

## DEN GODE KONSULTATION

### Min personlige medicindagbog



#### Hvad kan du bruge Min personlige medicindagbog til?

Du skal bruge Min personlige medicindagbog til at beskrive din brug af medicin og andre strategier, og hvordan det virker på dig. Dagbogen kan hjælpe dig til at få et overblik over, hvordan du har det, når du tager medicin. Den kan også være en hjælp til at huske, hvordan du har oplevet påvirkningen af medicinen og andre strategier.

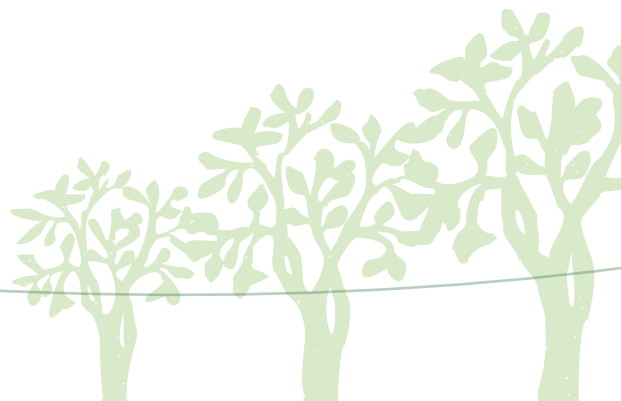
Min personlige medicindagbog kan hjælpe dig til at forberede mødet med din psykiater, distriktsygeplejerske eller læge. Ved at udfylde dagbogen med jævne mellemrum kan du systematisk følge, hvordan du har det, når du tager medicin. Dagbogen kan derfor hjælpe dig til at strukturere tanker og spørgsmål, når du forbereder, hvad du vil tale med din psykiater om.

Det er bedst, at udfylde dagbogen jævnlige, men hvor tit det skal være, bestemmer du selv. Især de

første gange du arbejder med dagbogen kan det være vanskeligt at overskue, og det er derfor en god idé, at udfylde dagbogen sammen med dine hjælpere.

Der er 10 spørgsmål i redskabet, som du finder på de næste sider. Du behøver ikke udfylde alle spørgsmål på en gang. Det er heller ikke sikkert, at alle spørgsmål er relevante for dig. Du skal arbejde med de spørgsmål, som er relevante og giver mening for dig. Det der er vigtigt er, at du bruger dagbogen til at snakke med dine hjælpere om det, der har betydning for dig i forhold til din medicin.

På hjemmesiden [www.socialstyrelsen.dk/medicinpaedagogik](http://www.socialstyrelsen.dk/medicinpaedagogik) under "Den gode konsultation" kan du finde videofilm med eksempler på, hvordan du kan bruge Min personlige medicindagbog i din dagligdag.



## Min personlige medicindagbog



1

Hvilken medicin bruger jeg for tiden?

2

Hvordan og hvornår har jeg taget min medicin?

3

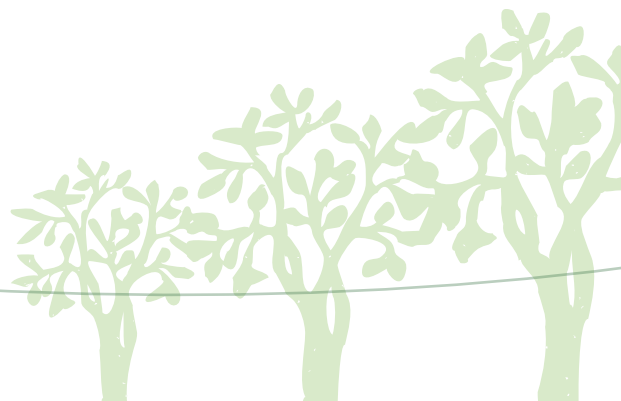
Har jeg brugt andre strategier end medicin? Hvis ja, hvilke og hvornår?

4

Hvor ofte har jeg oplevet symptomer eller ubehagelige oplevelser?

5

Hvornår eller i hvilke situationer har jeg oplevet disse symptomer?



## Min personlige medicindagbog



6

Var de anderledes – værre eller bedre – end de plejer?

7

Har jeg mærket uønskede bivirkninger (i den sidste tid eller siden jeg sidst udfyldte dagbogen)?

Hvis ja, hvilke og hvornår?

8

Hvordan har jeg sovet (i den sidste tid eller siden jeg sidst udfyldte dagbogen)?

9

Har jeg kunnet lave de ting, jeg gerne vil (i den sidste tid eller siden jeg sidst udfyldte dagbogen)?

10

Hvordan har medicinen påvirket det?