

Skemaet kan være et godt værktøj, når du taler med dine pårørende om, hvordan du trives i dagligdagen.

Dine notater kan også bruges, når du skal forberede dig til samtale med læge, neurolog eller kommunen.

Til samtalen er det en god idé at huske noter, briller, høreapparat etc.

Husk, at to sæt ører hører bedre end et, så tag gerne en pårørende eller god ven med.

Bevægelighed

Kan du komme ud af sengen og op af en dyb stol uden besvær?	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	½ time eller mindre
Hvor ofte motionerer du, inkl. fysioterapi?	Hver dag	Et par gange om ugen	Aldrig
Kan du åbne skruelåg og knappe din skjorte?	Ja, uden besvær	Ja, med besvær	Nej

Bevægelighed fortsat

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 ½ time	Omkring 1 time	Over 1 time

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

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

Mad og drikke fortsat

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

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

3 vigtigste pointer til samtalen:
