbog, som du kan udfylde inden hvert lægebesøg. Det er med til at forberede dig til en god og ærlig dialog med lægen, så du får den bedst mulige behandling.

Læs og udfyld.

Gerne sammen med en, du har nær.

Samtalekort

Samtalekort til dig og dine nærmeste

Samtalekortet hjælper jer til at tage hul på de svære samtaler derhjemme. I bestemmer selv, hvor ofte samtalekortet skal bruges, men erfaring viser, at det kan være en god idé at tage en snak inden hvert lægebesøg, og eventuelt inden du udfylder dagbogen, som du finder sidst i hæftet her.

Udover at det kan være rart at få lettet hjertet – og det gælder for alle parter – så har det også en positiv effekt på lægebesøget. For hvis I som patient og pårørende kan have en ærlig og åben dialog om sygdomsbilledet derhjemme, kan I sammen give lægen et mere fuldstændigt indblik i sygdommen, og det giver et bedre grundlag for behandling og i sidste ende en højere livskvalitet.

Først kan I læse 6 gode råd til dialog, bagefter kan I tage fat i en række forslag til spørgsmål, som I kan stille hinanden. Målet er åben og ærlig dialog.

6 råd til den gode samtale med dine pårørende

Af praktiserende psykolog Charlotte Jensen, med speciale i kronisk sygdom.

1 Typisk vil I opleve, at I reagerer forskelligt på svære beskeder fra lægen – og at I reagerer forskudt. Den ene reaktion er ikke mere rigtig end den anden. Du bliver måske bekymret og meget følelsesladet, mens din partner ikke reagerer så meget og bruger meget tid på at søge information. Begge reaktioner er helt normale.

2 Afsæt tid til at tale om, hvordan I har det og oplever tingene. Vær lydhør over for dine nærmestes oplevelser. Tal ud fra dig selv: Jeg oplever / jeg tænker / jeg føler...

3 Ærlighed om sygdommen fra begge parter hjælper lægen til den bedste behandling. Tal åbent med hinanden og jeres læge om, hvad I oplever – også selvom I har forskellige oplevelser. Større åbenhed betyder også, at man ikke går alene med tanker og oplever en unødvendig distance til sine nærmeste.

4 Det er et misforstået hensyn, at man undgår at tale om de svære ting og fortier oplevelser, følelser og tanker omkring sygdommen. Man kan fejlagtigt forsøge at beskytte sig selv og sine nærmeste mod at blive ked af det. Det gør blot udfordringerne større i hverdagen.

5 Du ER ikke din sygdom, du HAR en sygdom. Du er meget mere end din sygdom. Undgå tabuisering. Det gør, at sygdommen kommer til at fylde mere end nødvendigt. Den får mere magt og gør både dig selv og din partner til unødvendige ofre. Sygdommen skal have den plads, der er nødvendig og ikke mere end det.

6 Tag så vidt muligt din partner med til lægen. Hvis du ikke har en partner, kan du tage en god ven eller dit voksne barn med. Det kan hjælpe til, at I sammen kan huske og tale om det, som lægen har sagt, når I kommer hjem. Og jeres forskellige oplevelser af, hvordan sygdommen fylder i hverdagen kan være med til at nuancere sygdomsbilledet og give de bedste muligheder for den rette behandling.

Samtalekortet: Vigtige spørgsmål I kan stille hinanden

Her finder I nogle relevante spørgsmål, I kan stille hinanden for at styrke samarbejdet.

Siden sidst

Hvordan oplever du, at dagligdagen fungerer helt generelt?

Hvordan ser en god dag ud? Tegner der sig et mønster?

Hvordan ser en dårlig dag ud? Tegner der sig et mønster?

Hvordan synes du, det går med at huske ting?

Oplever du, at visse symptomer er blevet værre siden sidst, vi talte?
Hvordan?

På hvilke punkter oplever du, at det går godt?

Hvilke udfordringer og ændringer har sygdommen medført, siden vi sidst var hos lægen?

Hvordan oplever du, at sygdommen påvirker vores forhold?

Oplever vi, at der er noget, vi har svært ved at tale om i relation til sygdommen?

Hvad fylder mest hos dig? (Symptomerne, det praktiske, bekymringer, forventninger eller andet).

Fremadrettet

Hvad er vigtigt for dig at fortsætte med at kunne selv? Hvordan går det med dette?

Hvad ville du gerne kunne, hvis du havde mere bevægelighed?

Kan der gøres noget, så vi får en bedre hverdag? Hvad? (Øget praktisk hjælp, hyppigere lægebesøg, blive bedre til at kommunikere, mere behov for frirum til at være alene eller andet)

Synes du, vi får den hjælp, vi har brug for?

Er vi gode til at tale om tingene, eller kunne vi blive endnu bedre?

Hvornår skal vi tage samtalekortet frem næste gang?

Indsæt gerne selv flere spørgsmål:

Dagbog

Dagbog til dit lægebesøg

Med denne dagbog kan du og dine pårørende notere udviklinger i de symptomer, som er vigtigt for neurologen at kende til. Dagbogen giver et godt overblik for jer og for lægen – både nu og på længere sigt.

Det er lettere at huske det hele, hvis du forbereder en beskrivelse af dine symptomer og dit daglige funktionsniveau. Du får nemlig den bedste behandling, hvis lægen ved så meget som muligt om din sygdomshistorie. Jo bedre, du forbereder dig på lægesamtalen hjemmefra, desto lettere bliver samarbejdet med lægen. Husk, hvis du oplever bivirkninger i forbindelse med din behandling, så fortæl din læge om det.

Målet med behandlingen er, at du bevarer så mange funktioner som muligt – så du og dine nærmeste sikres den bedst mulige livskvalitet.

Først får du fire gode spørgsmål, du kan stille din læge, derefter finder du dagbøger til fem samtaler med neurologen. Mens du udfylder, er det en god idé at skrive stikord ned, som du og lægen kan tale om.

4 spørgsmål du kan stille hos lægen

Husk, der er ingen dumme spørgsmål hos lægen.
Du kan fx bruge de her:

Kilde: Dansk Selskab For Patientsikkerhed.

- 1 Det her er nyt for mig. Vil du sige det igen?
- 2 Du bruger nogle udtryk, jeg ikke kender.
Kan du forklare det med andre ord?
- 3 Har jeg forstået dig rigtigt, at...
(gentag informationen med egne ord)?
- 4 Tak for det du har fortalt mig. Der er stadig noget, der bekymrer mig, skal jeg fortælle dig om det nu?

Hjælp lægen med at være læge

Det er vigtigt, at du og din pårørende er fælles om samarbejdet med lægen. Det kan være din partner, en god ven eller dit voksne barn. Det er ikke sikkert, at du selv bemærker forringelsen i funktionsevnen, fordi du måske vænner dig til situationen og glemmer, hvad du kunne før. Det er helt normalt. Med dagbogen kan dine nærmeste hjælpe med at give lægen et bedre indblik i, hvilke konsekvenser sygdommen har i dagligdagen.

Dagbog

Læge:

Dato:

Sæt kryds ud fra den svarmulighed, som passer bedst til din situation.

Bevægelighed

Kan du komme ud af sengen og op af en dyb stol uden hjælp?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Har du svært ved at holde balancen?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Kan du gå på toilettet uden hjælp?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Sker det, at dine ben låser, så du ikke kan gå?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du rystelser?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du svært ved at tale?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Må du aflyse aktiviteter, fordi du er træt eller har svært ved at bevæge dig?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Hvor lang tid er du hjemmefra om dagen?	Mindst 2 timer		Omkring 1 time		1/2 time eller mindre	
Hvor ofte motionerer du, inklusiv fysioterapi?	Hver dag		Et par gange om ugen		Aldrig	
Kan du åbne skruelåg og knappe din skjorte?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Kan du binde dine sko?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Kan du skrive i hånden?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Taber du ting, du holder i hånden?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Hvor lang tid bruger du på at vaske dig og tage tøj på om morgenen?	Under 1/2 time		Omkring 1 time		Over 1 time	

Mad og drikke

Kan du drikke selv uden at spilde?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Kan du skære din mad i stykker?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Har du meget mundvand i løbet af dagen eller natten?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du synkebesvær, når du spiser eller indtager piller?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Får du mad eller drikke galt i halsen?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har din lugte- og smagssans ændret sig, siden du blev syg?	Nej		Lidt		Meget	

Fordøjelse og toiletvaner

Har du af og til forstoppelse?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du svært ved at holde på vandet?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Skal du op og tisse om natten?	Aldrig		Af og til		Hver nat	
Kommer du på toilettet hver eller hver anden dag?	Ja, som regel		Af og til		Nej	
Har du urolig mave?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du anfald af kvalme?	Aldrig		Af og til		Ofte	

Søvn

Har du svært ved at falde i søvn?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Vågner du i løbet af natten?	Aldrig		Af og til		Hver nat	
Er du udhvilet om morgenen?	Ja, som regel		Af og til		Nej,	
Falder du i søvn i løbet af dagen?	Aldrig		Af og til		Ofte	

Medicin

Tager du din medicin til tiden?	Altid		Af og til		Sjældent	
Reagerer du forskelligt på medicinen, alt efter hvilken mad du spiser til?	Aldrig		Af og til		Ofte	

Hukommelse

Glemmer du hurtigt ting, som lige er sket, eller du lige har fået fortalt?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du svært ved at huske navne, tal og begivenheder?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Glemmer du, hvad du er i gang med at sige?	Aldrig		Af og til		Ofte	

Smerter

Får du smertefulde og stive arme eller ben om dagen eller natten?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Oplever du stødvise jag af smerter i arme og ben?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Lider du af hovedpine?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Bliver du svimmel?	Aldrig		Af og til		Ofte	

Hvad er det vigtigste at få talt med lægen om? Notér her:

Dagbog

Læge:

Dato:

Sæt kryds ud fra den svarmulighed, som passer bedst til din situation.

Bevægelighed

Kan du komme ud af sengen og op af en dyb stol uden hjælp?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Har du svært ved at holde balancen?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Kan du gå på toilettet uden hjælp?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Sker det, at dine ben låser, så du ikke kan gå?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du rystelser?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du svært ved at tale?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Må du aflyse aktiviteter, fordi du er træt eller har svært ved at bevæge dig?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Hvor lang tid er du hjemmefra om dagen?	Mindst 2 timer		Omkring 1 time		1/2 time eller mindre	
Hvor ofte motionerer du, inklusiv fysioterapi?	Hver dag		Et par gange om ugen		Aldrig	
Kan du åbne skruelåg og knappe din skjorte?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Kan du binde dine sko?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Kan du skrive i hånden?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Taber du ting, du holder i hånden?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Hvor lang tid bruger du på at vaske dig og tage tøj på om morgenen?	Under 1/2 time		Omkring 1 time		Over 1 time	

Mad og drikke

Kan du drikke selv uden at spilde?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Kan du skære din mad i stykker?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Har du meget mundvand i løbet af dagen eller natten?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du synkebesvær, når du spiser eller indtager piller?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Får du mad eller drikke galt i halsen?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har din lugte- og smagssans ændret sig, siden du blev syg?	Nej		Lidt		Meget	

Fordøjelse og toiletvaner

Har du af og til forstoppelse?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du svært ved at holde på vandet?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Skal du op og tisse om natten?	Aldrig		Af og til		Hver nat	
Kommer du på toilettet hver eller hver anden dag?	Ja, som regel		Af og til		Nej	
Har du urolig mave?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du anfald af kvalme?	Aldrig		Af og til		Ofte	

Søvn

Har du svært ved at falde i søvn?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Vågner du i løbet af natten?	Aldrig		Af og til		Hver nat	
Er du udhvilet om morgenen?	Ja, som regel		Af og til		Nej,	
Falder du i søvn i løbet af dagen?	Aldrig		Af og til		Ofte	

Medicin

Tager du din medicin til tiden?	Altid		Af og til		Sjældent	
Reagerer du forskelligt på medicinen, alt efter hvilken mad du spiser til?	Aldrig		Af og til		Ofte	

Hukommelse

Glemmer du hurtigt ting, som lige er sket, eller du lige har fået fortalt?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du svært ved at huske navne, tal og begivenheder?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Glemmer du, hvad du er i gang med at sige?	Aldrig		Af og til		Ofte	

Smerter

Får du smertefulde og stive arme eller ben om dagen eller natten?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Oplever du stødvise jag af smerter i arme og ben?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Lider du af hovedpine?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Bliver du svimmel?	Aldrig		Af og til		Ofte	

Hvad er det vigtigste at få talt med lægen om? Notér her:

Dagbog

Læge:

Dato:

Sæt kryds ud fra den svarmulighed, som passer bedst til din situation.

Bevægelighed

Kan du komme ud af sengen og op af en dyb stol uden hjælp?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Har du svært ved at holde balancen?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Kan du gå på toilettet uden hjælp?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Sker det, at dine ben låser, så du ikke kan gå?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du rystelser?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du svært ved at tale?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Må du aflyse aktiviteter, fordi du er træt eller har svært ved at bevæge dig?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Hvor lang tid er du hjemmefra om dagen?	Mindst 2 timer		Omkring 1 time		1/2 time eller mindre	
Hvor ofte motionerer du, inklusiv fysioterapi?	Hver dag		Et par gange om ugen		Aldrig	
Kan du åbne skruelåg og knappe din skjorte?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Kan du binde dine sko?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Kan du skrive i hånden?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Taber du ting, du holder i hånden?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Hvor lang tid bruger du på at vaske dig og tage tøj på om morgenen?	Under 1/2 time		Omkring 1 time		Over 1 time	

Mad og drikke

Kan du drikke selv uden at spilde?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Kan du skære din mad i stykker?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Har du meget mundvand i løbet af dagen eller natten?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du synkebesvær, når du spiser eller indtager piller?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Får du mad eller drikke galt i halsen?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har din lugte- og smagssans ændret sig, siden du blev syg?	Nej		Lidt		Meget	

Fordøjelse og toiletvaner

Har du af og til forstoppelse?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du svært ved at holde på vandet?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Skal du op og tisse om natten?	Aldrig		Af og til		Hver nat	
Kommer du på toilettet hver eller hver anden dag?	Ja, som regel		Af og til		Nej	
Har du urolig mave?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du anfald af kvalme?	Aldrig		Af og til		Ofte	

Søvn

Har du svært ved at falde i søvn?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Vågner du i løbet af natten?	Aldrig		Af og til		Hver nat	
Er du udhvilet om morgenen?	Ja, som regel		Af og til		Nej,	
Falder du i søvn i løbet af dagen?	Aldrig		Af og til		Ofte	

Medicin

Tager du din medicin til tiden?	Altid		Af og til		Sjældent	
Reagerer du forskelligt på medicinen, alt efter hvilken mad du spiser til?	Aldrig		Af og til		Ofte	

Hukommelse

Glemmer du hurtigt ting, som lige er sket, eller du lige har fået fortalt?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du svært ved at huske navne, tal og begivenheder?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Glemmer du, hvad du er i gang med at sige?	Aldrig		Af og til		Ofte	

Smerter

Får du smertefulde og stive arme eller ben om dagen eller natten?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Oplever du stødvide jag af smerter i arme og ben?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Lider du af hovedpine?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Bliver du svimmel?	Aldrig		Af og til		Ofte	

Hvad er det vigtigste at få talt med lægen om? Notér her:

Dagbog

Læge:

Dato:

Sæt kryds ud fra den svarmulighed, som passer bedst til din situation.

Bevægelighed

Kan du komme ud af sengen og op af en dyb stol uden hjælp?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Har du svært ved at holde balancen?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Kan du gå på toilettet uden hjælp?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Sker det, at dine ben låser, så du ikke kan gå?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du rystelser?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du svært ved at tale?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Må du aflyse aktiviteter, fordi du er træt eller har svært ved at bevæge dig?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Hvor lang tid er du hjemmefra om dagen?	Mindst 2 timer		Omkring 1 time		1/2 time eller mindre	
Hvor ofte motionerer du, inklusiv fysioterapi?	Hver dag		Et par gange om ugen		Aldrig	
Kan du åbne skruelåg og knappe din skjorte?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Kan du binde dine sko?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Kan du skrive i hånden?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Taber du ting, du holder i hånden?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Hvor lang tid bruger du på at vaske dig og tage tøj på om morgenen?	Under 1/2 time		Omkring 1 time		Over 1 time	

Mad og drikke

Kan du drikke selv uden at spilde?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Kan du skære din mad i stykker?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Har du meget mundvand i løbet af dagen eller natten?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du synkebesvær, når du spiser eller indtager piller?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Får du mad eller drikke galt i halsen?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har din lugte- og smagssans ændret sig, siden du blev syg?	Nej		Lidt		Meget	

Fordøjelse og toiletvaner

Har du af og til forstoppelse?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du svært ved at holde på vandet?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Skal du op og tisse om natten?	Aldrig		Af og til		Hver nat	
Kommer du på toilettet hver eller hver anden dag?	Ja, som regel		Af og til		Nej	
Har du urolig mave?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du anfald af kvalme?	Aldrig		Af og til		Ofte	

Søvn

Har du svært ved at falde i søvn?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Vågner du i løbet af natten?	Aldrig		Af og til		Hver nat	
Er du udhvilet om morgenen?	Ja, som regel		Af og til		Nej,	
Falder du i søvn i løbet af dagen?	Aldrig		Af og til		Ofte	

Medicin

Tager du din medicin til tiden?	Altid		Af og til		Sjældent	
Reagerer du forskelligt på medicinen, alt efter hvilken mad du spiser til?	Aldrig		Af og til		Ofte	

Hukommelse

Glemmer du hurtigt ting, som lige er sket, eller du lige har fået fortalt?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du svært ved at huske navne, tal og begivenheder?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Glemmer du, hvad du er i gang med at sige?	Aldrig		Af og til		Ofte	

Smerter

Får du smertefulde og stive arme eller ben om dagen eller natten?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Oplever du stødvise jag af smerter i arme og ben?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Lider du af hovedpine?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Bliver du svimmel?	Aldrig		Af og til		Ofte	

Hvad er det vigtigste at få talt med lægen om? Notér her:

Dagbog

Læge:

Dato:

Sæt kryds ud fra den svarmulighed, som passer bedst til din situation.

Bevægelighed

Kan du komme ud af sengen og op af en dyb stol uden hjælp?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Har du svært ved at holde balancen?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Kan du gå på toilettet uden hjælp?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Sker det, at dine ben låser, så du ikke kan gå?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du rystelser?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du svært ved at tale?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Må du aflyse aktiviteter, fordi du er træt eller har svært ved at bevæge dig?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Hvor lang tid er du hjemmefra om dagen?	Mindst 2 timer		Omkring 1 time		1/2 time eller mindre	
Hvor ofte motionerer du, inklusiv fysioterapi?	Hver dag		Et par gange om ugen		Aldrig	
Kan du åbne skruelåg og knappe din skjorte?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Kan du binde dine sko?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Kan du skrive i hånden?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Taber du ting, du holder i hånden?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Hvor lang tid bruger du på at vaske dig og tage tøj på om morgenen?	Under 1/2 time		Omkring 1 time		Over 1 time	

Mad og drikke

Kan du drikke selv uden at spilde?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Kan du skære din mad i stykker?	Ja, uden besvær		Ja, med besvær		Nej	
Har du meget mundvand i løbet af dagen eller natten?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du synkebesvær, når du spiser eller indtager piller?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Får du mad eller drikke galt i halsen?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har din lugte- og smagssans ændret sig, siden du blev syg?	Nej		Lidt		Meget	

Fordøjelse og toiletvaner

Har du af og til forstoppelse?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du svært ved at holde på vandet?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Skal du op og tisse om natten?	Aldrig		Af og til		Hver nat	
Kommer du på toilettet hver eller hver anden dag?	Ja, som regel		Af og til		Nej	
Har du urolig mave?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du anfald af kvalme?	Aldrig		Af og til		Ofte	

Søvn

Har du svært ved at falde i søvn?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Vågner du i løbet af natten?	Aldrig		Af og til		Hver nat	
Er du udhvilet om morgenen?	Ja, som regel		Af og til		Nej,	
Falder du i søvn i løbet af dagen?	Aldrig		Af og til		Ofte	

Medicin

Tager du din medicin til tiden?	Altid		Af og til		Sjældent	
Reagerer du forskelligt på medicinen, alt efter hvilken mad du spiser til?	Aldrig		Af og til		Ofte	

Hukommelse

Glemmer du hurtigt ting, som lige er sket, eller du lige har fået fortalt?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Har du svært ved at huske navne, tal og begivenheder?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Glemmer du, hvad du er i gang med at sige?	Aldrig		Af og til		Ofte	

Smerter

Får du smertefulde og stive arme eller ben om dagen eller natten?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Oplever du stødvise jag af smerter i arme og ben?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Lider du af hovedpine?	Aldrig		Af og til		Ofte	
Bliver du svimmel?	Aldrig		Af og til		Ofte	

Hvad er det vigtigste at få talt med lægen om? Notér her:





