

Hvem gjør hva?

En guide for å finne veien i helsevesenet

29.04.2024

Ingrid Rekaa Nilssen og Morten Andersen

Sykepleier/ungdomskoordinator

Revmatologisk avdeling

St. Olavs Hospital



REVMATOLOGISK POLIKLINIKK

For unge
voksne
under 25 år



ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

VERDT Å VITE

Kanskje du har hatt sykdommen din i mange år, eller kanskje du akkurat har blitt syk. Vi anbefaler at man skaffer seg kunnskap om egen sykdom slik at man kan ta ansvar for egen sykdom og helse.

SJEKK OM DU KAN SVARE PÅ FØLGENDE SPØRSMÅL

- Hva er navnet på sykdommen din?
- Hva er navnet på medisinene dine og hvordan skal de tas?
- Hva gjør du om du tror at du får bi-virkning av medisinene dine?
- Vet du om din sykdom eller medisiner påvirker ditt valg av prevensjon?
- Vet du om din sykdom eller medisiner har betydning for planlegging av eventuelle svangerskap?
- Hvordan kan du skaffe deg mer informasjon om sykdommen din?
- Hvem skal du kontakte dersom du trenger nye resepter eller legeerklæring?
- Har du oversikt over avtalene dine med helsepersonell?
- Har du oversikt over trening/aktivitet som passer for deg?
- Vet du hvordan du på best mulig måte kan ivareta håndfunksjonen din?
- Har du bestemt deg for hvilken utdanning /yrke du skal velge?

Om det er noe av dette du ikke kan svare på, kan det være lurt å gå gjennom spørsmålene med helsepersonell.

Når skal du kontakte...

- Fastlege
- Legevakt
- Revmatologisk avdeling
- Fysioterapeut
- Ergoterapeut
- Sosionom
- Andre??





Logg inn til HelsaMi [her](#)



ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

Deres ansvar

- Følge opp avtalt behandling
- Vite hvilke medikamenter du tar, hvor mye og når
- Snakk med oss hvis du ikke klarer eller vil ta medisinene dine som foreskrevet
- Be om ny resept ved behov (si fra i god tid)
- Ringe selv
- Følg opp anbefalte blodprøvekontroller
- Gi beskjed i god tid hvis timen ikke passer



Tips og triks

- Vær kildekritisk
- Ta anbefalte vaksiner
- Ikke ta rutine-blodprøver dagen etter fest eller dagen etter Metotrexate (kan få forbigående forhøyede leverprøver)
- Opprett notat på mobilen med spørsmål du kommer på mellom kontroller

Hva bør man vite om svangerskap og revmatisk sykdom?

- **Planlegging** er viktig

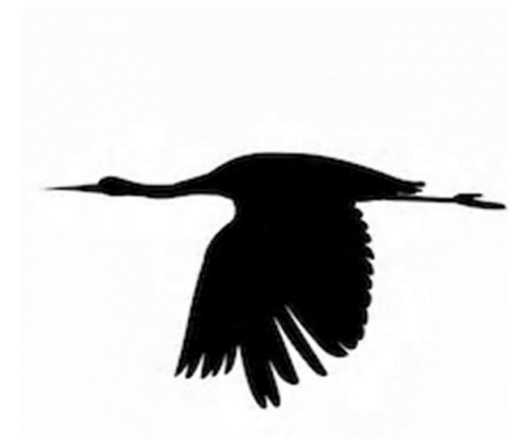
➡ husk sikker prevensjon når man ikke bør bli gravid

- **Artrittsykdommer** – i utgangspunktet lavrisiko

– **Stabil sykdom** beste utgangspunkt for både mor og barn

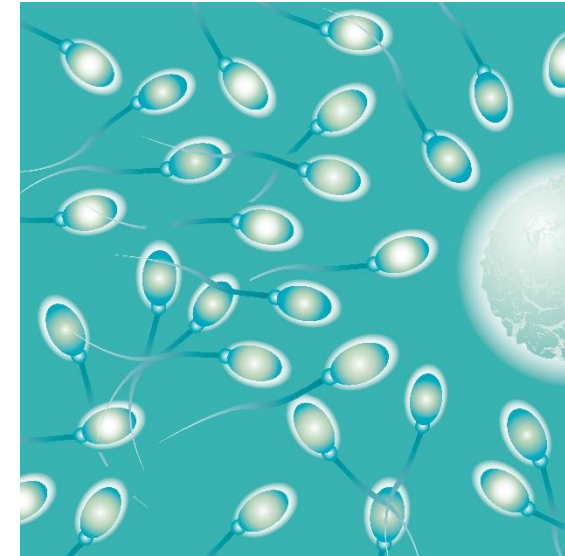
- **Vurdering** av medisiner

– Noen er fosterskadelig og kan absolutt ikke brukes. Andre igjen er forenelig med svangerskap, og noen er det svært viktig at man tar for å minimere risiko for både mor og barn. Derfor, diskuter alltid dette med revmatolog når du planlegger svangerskap. Ikke slutt med medisiner uten å rådføre deg.



Bilde: shutterstock

- Fertilitet
- Arv??
- Hva med menn?



- Mer informasjon: [NKSR – Pasient – Veileder i svangerskap og revmatiske sykdommer – Pasient versjon](#)
- SPØR OSS 😊

Bilde: Colourbox

Rehabilitering

- [Revmatiske og inflamatoriske sykdommer | meraker-kurbad.no](https://www.meraker-kurbad.no)
- [Forside – Treningsklinikken](#)
- [Behandlingsreiser](#)

Andre nyttige kurstilbud

- [Friskliv og mestring - Trondheim kommune](#)
- [Kurs \(sit.no\)](#)
- [Samtalebehov \(sit.no\)](#)

Anbefalt lytting

- [RevmaPodden – En podkast fra Norsk Revmatikerforbund | Norsk Revmatikerforbund](#)
- [Spafopodden - Spafo Norge](#)
- [Revmamas – Alt du trenger å vite om svangerskap og revmatisk sykdom](#)

Nyttige lenker

- [Barn og unge | Norsk Revmatikerforbund](#)
- [Spafo Norge - Spafo Norge](#)
- [Hovedside - Unge funksjonshemmede](#)
- [Arthur's Place - Arthur's Place \(arthursplace.co.uk\)](#)
- [Ofte stilte spørsmål - St. Olavs hospital HF \(stolav.no\)](#)

Vårt mål

«Når jeg opplever at lege eller sykepleier eller fysioterapeut har oversikt over situasjonen min, er det lettere å ta ansvar. Tenk om jeg hadde turt å være kildekritisk. Sånn som jeg har lært på skolen. Tenk om jeg kunne spørre, være undrende, og til og med få lov til å spørre etter alternativer og høre om dem. Når jeg får forslag til hva jeg kan gjøre, gir det meg mulighet til å komme med innspill og kommentarer. Det funker. Da kan jeg ta avgjørelser og finne gode løsninger som jeg er trygg på. Selvstendighet er at jeg fikser det!»

Hentet fra «ungdom i fokus», http://mestring.no/wp-content/uploads/2013/03/ungdom_i_fokus.pdf

SPØRSMÅL??



ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM