

Din neste kontroll hos fastlegen

Er du over 18 år og har ryggmargsbrokk bør du gå til kontroll hos fastlegen din en gang i året, eller oftere ved behov.

Det er stor ulikhet i hvilke medisinske problemer den enkelte har i forbindelse med ryggmargsbrokket. Derfor er det også ulikt hva som bør kontrolleres regelmessig hos fastlegen.

Under følger en liste over en del områder som bør kontrolleres **hvis det er relevant for deg**. Du kan gjerne skrive ut denne listen og ta den med til fastlegen din. Du kan også kommentere på de områdene som er viktig for deg og stryke ut hvis noe ikke er aktuelt. Det er særlig ting som har endret seg i det siste som det viktig å fortelle om.

Hvis fastlegen din lurte på noe i forbindelse med kontrollen, kan fastlegen finne en egen faglig veileder på TRS sine nettsider: sunnaas.no/veileder-fastlege

Dato for planlagt kontroll hos fastlegen: _____

Kontroll av:	Dette ønsker jeg at undersøkes:
Blodprøver NB - Cystatin-C er en bedre prøve for å måle nyrefunksjon	
Blodtrykk	
Livsstil: Vekt Kosthold Fysisk aktivitet	
Hydrocephalus: Hodepine Svimmelhet Konsentrasjonsvansker Synsforstyrrelser Nedsatt våkenhet	
Tjoret ryggmarg: Nye lammelser eller kramper i beina Endret sensibilitet/følesans Endret gangfunksjon Endringer i blære- tarmfunksjon	
Urinveiene: Lekkasjeproblemer Tømmingsvansker Urinveisinfeksjon Kontroll i spesialisthelsetjenesten	
Tarmproblematikk: Forstoppelse Tømmingsproblemer Lekkasjeproblemer	
Trykksår: Røde merker Sår	

Forebyggende tiltak Behandling	
Beina: Smerter Leddproblemer Blodsirkulasjon: Hovne bein Misfarging av beina	
Brudd? Tegn til benskjørhet Nylige brudd Forebyggende tiltak	
Ryggen: Skjevheter Smerter	
Smerter: Nye smerter Lindrende tiltak	
Slitenhet/fatigue: Slitenhet i hvile Slitenhet ved aktivitet	
Søvnproblematikk: Pustestopp/søvnapné Søvnvansker	
Psykologiske forhold: Nedstemthet/depresjon Angst	
Seksualitet: Utfordringer med seksualfunksjon Prevensjonsmidler Barneønske	
Medisiner: Tar du det du trenger? Medisingjennomgang	
Hjelpemidler: Har du det du trenger?	
Bemerkninger fra andre: Har noen andre bemerket at kroppen din har endret seg?	
Screeningundersøkelser: Livmorhalsprøve (kvinner 25-69 år) Mammografi (kvinner 50-69 år) Tarmscreening (alle over 55 år)	
Behov for vaksiner:	
Annet:	

Hvis du lurer på hvorfor det er viktig å kontrollere dette, kan du lese mer om medisinske forhold ved ryggmargsbrokk på TRS sine nettsider: sunnaas.no/ryggmargsbrokk