

# 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 lurer på noe i forbindelse med kontrollen, kan fastlegen finne en egen faglig veileder på TRS sine nettsider: [sunnaas.no/veileder-fastlege](http://sunnaas.no/veileder-fastlege)

Dato for planlagt kontroll hos fastlegen: \_\_\_\_\_

Kontroll av:	Dette ønsker jeg at undersøkes:
<b>Blodprøver</b> NB – Cystatin-C ved nyresvikt	
<b>Blodtrykk</b>	
<b>Livsstil:</b> Vekt Kosthold Fysisk aktivitet	
<b>Hydrocephalus:</b> Hodepine Svimmelhet Konsentrasjonsvansker Synsforstyrrelser Nedsatt våkenhet	
<b>Tjoret ryggmarg:</b> Nye lammelser eller kramper i beina Endret sensibilitet/følesans Endret gangfunksjon Endringer i blære- tarmfunksjon	
<b>Urinveiene:</b> Lekkasjeproblemer Tømmingsvansker Urinveisinfeksjon Kontroll i spesialisthelsetjenesten	
<b>Tarmproblematikk:</b> Forstoppelse Tømmingsproblemer Lekkasjeproblemer	
<b>Trykksår:</b> Røde merker Sår	

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

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](https://sunnaas.no/ryggmargsbrokk)