

Forberedelser til din time hos behandler

Med fibromyalgi, kan du ha en lang liste med symptomer som du og din valgte behandler kan jobbe med over tid. Å holde oversikt over jobben kan hjelpe deg å organisere og prioritere hva som bør gjøres.

Noen ganger er det vanskelig å huske hva du har følt over tid, spesielt hvis det er en stund siden forrige timeavtale. Bruker du dette arbeidsarket kan det gi deg og din behandler en god start for samtale, og videre arbeid.

Ha så *jevnlige* møter med din behandler -ikke bare når det er akutt- slik at du finner tid å snakke om utvikling, progresjon og planlegging videre. Arbeidsarket kan gi deg den hjelpen du trenger for å prioritere hvilke symptomer og bekymringer du skal adressere først, slik at du får en effektiv time hos din behandler.

- **Print ut kopier av arbeidsarket å ha liggende klart.** Fyll ut før hver timeavtale slik at du får oversikt over hvordan symptomer og følelser endres over tid. Eller lag ditt eget ark.
- **Kryss av i rutene over symptomer som du mener bør prioriteres.** Skriv så ned spørsmål du har rundt symptomene. Fokuser på 2 eller 3 bekymringer ved hver timeavtale. Slik kan du lettere klare å håndtere mengden informasjon og arbeid for hver gang.
- **Ta med deg arbeidsarkene til din neste timeavtale.** Spørsmålene/bekymringene du har skrevet med kan gjøre det lettere for å få en god start hos din behandler. Du kan føre opp dato for neste besøk nederst på arket.

Jobbe med din terapeut	
Dato: 8 aug	Klokkeslett: 11:00
Symptom/problem	Spørsmål/bekymring
<input checked="" type="checkbox"/> Smerte: Etter å ha jobbet på pc så er jeg øm og stiv	Jeg ønsker å kunne jobbe på pc uten smerte, hva kan jeg gjøre for å bli kvitt den?
<input checked="" type="checkbox"/> Søvn: Jeg våkner hyppig og har problemer med å sovne igjen	Selv om jeg er helt utkjørt så våkner jeg til stadighet. Hvordan kan jeg få sove mer kontinuerlig?

Se side 2 for hvordan du skal registrere dine symptomer og spørsmål/bekymringer du har.

Jobbe med din terapeut	
Dato:	Klokkeslett:
Symptom/problem	Spørsmål/bekymring
<input type="checkbox"/> Smerte:	
<input type="checkbox"/> Utmattelse/fatigue:	
<input type="checkbox"/> Søvn:	
<input type="checkbox"/> Evnen til å utføre daglige gjøremål:	
<input type="checkbox"/> Humør:	
<input type="checkbox"/> «Fibrotåke»:	
<input type="checkbox"/> Morgenstivhet:	
<input type="checkbox"/> Andre symptomer/problemer:	
Dato neste time:	Klokkeslett: