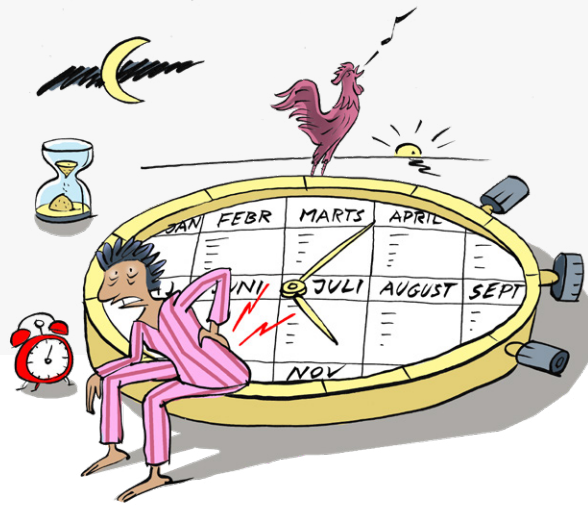


# HVOR HVAD HVORDAN HVORNÅR HVOR LÆNGE



Før besøget hos lægen er det en god idé, at du forbereder dig godt.

Tænk fx over, hvordan du kan beskrive det, som du mærker. Det gør det nemmere for lægen at finde ud af, hvordan han eller hun hjælper dig bedst. Brug fx de fire spørgsmål nedenfor. Til hvert spørgsmål hører en side med nogle ord og tegninger, som måske kan inspirere dig.

1. Hvor mærker du det, som du vil snakke med lægen om?

---



---



---



---

2. Hvad mærker du og hvordan mærker du det?

---



---



---



---

3. Hvornår og hvor tit/ hvor lang tid mærker du det?

---



---



---



---

4. Før, hos og efter lægen: hvad vil du gerne have hjælp til?

---



---



---

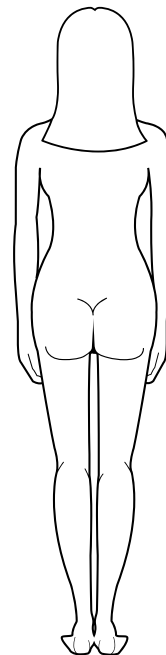
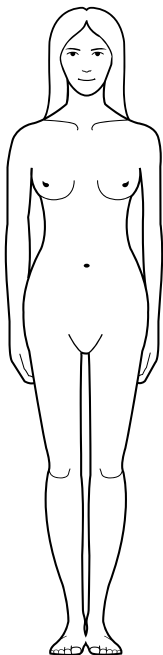
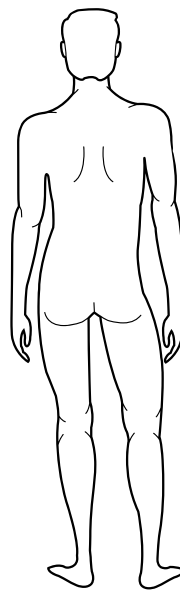
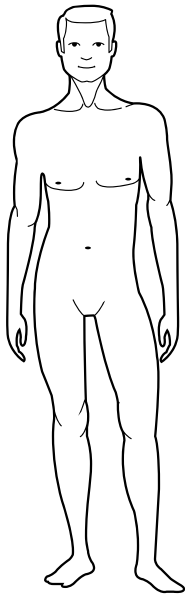


---

1.

# Hvor mærker du det, som du vil snakke med lægen om?

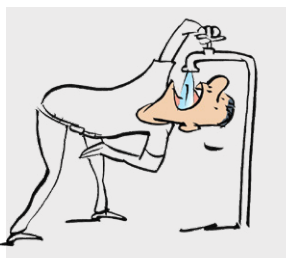
Sæt ringe eller pile, der hvor du mærker forandringer eller smerter.



## 2.

# Hvad mærker du og hvordan mærker du det?

## SYMPTOMER



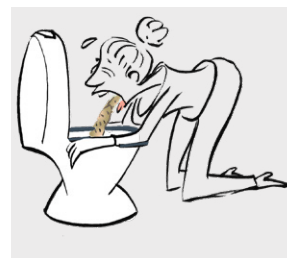
Tørstig



Ingen appetit



Kløe



Kaster op



Besvimer



Følelsesløs



Træt



Kvalme



Svimmel



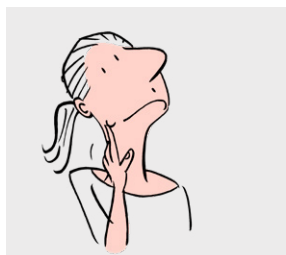
Søvnløs



Hjertebanken



Bleg



Knude på halsen



Modermærke

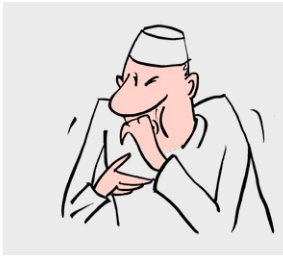


Forstoppelse



Diarré

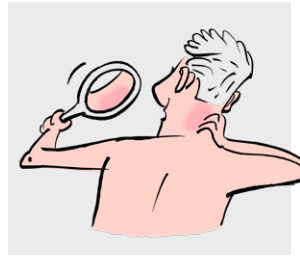
## SYMPTOMER



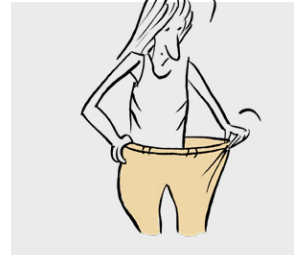
Hoste



Blod i afføring/urin



Hud-forandringer



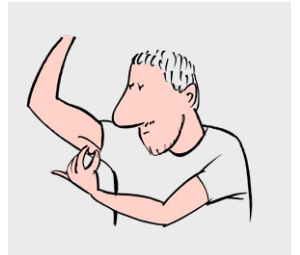
Vægttab



Problemer med maven



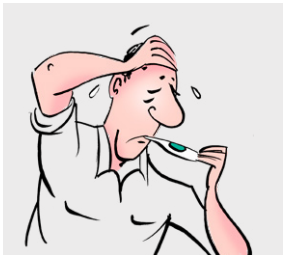
Sår, som ikke vil hele



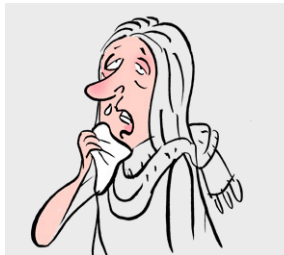
Knude i armhule



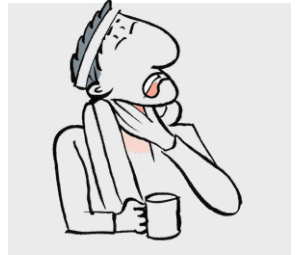
Synkebesvær



Feber



Forkølet



Ondt i halsen



Ondt i ørerne



Ondt i hovedet



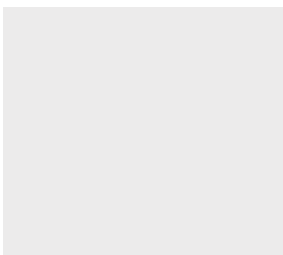
Urolig / rastløs



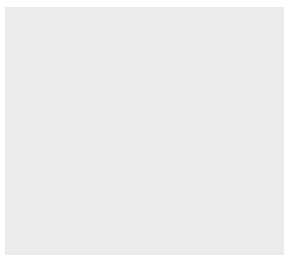
Koncentrations-  
besvær



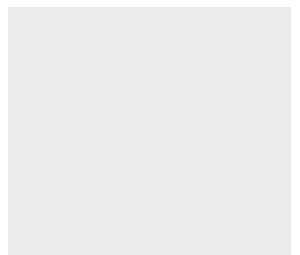
Åndenød



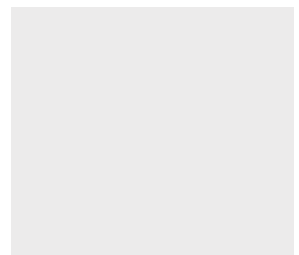
Andet



Andet



Andet



Andet

## SMERTER



Jager



Brænder



Stikker



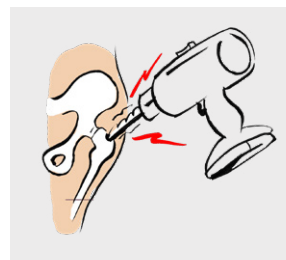
Svier



Sitrer



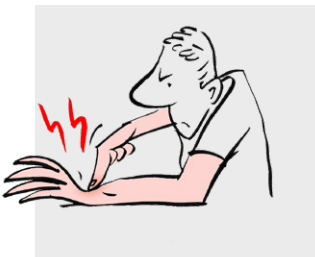
Strammer



Borer



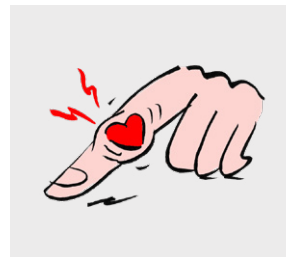
Hamrer



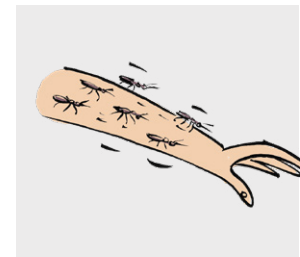
Trykker



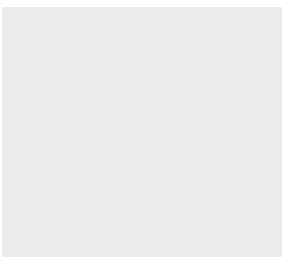
Skærer



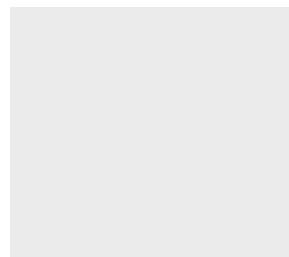
Pulser



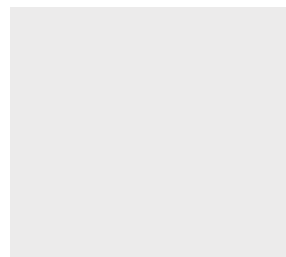
Kribler



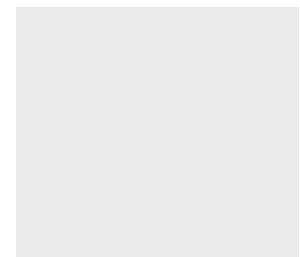
Andet



Andet



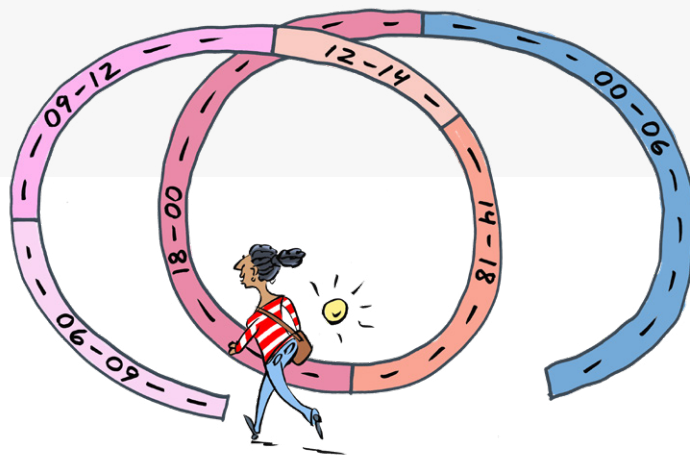
Andet



Andet

## 3.

## Hvornår og hvor tit? Hvor lang tid mærker du det?



### HVORNÅR?

- Ved særlige tidspunkter på døgnet?
- Om morgenen / Om formiddagen / Midt på dagen / Om eftermiddagen / Om aftenen / Om natten
- Ved særlige bevægelser?
- Når du fx Løber / Ligger / Står / Sidder / Løfter / Drejer / Spiser / Tisser / Tygger / Bøjer

### HVOR TIT?

- Hele tiden / Konstant
- Ofte / Mange gange
- En gang i mellem / Hver dag / Flere gange om ugen / Ikke så tit / Sjældent / Næsten aldrig

### HVOR LANG TID?

- Hvor længe har du mærket det?
- Hvor lang tid varer det, som du mærker?
- Et minut / En time / En dag / En...



06.00 - 09.00



09.00 - 12.00



12.00 - 14.00



14.00 - 18.00



18.00 - 24.00



24.00 - 06.00

## 4.

## Før, hos og efter lægen: Hvad vil du gerne have hjælp til?

### FØR LÆGEN

Jeg vil gerne have hjælp til:

- at bestille tid hos lægen eller anden sundhedsperson
  - at få overblik over, hvad der kan være relevant at fortælle
  - at skrive det ned, som jeg vil fortælle lægen
  - at tage med til konsultationen
  - Andet
- 



### HOS LÆGEN

Jeg vil gerne have hjælp til:

- at være ekstra øre og øjne, så vi kan snakke om det bagefter
  - at holde fokus på det, som jeg er kommet med
  - at supplere, hvis der er noget, som jeg glemmer at fortælle
  - at stille opklarende spørgsmål
  - at gentage, hvad vi har snakket om
  - at opsummere eventuelle fremtidige aftaler
  - Andet
- 



### EFTER LÆGEN

Jeg vil gerne have hjælp til:

- at snakke konsultationen igennem
  - at få overblik over eventuelle nye aftaler og medicin
  - at møde til aftalerne
  - at passe min sygdom
  - at tage min medicin
  - Andet
- 

