

Mødet med sundhedsvæsenet

Samtaleskema – som støtte i din kontakt med sundhedsvæsenet

Skal du tale med en læge eller anden fagperson (sygeplejerske, fysioterapeut, psykolog eller andre)? Så kan du bruge samtaleskemaet som forberedelse og støtte under samtalen.

Inden samtalen – kend dine behov

Inden en samtale, er det godt at tænke over, hvordan du har det, og hvad du har brug for. Overvej derfor, hvad dine behov er, og hvordan du oplever din situation. Din viden er vigtig og hjælper fagpersonen med at vælge den indsats, der passer til dig. Giv udtryk for dine behov, så I sammen kan finde den bedste løsning for dig.

Det er ofte en god ide at have én med til samtalen – tænk over, om du ønsker det. Det kan være familie eller en god ven/bekendt.

Du kan forberede dig mere på samtalen ved at lave noter i skemaet på de næste sider.

Under samtalen

Hav nedenstående skema med til samtalen – det kan hjælpe dig med at beskrive dine behov og din situation for fagpersonen.

Spørg eventuelt om du må optage samtalen.

Inden samtalen afsluttes er det godt, hvis du gentager planen højt for fagpersonen. Så er du sikker på, at I har forstået hinanden.

Efter samtalen

Tænk over- og tal eventuelt om punkterne med en pårørende:

- Fik du svar på dine spørgsmål?
- Hvilken plan blev lagt?

Samtaleskemaet

I nedenstående skema kan dine egne perspektiver på din sygdom og dit forløb fremgå, så samtalen og den videre plan for dit forløb i højere grad kan tilrettelægges efter dine behov.

Samtaleskema

Hvad ønsker du svar på? (evt. i rækkefølge, med det vigtigste først)
Hvilke forventninger har du til samtalen?
Hvad er vigtigt for dig?
Hvad fylder mest for dig?
Hvad kan du fortælle om det, du døjer med?
Hvordan påvirker dine udfordringer din hverdag og din livskvalitet?
Er der situationer, hvor du føler dig særligt udfordret? Hvis ja, hvilke?
Hvad vil du gerne spørge om? Husk: Det er OK ikke at have spørgsmål, så kan du i stedet fortælle om din situation

Spørg, om I kan lægge en plan for, hvordan I takler det, du oplever som udfordrende, fx smerter, træthed, psykisk belastning – og hvornår planen skal følges op:

Plan for mit forløb/min behandling:

Hvornår og hvor skal der følges op:

Hvem kan jeg kontakte, hvis der opstår spørgsmål eller tvivl efter samtalen, og hvordan kan jeg få fat på vedkommende: