



Din ITP-samtaleguide

Veiledningen er utformet for å bidra til at du og din lege kan ha mer fokuserte samtaler om dine behandlingbehov

- 1 Tenk på din ITP behandling den siste måneden** og noter deg hva som betyr mest for deg. Du må ikke fylle ut alt, prioriter det som er viktigst for deg.
 - 2 Når dette er fullført, krysser du av stjernene ved siden av spørsmålene som er viktigst for deg.**
 - 3 Ta med den utfylte samtaleguiden til neste avtale** og diskuter den med din lege/sykepleier.
- *Bruk denne samtaleguiden til å beskrive de viktigste behandlingsutfordringene og gå gjennom problemene etter tur.*
 - *Hjelp behandlerteamet med å forstå målene dine og hva som er viktigst for deg i hverdagen.*
- 4 Ta en felles beslutning** om den fremtidige behandlingsplanen.

Dagens dato:

Noter dagens dato slik at du kan se tilbake og spore hvordan du føler deg over tid.

____/____/____

Mine mål

Først skriver du ned kortsiktige mål: tingene som er viktigst for deg akkurat nå (denne uken/måneden).

For eksempel å ta en fin tur med hunden denne uken.

Deretter skriver du ned de langsiktige målene: tingene som er viktigst for deg i fremtiden (neste 6 måneder).

For eksempel å dra på sykkelferie i tre måneder.

Leve med ITP

Å leve med ITP kan påvirke velværet og hvordan du takler hverdagsaktiviteter. **Bruk skalaene nedenfor til å vurdere hvordan ITP påvirker hverdagen din. Sett ring rundt poengsummen som best gjenspeiler det du føler.**

Takle ITP-symptomer

Hvordan har ITP-symptomer påvirket hverdagen din den siste måneden (inkludert utmattelse, blødning, blåmerker osv.)?



Følelse av kontroll

Føler du at du er i stand til å utføre hverdagsoppgaver som å vaske deg, kle på deg, lage mat, gjøre ting selv, gjøre husarbeid og handle?



Emosjonell velvære

Føler du deg positiv (at du har kontroll på tanker og følelser) eller mer negativ (engstelig, bekymret eller deprimert)?



Fritidsaktiviteter

Føler du at du kan drive med aktivitetene du har mest glede av?



Sosialt liv

Føler du at du kan tilbringe tid med eller ta vare på familie og venner slik du ønsker?



Prestasjonsevne

Føler du at du kan utmerke deg på jobb og/eller innen studier?



Fysisk aktivitet

Føler du at du kan nå sportslige mål og treningsmål?



Bruk denne ruten til å skrive ned flere detaljer om hvordan ITP påvirker hverdagen din.

Effektiv håndtering av ITP

For å gjøre deg i stand til å leve livet slik du ønsker, er det viktig å samarbeide med lege/sykepleier for å finne en behandling som fungerer godt for deg. **Bruk skalaene nedenfor til å vurdere hva du føler rundt ITP-behandlingen din. Sett ring rundt poengsummen som best gjenspeiler hva du føler.**

Hvor godt hjelper ITP-behandlingen deg med å håndtere/forhindre symptomene dine (inkludert utmattelse, blødning, blåmerker osv.)?



Øker eller opprettholder behandlingen produksjonen av blodplater tilfredstillende?



Hvor tilfreds er du med hyppigheten av behandlingen?



Hvor tilfreds er du med antallet blodprøver du må ta for å sjekke blodplatetallet på grunn av behandlingen?



Hvor tilfreds er du med måten behandlingen administreres?



Hvor enkelt er det å få behandlingen til å passe den daglige rutinen din? (For eksempel pendling, arbeid, spising, søvn)



Hvor enkelt er det for deg å ta behandlingen når rutinen din endrer seg? For eksempel når du er på ferie?



Hvor tilfreds er du overordnet sett med behandlingen din?



Merknader:

Bruk denne ruten til å skrive ned flere detaljer om hvordan behandlingen påvirker hverdagen din, eller eventuelle ønsker du har lyst til å dele med din lege/sykepleier.

ITP-behandling og målene dine

Påvirker ITP eller ITP-behandlingen for øyeblikket din evne til å leve livet slik du ønsker?

JA NEI

Bruk denne ruten til å beskrive hvordan ITP/ITP-behandlingen påvirker livet eller livsutfoldelsen din.

Prioriter samtalepunkter til neste konsultasjon

Se gjennom spørsmålene igjen og kryss av stjernene for å fremheve elementene som er viktigst for deg.

Bruk denne ruten til å skrive ned de 1–3 viktigste emnene du ønsker å diskutere under neste ITP-avtale.

Og til slutt ...

- Ikke vær redd for å si fra når du ikke føler deg hørt eller hvis problemene dine ikke tas på alvor.
- Be om en forklaring på alt du ikke forstår