HUVUDVÄRKSSKOLAN
För dig med migrän eller annan huvudvärk

LÄKARBESÖK - CHECKLISTA

OM DU HAR EN DOKTOR DU ÄR NÖJD MED OCH HAR FÖRTROENDE FÖR BEHÖVER DU TROLIGEN INTE DENNA INFORMATION. OM INTE, FINNS HÄR LITE TANKAR OCH IDÉER ATT FUNDERA ÖVER.

Är ***intresset*** för lågt hos läkare vad gäller huvudvärk?
Är ***kunskapen*** för låg hos läkare vad gäller huvudvärk?
Är ***attityden*** över lag dålig när det gäller huvudvärksproblematik?
Har du en dålig attityd när du går till läkare för att få hjälp med din huvudvärk?

Vi måste våga lyfta dessa frågor. Även om de är obekväma både för sjukvården och för dig som patient. För i ärlighetens namn, nog har det hänt att du kommit till en doktor och varit frustrerad? Frustrerad och rädd över att kanske än en gång mötas av en oförstående blick, en nedlåtande kommentar, en tyst suck och ett svar som ”du kan väl alltid pröva den här medicinen och så får du höra av dig om den inte hjälper”.
Själv hade du tänkt dig att få prata om när du ligger kvar på det svala badrumsgolvet för du orkar inte ta dig tillbaka in till sängen, för du tycker inte det är någon idé för du kommer snart kräkas igen. Du hade velat få förståelse för hur rädd du är för att få nästa anfall och hur mycket kraft det tar från dig. Du hade velat berätta hur ledsen du egentligen är för att sjukdomen tar så mycket av ditt liv, ditt liv som i övrigt är helt ok. Men du lever inte det där bra livet för du har inte så mycket kraft och energi över, inte ens de dagar du inte har ont. Det hade du velat prata om.
Därför har du nu sökt dig till en annan doktor. Igen. Och du är frustrerad redan innan du går in. Och rädd. Och ledsen. Du kommer alltså in till en människa som aldrig träffat dig förut, i ett sinnestillstånd som kan få vem som helst på dåligt humör. Det är ingen bra utgångspunkt.

Men du har ju bara migrän……

Men ja, intresset och kunskapen är många gånger inte på den nivån vi önskar. Och de team som har kunskapen är i Sverige (och i Världen) är alldeles för få. Detta är sorgligt. Därför är det bra att själv skaffa sig kunskap om sin sjukdom och att at eget kommando. Här följer några punkter att tänka på när du ska göra ditt läkarbesök:

HUVUDVÄRKSSKOLAN
För dig med migrän eller annan huvudvärk

LÄKARBESÖK - CHECKLISTA

- [ ] Har du fått en diagnos (t ex Migrän, Spänningshuvudvärk, Hortons etc)?
- [ ] Ta alltid med din HV-dagbok till din läkare, du kan printa ut den från HVS:s sida.
- [ ] Har du frågor om din sjukdom, symtom mm?
- [ ] Kan du arbeta eller behöver du diskutera sjukskrivning?
- [ ] Behöver du några recept? Ha med din läkemedelslista. Sparar tid till annat.
- [ ] Medicinförändringar?
- [ ] Finns någon kort-och långsiktig behandlingsplan för dig?
- [ ] Ska andra kontakter tas, sjukgymnast, kurator etc? Anteckna i ”kontaktformuläret så har du allt samlat.
- [ ] Vad ska du själv tänka på, egenvård?
- [ ] Kan du med hjälp och stöd förbättra din situation? I så fall vad krävs och av vem?
- [ ] Ta med dig aktuella dokument (ex. från försäkringskassan etc).
- [ ] Ta upp din frågeställning och ditt mål med ditt besök. Försök vara saklig och ta inte upp många andra symtom samtidigt. Det tar fokus från ditt problem du är där för.

DITT ANSVAR:

- [ ] Gå till ditt möte med en god intension. Att komma med knuten näve kommer att sluta med en knuten näve.

Rydgatan 1
331 50 Värnamo

Huvudvärksskolan
www.huvudvarksskolan.info

Tel 0370-129 80
info@huvudvarksskolan.info