

DEN GODE KONSULTATION

Gennemførelse af konsultationen



Hvordan får du et godt udbytte af din konsultation?

Du har nu forberedt dig på, hvad du gerne vil tale med din psykiater om ved at bruge **Min personlige medicindagbog** og ved at besvare spørgsmål til **Forberedelse af konsultationen**.

Det kan være en god idé, at øve dig på samtalen med din psykiater sammen med en af dine hjælpere eller en ven.

Du kan overveje, om du på forhånd vil sende din

dagsorden til din psykiater. Det kan være en fordel, at din psykiater har mulighed for at forberede sig inden konsultationen, hvis du for eksempel gerne vil drøfte medicinændringer eller nedtrapning.

Du kan medbringe en ven, pårørende eller medarbejder til konsultationen. Det kan være en hjælp at være flere til at huske på, hvad der bliver sagt og aftalt, og det kan også være en hjælp til at huske at få spurgt om det, du har forberedt. Husk at aftale på forhånd hvilken rolle, den du har med til konsultationen, skal have, så vedkommende kan hjælpe dig bedst muligt.



Du kan tage initiativ under konsultationen ved for eksempel:

- At medbringe blok og kuglepen til dine egne notater, så du kan skrive det, du synes er vigtigt undervejs. Psykiateren noterer også under mødet, og når du skriver notater, kan det bryde mønstret med at være en passiv patient. Du kan også bede din hjælper notere undervejs, så du kan koncentrere dig om samtalen.
- At medbringe en diktafon eller anden lydoptager, så du kan optage samtalen. Det hjælper dig til ikke at miste information, når du efter konsultationen kan lytte til optagelsen, og få fat i det, du måske ikke nåede at høre eller tænke over. Nogle psy-

kiatere kan måske være bekymrede over, at du optager samtalen, men spørg om lov og forklar hvorfor du gerne vil optage samtalen. De fleste vil acceptere det, når de hører, at det er nødvendigt for, at du bedre kan huske, hvad I har snakket om.

- At starte med at læse det, du har forberedt for din psykiater. Det er vigtigt, at du starter, for at være sikker på at det du har forberedt, bliver udgangspunktet for jeres samtale. Når du har fortalt om dine problemer, og hvad du gerne vil have hjælp til, kan du lytte til og drøfte psykiaterens respons og kommentarer.

På den følgende side kan du finde 6 spørgsmål, som du eksempelvis kan spørge din psykiater om.



Gennemførelse af konsultationen

1

Hvordan ved jeg, at medicinen virker på mig?

2

Hvornår kan jeg forvente, at medicinen virker?

3

Hvilke bivirkninger er der?

4

Hvad kan jeg gøre ved bivirkninger, hvis jeg mærker dem?

Gennemførelse af konsultationen

5

Hvordan kan jeg kontakte dig, hvis jeg får spørgsmål til medicinen eller andet, der bekymrer mig om min medicin?

6

Hvor længe skal jeg bruge medicinen?

På hjemmesiden www.socialstyrelsen.dk/medicinpaedagogik under "Den gode konsultation" kan du finde en videofilm med et eksempel på, hvordan man kan gennemføre en konsultation hos en psykiater ved at bruge redskaberne **Min personlige medicindagbog** og **Forberedelse af konsultationen**.