

# FÖRBERED DITT LÄKARBESÖK

Genom att vara förberedd kan du få ut mer av ditt läkarbesök!



## INNAN DITT MÖTE

### 1. Mål och förväntningar

Ofta är det om tid under ett läkarbesök. Förbered dig därför väl så får du mer ut av besöket. Tänk igenom vad du förväntar dig av ditt besök.

### 2. Förbered frågor

Hur påverkar dina symtom din vardag?

Skriv ner de frågor som är viktiga för dig och som du vill ha svar på under mötet. Det kan också vara bra att skriva ned vad familj och vänner har att säga om dina symtom - har de märkt något som du har missat? Prioritera de tre viktigaste frågorna och ta dem först.

Att kontinuerligt kontrollera och följa sina hjärtsviktssymtom är viktigt.

Använd gärna "Symtomkontrollen för hjärtsvikt". Genom att fylla i den underlättar du för läkaren att förstå dina symtom, hur de påverkar ditt dagliga liv och att välja rätt behandling för dig.

## UNDER DITT MÖTE

### 1. Berätta och var öppen med hur du känner dig och hur du mår

Beskriv om du märkt några förändringar i ditt mående. Försök att vara specifik och ge exempel på hur ditt tillstånd påverkar ditt dagliga liv.

Tala om för din läkare om du:

- Har haft svårt att sova sista tiden
- Har hjärtklappning
- Har svullna anklar och ben
- Har upplevt plötslig viktökning
- Har fått sämre aptit

Glöm inte bort att berätta om eventuella andra sjukdomar som du har tex diabetes, högt blodtryck.

Om du redan har en behandling, hur upplever du att den fungerar?

### 2. Var inte rädd att fråga för mycket!

Be din doktor att förklara om du inte förstår. Skriv ned svaren du får av läkaren. Repetera gärna det din läkare sagt och förse dig med skriftlig information som du kan ta med dig hem och läsa.

### 3. Be om att få en plan för hur du på bästa sätt kan ta hand om din hälsa och vilka symtomförändringar du ska vara uppmärksam på

Boka direkt ett återbesök i samband med ditt läkarbesök för att utvärdera behandlingsresultatet.

Ta gärna med en vän eller familjemedlem vid besöket, som kan hjälpa dig att ställa frågor och anteckna vad läkaren säger.

## EFTER DITT MÖTE

### 1. Reflektera

Läs igenom dina anteckningar ifrån läkarbesöket och svaren du fått på dina frågor, för att påminna dig själv om nästa steg.

### 2. Berätta för dina närstående om ditt läkarbesök

Detta säkerställer att de har all information om din hälsa så att de kan stödja dig på bästa sätt i nästa steg.

### 3. Avsätt tid för att skriva ned saker att ta upp på ditt återbesök

### Fortsätt följa dina symtom och din hälsa

Använd gärna Symtomkontrollen för att följa dina symtom och dokumentera eventuella förändringar. Diskutera detta med din läkare på återbesöket. Var uppmärksam på de symtom när du behöver kontakta vården omgående.