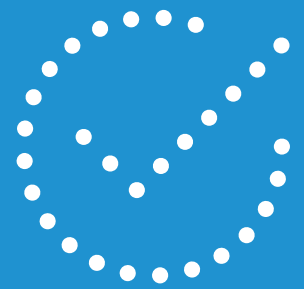
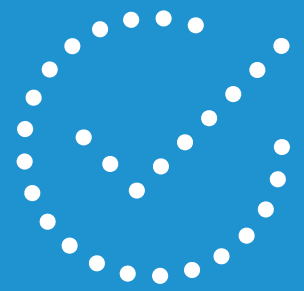


# Inför ditt besök på kliniken



Inför ett läkarbesök kan man vara orolig och nervös och det kan därför kännas bra att förbereda sig väl innan mötet. På så sätt kan man känna att man kommer därifrån med svar på sina frågor och med den information man behöver.

## Inför besöket

- Förbered dig väl. Skriv ner dina frågor och ämnen som du vill diskutera och eventuella förändringar kring hur du mår. Fundera ut hur du kan beskriva dina symptom. Se till att du får svar på det du undrar över på ett sätt som du både förstår och kan ta till dig.
- Ta gärna med dig en närstående i din familj eller en vän. Det kan hjälpa dig att slappna av och våga ställa de rätta frågorna. Personen som följer med kan hjälpa dig att ta till sig av den information som läkaren ger och komma ihåg saker. Efteråt kan ni tillsammans prata om mötet med läkaren och vad som sades.

## Under besöket

- Ta gärna anteckningar. Skriv ner viktig information från besöket. Det kan annars vara lätt att glömma vad läkaren sa.
- Våga ställ frågor & diskutera. Prata med din läkare om informationen du får och besluten som ni tar. Det är viktigt att fråga om något är oklart så berätta om du har svårt att förstå något.
- Prioritera. Se till att ta upp viktiga ämnen redan i början av samtalet. Om du till exempel har med dig dagboken som beskriver hur du mår under behandlingen så är det bra om du tar upp det tidigt i samtalet.
- Ge hela bakgrunden. Se till att berätta om allt, det är av största vikt att läkaren får veta så mycket som möjligt för att få en klar bild av just din situation. Skäms inte för att avslöja alla detaljer och vilka eventuella biverkningar du har av din behandling.  
Tala även om för läkaren om du använder dig av alternativ eller komplementär behandling.

## Efter besöket

- Följ upp. Om du har glömt att ställa en fråga under ditt besök, ring mottagningen eller läkaren för att få ett svar.
- Nästa möte. Lämna mötet med ett nytt läkarbesök inbokat och kontaktinformation för hur du kan nå läkaren/mottagningen under tiden.
- Information och aktivitet. Fråga din läkare om information och tips på ställen att vända sig till. Tänk på att du inte är ensam, sök upp patientorganisationer och stödgrupper, där finns mycket information och stöd att få.

# Checklista inför ditt besök på kliniken

Använd gärna en checklista som stöd för minnet vid ditt besök på kliniken. Du kan skriva upp frågor före besöken. Det finns också plats att notera viktiga punkter från era samtal.

## Frågor att ställa:

---

---

---

---

---

---

---

Exempel på frågor som du kan ställa till läkaren eller sjuksköterskan: Hur kan jag behålla min ork under behandlingstiden?  
Vilka biverkningar är troliga och hur kan jag hantera dem?

Datum för besöket:

---

## Anteckningar:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---