



# Diskussionsunderlag för ITP

Det här underlaget är tänkt att hjälpa dig föra mer fokuserade samtal kring dina vårdbehov och vårdpreferenser när det gäller ITP med din vårdgivare/ditt vårdteam

- 1 Fundera över hur du hanterat din ITP den senaste månaden och ange vad som är viktigast för dig.** Du behöver inte fylla i allt: fokusera på de ämnen som känns viktigast för dig.
- 2 När du är färdig bockar du för stjärnorna bredvid de frågor som är viktigast för dig.**
- 3 Ta med ditt ifyllda underlag till ditt nästa vårdmöte och diskutera det med en medlem av ditt vårdteam:**
  - *Använd underlaget för att beskriva dina viktigaste vårdprioriteringar och gå därefter igenom dina andra problem*
  - *Hjälp ditt vårdteam att förstå dina mål och vad som är viktigast för dig i din vardag*
- 4 Fatta ett gemensamt beslut om din framtida vårdplan.**

## Dagens datum:

Ange dagens datum så att du kan se tillbaka och hålla koll på hur du mår över tid.

\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## Mina mål

Skriv först ner dina kortsiktiga mål, dvs. det som är viktigast för dig just nu (denna vecka/månad)

*Till exempel att gå på en mysig promenad med hunden den här veckan.*

Skriv sedan ner dina långsiktiga mål, dvs. det som är viktigast för dig i framtiden (det kommande halvåret)

*Till exempel, att åka på cykelsemester om tre månader.*

## Leva med ITP

Att leva med ITP kan påverka ditt välmående och hur du hanterar din vardag. **Använd skalan nedan för att ange i vilken utsträckning ITP påverkar ditt dagliga liv. Ringa in den siffra som bäst speglar hur du känner.**

### Hantera ITP-symtom

Hur har ITP-symtomen påverkat ditt dagliga liv under den senaste månaden (t.ex. trötthet, blödning, blåmärken osv.)?



### Hantera vardagen

Känner du att du klarar av att utföra vardagliga uppgifter som att duscha, klä på dig, laga mat, utföra reparationer, utföra hushållsarbete och handla?



### Känslomässigt välmående

Känner du dig positiv (har kontroll över dina tankar och känslor) eller mer negativ (orolig, upprörd eller deprimerad)?



### Fritidsaktiviteter

Känner du att du kan utöva de aktiviteter du tycker mest om?



### Tillbringa tid med vänner och familj

Känner du att du kan tillbringa tid med eller ta hand om din familj och dina vänner på det sätt du vill?



### Göra bra ifrån sig på arbetet eller i skolan

Känner du att du kan göra bra ifrån dig på ditt arbete och/eller i dina studier?



### Idrott och motion

Känner du att du kan nå dina idrotts- och träningsmål?



Här kan du skriva mer om hur ITP påverkar din vardag.

## Hantera ITP på ett effektivt sätt

För att du ska kunna leva ditt liv som du vill är det viktigt att samarbeta med ditt vårdteam för att hitta en behandling som fungerar bra för dig. **Använd skalan nedan för att ange vad du anser om din ITP-behandling. Ringa in den siffran som bäst stämmer med hur du känner dig.**

*Hur pass väl hjälper din ITP-behandling dig att hantera/förebygga dina symtom (t.ex. trötthet, blödning, blåmärken osv.)?*



*Hur nöjd är du med att din behandling upprätthåller eller ökar trombocytproduktionen?*



*Hur pass nöjd är du med hur ofta du tar din medicin?*



*Hur pass nöjd är du med antalet blodprover som behövs för att kontrollera ditt trombocytantal på grund av behandlingen?*



*Hur pass nöjd är du med hur din behandling administreras?*



*Hur lätt är det för dig att ta din medicin i dina dagliga rutiner? (Till exempel pendlning, arbete, äta, sova)*



*Hur pass lätt är det för dig att ta din medicin när dina rutiner ändras? Till exempel, när du är på semester?*



*Totalt sett, hur pass nöjd känner du dig med din behandling och/eller vård?*



## Anmärkningar:

*Här kan du skriva mer om hur din behandling och vård påverkar ditt dagliga liv, eller eventuella önskemål som du vill framföra till ditt vårdteam.*

## Behandlingen av ITP och dina mål

Påverkar ITP eller behandlingen av ITP i nuläget din förmåga att försöka uppnå dina personliga mål?

JA  NEJ

*Här kan du skriva mer om hur ITP påverkar dina personliga mål.*

## Prioriterade diskussionspunkter för ditt nästa vårdmöte

Titta tillbaka på frågorna och bocka för stjärnorna vid de ämnen som är viktigast för dig.

*Här kan du skriva ner de 1–3 viktigaste ämnena du vill diskutera vid ditt nästa vårdmöte om ITP.*

## Till sist –

- *Var inte rädd att säga till om du känner att du inte blir lyssnad på eller att dina problem inte tas på allvar*
- *Be att få en förklaring av allt du inte förstår*