

# Samtalsguide inför ditt läkarbesök

Förbered en mer meningsfull dialog med din läkare eller sjuksköterska. Det kan hjälpa dig att ta kontroll över din IBD.



## Fysiska symptom

Fundera igenom hur du har mått under den senaste månaden.

På en skala 1–5, hur har din IBD påverkat symtom som:



Brådska till toaletten

Avföringsfrekvens (mer än 3x/dag)

Blod i avföringen

Magsmärtor

Trötthet

Ledvärk

Andra symtom (specificera nedan)

Hur ofta har du upplevt symtomen? Har något symtom hindrat dig i dina dagliga aktiviteter? Har du märkt några förändringar sedan förra besöket?

På en skala 1–5, hur har IBD påverkat ditt/dina:



Sociala relationer

Intima relationer

Jobb

Vardagssysslor som hushållsarbete

Mental hälsa

Fritidsaktiviteter

Hur ofta har du upplevt symtomen? Har något symtom hindrat dig i dina dagliga aktiviteter? Har du märkt några förändringar sedan förra besöket?

## Mental, känslomässig och social påverkan

Hur har du påverkats av din IBD under den senaste månaden?

Jag har missat \_\_\_\_ dagar av jobb eller skola på grund av min IBD.

Jag har missat \_\_\_\_ sociala tillställningar eller familjeaktiviteter på grund av min IBD.

Jag har undvikit längre resor (semester) på grund av min IBD.

Ja Nej

Jag har oroat mig för framtida skov, även när jag har mått bra.

Aldrig ibland Ofta Konstant

Jag har känt mig stressad eller orolig på grund av min IBD.

Aldrig ibland Ofta Konstant

## Sätt upp dina mål

Fundera på hur din IBD påverkar ditt vardagsliv. Det kan hjälpa dig att sätta upp specifika mål tillsammans med din läkare eller sjuksköterska. Vad vill du helst kunna göra?

Till exempel:

- Vara ute på stan utan att oroa mig över var närmaste toalett finns.
- Inte behöva missa jobb, skola eller aktiviteter på grund av mina symtom.
- Sova en hel natt utan att behöva gå på toaletten.

Skriv ner dina mål!

# Samtalsguide inför ditt läkarbesök

Förbered en mer meningsfull dialog med din läkare eller sjuksköterska. Det kan hjälpa dig att ta kontroll över din IBD.



## Utvärdera din nuvarande behandling

Det är viktigt att din läkare eller sjuksköterska får veta om du upplever biverkningar, har svårt att följa behandlingsplanen eller känner att behandlingen påverkar dig negativt mentalt. Det är också viktigt att ni diskuterar om nuvarande behandling hjälper dig att nå dina mål.

Skriv ner frågor och kommentarer kring behandlingen.

## Bra frågor i samband med ditt läkarbesök

I samband med ditt läkarbesök är det viktigt att du får en tydlig bild av vad som händer i din kropp, och vad det innebär. Om du förbereder vilka frågor du vill ställa kommer du att få ut mer av besöket.

Exempel på frågor att ställa vid ditt läkarbesök:

- Vad visade resultaten på min endoskopi/biopsi/bilddiagnostik/prov på fekalt kalprotektin? Har jag tecken på IBD i blodet eller tarmen?
- Hur utbredd är sjukdomen i min tarm, och vad kan vi göra åt det?
- Hur kan vi nå mina mål med behandlingen?
- Hur kan vi mäta framstegen i behandlingen?
- Behöver jag göra några förändringar i min kost eller livsstil?
- Vilka uppföljningsprover behöver jag ta och vad är nästa steg i behandlingen?
- Hur håller vi kontakt så att jag kan uppdatera dig om min IBD?
- Var kan jag hitta bra information om IBD på nätet?

Övriga frågor och kommentarer:

**Att du känner dig delaktig i din behandling kommer att hjälpa dig att ta kontroll över din IBD.**

abbvie