

# HVORDAN HAR DU DET?

Udfyld skemaet inden dit næste lægebesøg

## SÆT ET BEHANDLINGSMÅL

For at bruge tiden under konsultationen bedst muligt, kan du inden næste møde med din behandler overveje, hvilke symptomer der lige nu fylder mest for dig i hverdagen, og hvilke begrænsninger de evt. er med til at sætte.

Ud fra dine overvejelser kan du og din behandler sætte et behandlingsmål og skabe en målrettet og effektiv behandlingsplan, hvor der løbende bliver holdt øje med, om dine symptomer begynder at fylde mindre i hverdagen.

Symptomer jeg oplever i min hverdag: \_\_\_\_\_

## HVORDAN DU HAR DET?

Brug et par minutter på at få et overblik over, i hvor høj grad medicinen har haft indflydelse på en række parametre i din hverdag.

Har du taget din medicin hver dag? Ja  Nej  Nej, men ca.  gange om ugen

	Altid	Nogle gange	Sjældent	Aldrig
<b>Virkning af medicin</b> Synes du, at din medicin virker godt nok?				
<b>Koncentration</b> Kan du fastholde din opmærksomhed i længere tid ad gangen?				
<b>Impulsivitet</b> Er du fysisk og/eller verbalt blevet mindre impulsiv?				
<b>Humør</b> Oplever du, at du er bedre til at regulere dit humør, mens du er medicineret?				
<b>Energi</b> Har du i mindre grad følt dig "overdrevet energisk" eller "helt udbrændt"?				
<b>Hukommelse</b> Synes du, at du er blevet bedre til at huske ting?				
<b>Tanker</b> Har du haft mindre tankemylder?				
<b>Bedring af symptomer</b> Synes du, at dine ADHD-symptomer overordnet set er blevet mildere?				
<b>Symptomer</b> Har du oplevet nye symptomer eller bivirkninger ifm. opstart af medicin?				

Uddyb her, hvilke symptomer du oplever: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

For det fleste typer af ADHD-medicin gælder det, at der vil være en opstartsperiode, hvor man oplever bivirkninger, mens kroppen vænner sig til medicinen. Fx er det meget normalt at opleve manglende appetit eller søvnløshed i de første uger. Oplever du vedvarende bivirkninger, kan det være nødvendigt at justere din dosis eller afprøve en anden medicin.

### Oplever du en eller flere af disse bivirkninger ved medicinen? (Sæt kryds)\*

Søvnløshed	
Hovedpine	
Humørsvingninger	
Irritabilitet	
Kvalme	

Tab af appetit	
Vægttab	
Hjertebanken	
Træthed	
Følelsen af at være inde i en boble	

Uddyb her, hvis du oplever andre bivirkninger\*: \_\_\_\_\_

### Er der andet, du gerne vil tale med din behandler om i forbindelse med din ADHD/ADD?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Navn:

Dato:



**ADHD  
og livet**