



LEVNADS GUIDEN

Konsten att bli vuxen
som transplanterad

HEJ!



Ibland kan det kännas nervöst att träffa läkaren, och det är lätt att glömma bort att fråga det man tänkt på innan man kommer på besöket. Denna folder innehåller tips du kan använda inför dina läkarbesök för att få ut så mycket som möjligt av samtalet.

Vi har sammanställt vad du kan tänka på inför, under och efter ditt läkarbesök samt olika frågor som kan vara viktiga att ta upp med vården.

Spara gärna denna folder och använd den inför dina läkarbesök i framtiden för att vara så förberedd som möjligt.

FÖRE BESÖKET

1. Förbered dig genom att skriva ner de frågor du har. Det kan handla om förändringar i ditt mående, symptom, förnyelse av läkemedel eller andra funderingar.
2. Det går bra att ta med någon som stöd på läkarbesöket om du vill. Till exempel en vän, partner eller förälder. På så sätt kan ni tillsammans komma ihåg vad som sades och prata om besöket i efterhand.



UNDER BESÖKET

1. Anteckna. Om du känner att du är nervös kan det vara bra att skriva ner de viktiga delarna som läkaren berättar, exempelvis om du ska ändra något i din behandling eller börja ta ett nytt läkemedel. Be att få en ny läkemedelslista utskriven om behandlingen ändras.
2. Våga ställa frågor. Om det är något du inte förstår eller om du vill veta mer om något är det bara att fråga. Det är viktigt att du förstår det läkaren säger för att bättre kunna ta hand om din behandling hemma.

3. Var ärlig. Det är viktigt att du berättar precis hur du mår och på vilket sätt det påverkar dig och svarar på läkarnas frågor, även om det kan kännas genant. Det är också viktigt att berätta hur du sköter mediciner och annan behandling.

Tänk på att besök till sjuksköterska och läkare är tidsbegränsade och att du kanske inte alltid hinner ta upp alla dina frågor. Titta därför igenom dina frågor innan besöket och bestäm vilka som är viktigast att hinna ta upp just idag. Det går att boka extra besök eller telefonkontakt om du inte hinner få svar på allt vid besöket. Det går även att skicka frågor till mottagningen digitalt, dessa meddelanden besvaras inom några vardagar.

SAKER DU KAN TA UPP UNDER DITT BESÖK

1. Provsvaren. Hur ser de ut, äter du rätt dosering av läkemedlen, finns det något du ska vara extra uppmärksam på, är det några förändringar du kan göra själv för att proverna ska se bättre ut?
2. Andra faktorer. Blodtryck, puls, vikt etc. Hur påverkas dessa av dina läkemedel? Är det något som besvärar dig?
3. Ditt fysiska mående. Känner du dig piggt eller trött, extra hungrig eller illamående, huvudvärk eller andra smärtor? Hur fungerar magen?

- 
4. Ditt mentala mående. Känner du dig stabil i ditt mående, känner du dig nedstämd, orolig eller ängslig? Har du tillräckligt med energi för att göra roliga saker? Vad önskar du skulle vara annorlunda?
 5. Framtiden. Vad kan du själv göra för att förbättra din hälsa? Finns det några riskfaktorer du bör känna till? Vilka rekommendationer finns för dig? Hur ser prognosen ut och hur kan ni tillsammans hantera eventuella komplikationer?
 6. Biverkningar av läkemedel. Upplever du att någon av dina läkemedel ger några biverkningar? I hur stor utsträckning påverkar detta ditt liv? Vad kan du göra för att lindra eller förebygga detta?

EFTER BESÖKET

1. Var noga med att anpassa eventuella förändringar som läkaren ordinerat i din vardag. Om du fått nya ordinationer av läkemedel är det viktigt att du på en gång börjar äta den nya doseringen. Om du använder dosetter kan det vara bra att dela om mediciner på en gång så att du är säker på att du får i dig de läkemedel läkaren ordinerat.

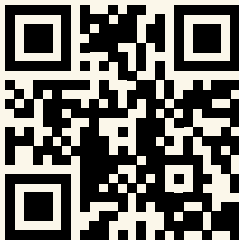


- 
2. Glömde du att fråga något? Ett tips är att anteckna detta i din mobiltelefon. När du sedan träffar läkaren nästa gång kan du lättare komma ihåg vad du undrat över. Det går även bra att höra av sig till mottagningen mellan besöken genom att ringa eller kontakta mottagningen digitalt för att få svar på frågor.
 3. Håll koll på ditt mående, även efter läkarbesöken. Om du upplever något avvikande är det viktigt att notera detta och höra av dig till mottagningen om det är något som oroar dig.

HUR FUNGERAR LIVET?

Ibland kan det vara svårt att komma på vad man ska prata med läkaren om. Ett tips är att tänka på de delar i livet som du bryr dig mest om och tänka på ditt mående utifrån dessa perspektiv. Det kan bland annat handla om skola, arbete, relationer, fritidsaktiviteter eller vardagliga sysslor. Har du tillräckligt med energi för att klara av dessa delar?

MER INFORMATION



Läs mer på
levnadsguiden.se



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

levnadsguiden.se