



## TIL DEG MED MUSKEL- OG SKJELETTPLAGER

### FØR legebesøket

#### 1. Mål og forventninger

- Tenk igjennom hva du forventer deg av behandlingen. Ønsker du å bli henvist videre til spesialist?
- Gjør deg noen tanker om hvordan du vil at legen skal hjelpe deg. I beste fall skal behandling av dine muskel- og skjelettplager være et samarbeid mellom legen din og deg.

#### 2. Nåværende behandling og behandlingshistorikk

- Skriv ned navnet på eventuelle legemidler som du bruker for dine muskel- og skjelettplager i dag, og vis det til legen. Dette gjør det enklere for legen din å forstå hvordan du reagerer på behandling.

#### 3. Dine erfaringer

- Fortell legen hvordan plagene påvirker ditt daglige liv, og fortell om symptomene som for eksempel smerter, hevelse eller plager i ledd.
- Ta gjerne bilder av de mest synlige og plagsomme leddene når det blusser opp og vis bildene til legen. Dette kan hjelpe legen med å vurdere dine muskel- og skjelettplager.

### UNDER legebesøket

- Ikke vær redd for å spørre for mye! Be legen din om å forklare deg det du ikke forstår. Oppsummer, gjenta og ta med deg skriftlig informasjon hjem for å lese.
- For å påvise eller utelukke enkelte revmatiske sykdommer kan det være viktig å ta blodprøve. Spør legen din om det gjelder deg.
- Spør legen hvordan behandlingsprosessen blir fremover. Eventuelt om du bør til spesialist/fysioterapeut/revmatolog eller lignende. Eventuelt be om rekvisisjon eller ny avtale med fastlegen.
- Ta gjerne med deg en venn eller et familiemedlem som støtte.

### ETTER legebesøket

- Fortsett å følge med på dine symptomer, følelser og hvordan sykdommen påvirker dine daglige aktiviteter.
- Fortsett behandlingen selv om du ikke lenger har symptomer. Snakk også med legen din før du eventuelt avslutter foreskrevet behandling.



## **Norsk Revmatikerforbund**

### *Revmatisme, muskel- og skjelettplager*

*En av fire nordmenn har en sykdom relatert til muskel- og skjelettsystemet. Mer enn 300 000 av disse har en revmatologisk diagnose. Muskel- og skjelettplager er den viktigste årsaken til at arbeidstakere er sykmeldte eller uføre. Det er en stor utfordring for folkehelsen og en betydelig belastning for enkeltmennesket. Samtidig vet vi at et samfunn der alle kan delta, betyr verdighet og mestring – og god samfunnsøkonomi. Det handler i stor grad om kunnskap og tilrettelegging.*

### *Norsk Revmatikerforbund hjelper medlemmene*

*Norsk Revmatikerforbund (NRF) er en av Norges største pasientorganisasjoner med over 34 000 medlemmer. Virksomheten er basert på frivillig arbeid, demokratiske prosesser og solidaritet. Vi jobber for at alle med en revmatisk diagnose skal få den oppfølgingen og behandlingen de trenger. Vi arrangerer kurs og aktiviteter for medlemmene våre og vi tilbyr hjelp og rådgivning.*

## **Novartis Norge AS**

### *Vi forsker for å bedre liv!*

*Novartis arbeider for å bedre livskvaliteten for pasienter med inflammatoriske sykdommer gjennom forskning og utvikling av nye medisiner innen revmatologi og dermatologi. Novartis Norge AS, Postbox 4284, 0401 Oslo, NORWAY. [www.novartis.no](http://www.novartis.no)*