

# HOLD ØJE MED SYMPTOMERNE

*Og tal med hinanden og lægen om, hvordan de udvikler sig.*

## **Dette samtaleredskab er udviklet til dig, som har Parkinson og dig som er pårørende til en parkinsonramt.**

Hvis I udfylder og bruger samtaleredskabet forud for hver konsultation hos lægen, kan det gøre det nemmere for jer og lægen at få et overblik over, hvorvidt symptomerne har udviklet sig siden sidst, I besøgte lægen. Den viden er vigtig for, at I sammen med lægen kan vurdere, om behandlingen på tilfredsstillende vis dæmper symptomerne i løbet af døgnet, eller om behandlingen skal justeres, så jeres hverdag bedre kan hænge sammen.

Som parkinsonramt oplever man selv symptomerne, mens man som pårørende observerer dem. Derfor kan det være en god idé at tale om, hvad I hver især oplever og observerer i hverdagen. Det kan også være, at den ene af jer oplever eller ser noget, som den anden ikke gør. Figuren på næste side kan hjælpe jer til at tale om symptomerne. Ud for hvert symptom kan I sætte et kryds, hvis I genkender det. I kan også skrive en kommentar. Under figuren er desuden nogle spørgsmål, som I hver især kan tænke over og tale om, før I skal til konsultation hos lægen.

# Hvilke symptomer oplever du?

Udfyld skemaet sammen med din partner, en god ven eller en anden pårørende.

DATO \_\_\_\_\_

## Nedsat mimik

NOTER  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Fordøjelses- og blæreproblemer

NOTER  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Rysten

NOTER  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Muskelstivhed

NOTER  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Små trippende skridt

NOTER  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

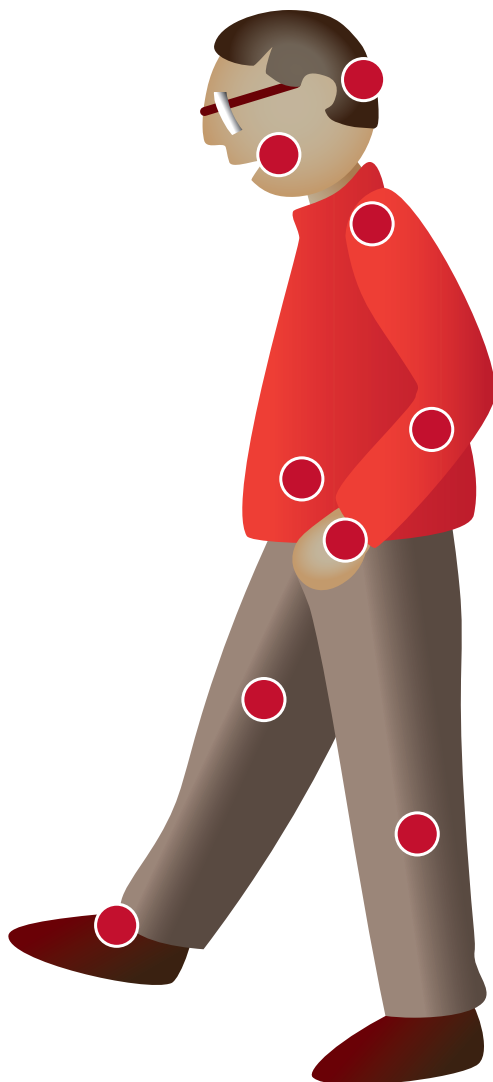


Illustration: Henriette Wiberg Danielsen sidenhen.dk

## Kognitive problemer

NOTER  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Depression

NOTER  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Forandret kropsholdning

NOTER  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Mindsket armsving

NOTER  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Langsomme træge bevægelser

NOTER  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Oplever du, at du 'går i stå' i løbet af dagen?

Hvor ofte sker det?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hvor lang tid varer det typisk?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Er det kun din krop, som går i stå, eller mister du også overblikket?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Oplever du bivirkninger ved medicinen?

- Søvnproblemer
- Ændret sexlyst
- Øget lyst til at gamble, shoppe, spise, mm.
- Hallucinationer eller syner
- Overbevægelser
- Andet \_\_\_\_\_

# Her er en række spørgsmål, som I kan tale om, før I skal til konsultation hos lægen.

*Husk at fortælle lægen om de ting, I kommer frem til.*

## OM HVERDAGEN

- Hvordan oplever du som **parkinsonramt**, at dagligdagen fungerer? Hvordan ser en god dag ud?
- Hvordan oplever du som **pårørende**, at dagligdagen fungerer? Hvordan ser en dårlig dag ud?
- Påvirker sygdommen jeres hverdag på andre måder i dag end sidst, I var hos lægen?
- Oplever du som **parkinsonramt**, at sygdommen begrænser dig i din hverdag? Hvad savner du?
- Oplever du som **pårørende**, at sygdommen begrænser dig i din hverdag? Hvad savner du?

## SYGDOMMENS UDVIKLING

- Oplever du som **parkinsonramt**, at der er symptomer, som er blevet værre siden sidst, du var til konsultation hos lægen?
- Er der ting, du har fået vanskeligere ved at gøre siden sidst, du var hos lægen, fx. indkøb, opvask eller sociale aktiviteter?
- Oplever du som **pårørende**, at der er symptomer hos den ramte, som er blevet værre siden sidst, I var til konsultation hos lægen?
- Har opgavefordelingen mellem jer forandret sig siden sidst, I var hos lægen?
- Er der symptomer, som er blevet bedre siden sidst, I var til konsultation hos lægen?

## OM BEHANDLINGEN

- Oplever du som **parkinsonramt**, at behandlingen dæmper dine symptomer hele døgnet rundt?
- Oplever du som **pårørende**, at behandlingen dæmper den parkinsonramtes symptomer hele døgnet rundt?
- Tillader din nuværende behandling dig at gøre de ting, som er vigtige for dig i din hverdag?
- Oplever I, at medicinens virkning aftager i løbet af dagen? Hvor mange gange sker det typisk på en dag? Og hvor længe før næste dosis, sker det typisk?
- Har I et overblik over de behandlingsmuligheder, som findes?

## HJÆLP OG STØTTE

- Hvad er vigtigt for dig som **parkinsonramt** fortsat at kunne selv? Synes du i den forbindelse, at du får den hjælp, du har brug for?
- Synes du som **pårørende**, at I får den hjælp, I har brug for? Er der noget, du selv har brug for hjælp eller støtte til?
- Har I nogle særlige ønsker til hjælp eller støtte, som kan gøre jeres hverdag lettere?
- Er der andet, som bekymrer jer?

