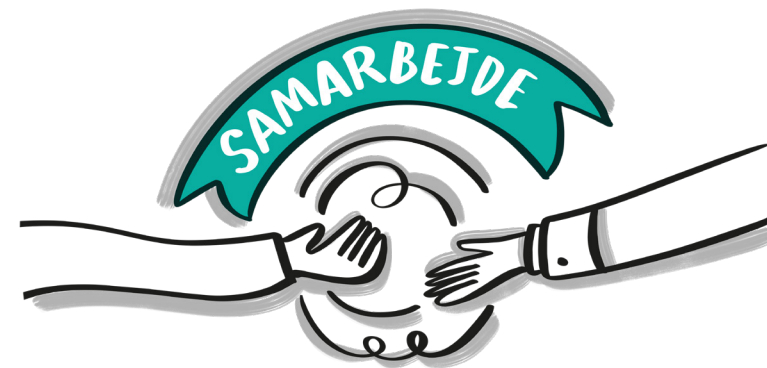


# Din næste samtale med sundhedsvæsenet kan ændre dit liv ...



Dét at konsultere en læge eller sundhedsperson består i et samarbejde.

I har gensidigt brug for informationer fra hinanden for at komme frem til den rigtige diagnose og behandling.

Det er derfor vigtigt, at du ud over at lytte også tager ordet.

**Det hjælper denne guide dig til.**



Guiden er udviklet af patienter og pårørende, der selv har oplevet at stå i sårbare situationer, hvor det har været svært at tage ordet under samtaler i sundhedsvæsenet – i samarbejde med Dansk Selskab for Patientsikkerhed.

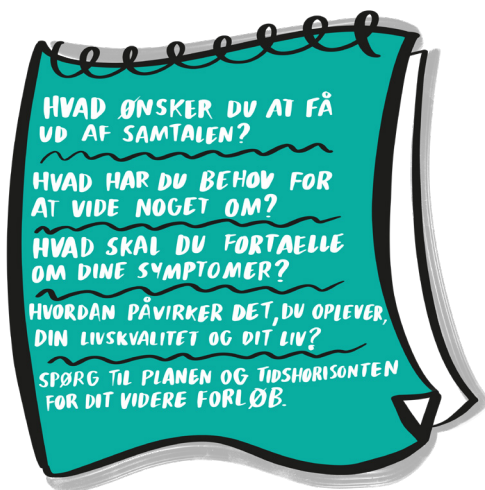
# FØR

Før din samtale i sundhedsvæsenet.

**Forbered dig** – og overvej at tage en ledsager med.

1–2 dage før din samtale: Gør dine noter klar ud fra dette ark til forberedelse. Læs talekortet på næste side og print det evt. Det kan bruges som støtte og guide under samtalen.

### Forbered dig inden samtalen



- Du kan bruge HV-spørgsmål: 'Hvordan... Hvorledes... Hvor længe... Hvornår... Hvorfor... Hvem...'
- Du kan også spørge: 'Hvilke andre diagnoser har du overvejet? Hvad kan det ellers være.'

### Forbered, hvad du vil sige til samtalen

- 'Jeg er her, fordi... /Jeg fejler... /Jeg oplever...'
- 'Forløbet indtil nu har været...'
- 'Det betyder (det her) for mig... /har (de her) konsekvenser for mig...'

### Gå ikke til samtale alene, hvis det er muligt. Tag én med!

Det er en god ide at tage et familiemedlem, en ven eller nabo med, som kan støtte dig undervejs. Henvend dig evt. til [socialsundhed.org](http://socialsundhed.org) eller [aeldresagen.dk](http://aeldresagen.dk), som stiller ledsagere til rådighed.



- Aftal, hvad der er vigtigt, du får ud af samtalen.
- Aftal, hvordan din ledsager bedst støtter dig under samtalen.

### Overvej brug af dagbog og optag evt. samtalen

- Det kan være en hjælp at skrive dine symptomer og aftaler ned i dagbog/logbog, så du kan vende tilbage til det senere.
- Du kan skrive ned inden, undervejs og/eller umiddelbart efter. Bed evt. din ledsager om det.
- Hvis du gerne vil optage samtalen eller lægens opsummering, så fortæl lægen, at det fx hjælper dig med at huske jeres aftaler eller er godt at kunne genhøre lægens forklaring.

### Har du gentagne besøg i sundhedsvæsenet?

Accepter, at du nogle gange skal gentage dig selv. Du kan vende det til din fordel. Det giver dig mulighed for at justere, hvad du vil prioritere at sige næste gang.

- Kig evt. tilbage i dine noter /dagbog.
- Hvordan er det gået siden sidst?
- Justér, hvad du vil fortælle næste gang.





Under din samtale i sundhedsvæsenet.  
Vær bevidst om din rolle – **lyt og tag ordet undervejs.**

#### Læs noter og dette talekort lige inden din samtale

Det kan du gøre, inden du tager afsted eller i venteværelset, så det er frisk i din erindring.

Tag noter og talekort frem ved samtalestart, eller lad det fungere som en huskeseddel. Det kan være en støtte at vide, at du har forberedt dig, og at det kan tages frem ved behov. Gør evt. din telefon klar til optagelse.

#### Vær bevidst om din rolle

Gør det, du er bedst til. Fortæl om din situation, dine symptomer og hvordan det påvirker din hverdag. Lad være med at stille en diagnose eller komme med forslag til behandling eller udredning. Hold dig til dét, du ved, og lad lægen bidrage med sin del i samarbejdet.

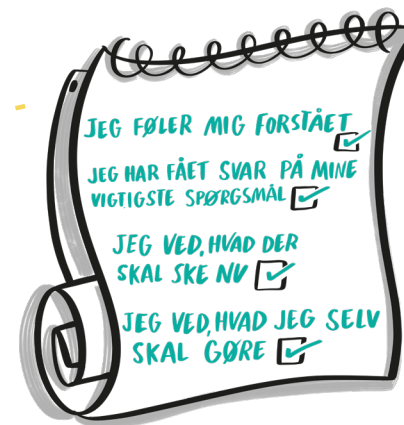


## TALEKORT

- Præsenter dét, du har forberedt.
- Lyt og stil spørgsmål, hvis du er i tvivl.
- Sig til, hvis du føler dig misforstået.
- Bed evt. om tid til at se i dine noter og gør evt. brug af din ledsager.
- Spørg evt. lægen, hvor du kan finde uddybende information om sygdommen, undersøgelser eller behandlingen.
- Sørg for, at du og lægen har forstået hinanden. Rund samtalen af med: *'Jeg har forstået det sådan, at... Det, der skal ske nu, er...'*

#### Fik du det ud af samtalen, du kom for?

Sig til, hvis der er noget af nedenstående, du ikke kan svare 'ja' til.



Skriv evt. noter umiddelbart efter samtalen, mens det er i frisk erindring.



Efter din samtale i sundhedsvæsenet.

**Hold styr på dine aftaler** – sig til, hvis der er noget, du ikke forstår.

### Følg op på samtalen

Det kan være en god ide at følge op på samtalen, når du kommer hjem. Evt. sammen med din ledsager.

Det giver overblik og hjælper dig til at håndtere din sygdom og dine aftaler.

- Skriv dine aftaler ned (hvis du ikke har gjort det under samtalen)
- Du kan fx få overblik over dine aftaler, prøvesvar og henvisninger og se din journal fra sygehuset på sundhed.dk
- Kontakt lægen via mail, telefon eller app'en 'Min læge', hvis der er noget vigtigt, der er overset, misforstået eller noget du ikke forstår.



### Sådan kan du spørge

Spørg nysgerrigt, opklarende og undrende, så du undgår negativ kommunikation. Sig fx:

Hej! Tak for en god konsultation. Det undrer mig, at der ikke står noget, om... Er der en særlig grund til at du har udeblevt det?

Hej. Jeg forstår ikke helt... Vil du forklare det (igen)?

Hej! Jeg har ikke hørt fra X som aftalt. Er der noget, jeg har misforstået?