

DEN GODE KONSULTATION

Forberedelse af konsultationen



Hvordan kan du forberede dig til en konsultation?

Redskabet "Forberedelse til konsultationen" består af nogle spørgsmål, som er en hjælp til at beskrive dine symptomer og oplevelser, og til at skabe klarhed over, hvad du gerne vil med konsultationen. Redskabet kan både bruges til forberedelse af konsultation hos en psykiater, en læge eller en distriktssygeplejerske.

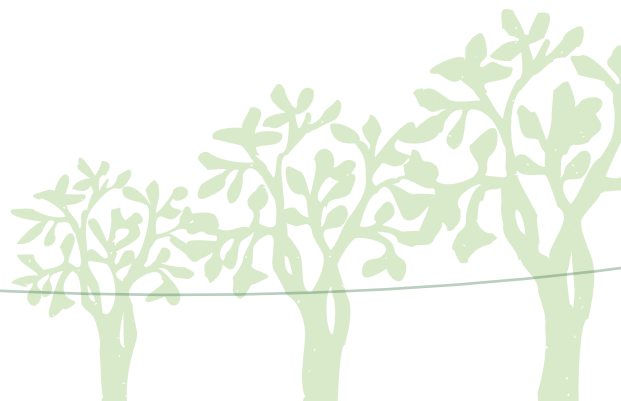
Ved at forberede dit møde med din psykiater eller distriktssygeplejerske er du sikker på, at I får talt om det, du har behov for at tale om. Når du forbereder konsultationen giver det bedre mulighed for et ligeværdigt samarbejde mellem jer.

Det kan være en god idé at arbejde med spørgsmålene sammen med dine hjælpere, især de første gange. Du kan bruge det, du har skrevet i 'Min personlige medicindagbog' som en hjælp til at

huske, hvordan du har oplevet virkning af medicinen og andre strategier gennem den sidste tid. På den måde bliver det en hjælp til at strukturere dine tanker, og til at besvare spørgsmål i "Forberedelse af konsultationen".

Der er 9 spørgsmål i redskabet, som du finder på de næste sider. Du behøver ikke udfylde alle spørgsmål på en gang. Det er heller ikke sikkert, at alle spørgsmål er relevante for dig, så du skal arbejde med spørgsmålene på den måde, som passer bedst til dig.

På hjemmesiden www.socialstyrelsen.dk/medicinpaedagogik under "Den gode konsultation" kan du finde videofilm med eksempler på, hvordan du kan bruge redskabet "Forberedelse af konsultationen".



Forberedelse af konsultationen



1

Beskriv helt konkret dine ubehagelige oplevelser, symptomer og problemer. Hvilke symptomer og oplevelser plager dig? Eller virker forstyrrende på andre mennesker?

2

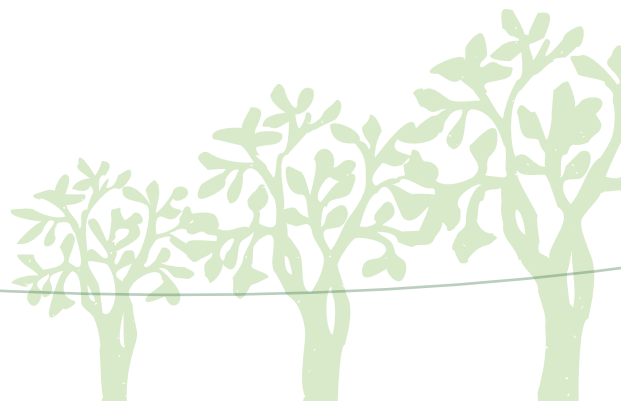
Hvornår har jeg mærket disse symptomer, oplevelser, eller problemer?
(eksempelvis om natten, om morgenen, når jeg er alene, når jeg er sammen med andre/familie/ venner, efter jeg har været sammen med andre)

3

Hvor hyppigt mærker jeg symptomerne, oplevelserne, problemerne?
(eksempelvis fem gange om dagen, et par gange om ugen, kun når jeg føler mig angst/alene etc., det er forskelligt)

4

I hvilke situationer eller tilfælde mærker jeg ikke symptomerne, oplevelserne, problemerne?



Forberedelse af konsultationen

5

Påvirker symptomerne...

Ja

Nej

...min relation til venner, bekendte og familie? Ja Nej

...min arbejdsevne? Ja Nej

...min mulighed for at bo, som jeg gerne vil? Ja Nej

...min mulighed for at gøre ting i hverdagen, som jeg gerne vil? Ja Nej

...min selvtillid? Ja Nej

...mit helbred? Ja Nej

...mig for at være som jeg gerne vil være? Ja Nej

6

Kan jeg leve med disse symptomer eller vil jeg gøre noget ved dem?

Ja, jeg vil gerne gøre noget ved dem

Nej, jeg kan leve med symptomerne

Mine omgivelser synes jeg er forstyrrende, så selvom jeg kan leve med symptomerne, vil jeg gerne gøre noget ved dem

Jeg kan leve med symptomerne, selvom andre finder det forstyrrende

7

Har jeg tidligere brugt medicin, som har hjulpet mig mod disse symptomer og oplevelser?



Forberedelse af konsultationen



8

Har andre strategier end medicin hjulpet mig mod mine oplevelser og symptomer? Hvad kan hjælpe mig andet end medicin?

9

Hvad vil jeg gerne tale med min psykiater om? Og hvad vil jeg gerne opnå med konsultationen?
Du kan her notere de punkter, du ud fra besvarelse af ovenstående spørgsmål gerne vil tale med din psykiater om.