

Møtet med pasienten

Det er belastende for ME-pasienter å forholde seg til mennesker, både samtaler og tilstedeværelse.

- Vis respekt og empati.
- Det kan ta lang tid å få svar, vis tålmodighet. Still gjerne bare ja/nei-spørsmål.
- Hos de sykeste: bruk pårørende som informasjonskilde.
- Arbeid stille med myke, sakte bevegelser.

Stell av ME-pasienter

- Avtal med pasient og/eller pårørende hva som skal/kan gjøres.
- Pasienter kan ha problemer med å få spist nok, sondeemat kan bli nødvendig.
- Pasienter er sensitive for medikamenter, start med små doser.

Dette er ME

ME er en alvorlig sykdom som rammer i ulike grader. ME kjennetegnes ved langvarig og tildels invalidiserende symptomforverring etter minimal fysisk, mental eller sosial aktivitet. Forverringen kan opptre umiddelbart eller forsinket og kan vare lenge. Vis derfor hensyn.

Symptomer:

• **Utmattelse og energisvikt:**

Fysisk og mental utmattelse som betydelig nedsetter evnen til deltagelse i ønsket aktivitet.

• **Influensafølelse**

• **Kognitive vansker:**

«Hjernetåke», svekket hukommelse og vansker med å bearbeide informasjon.

• **Autonome forstyrrelser:**

Blodtrykksfall, svimmelhet, ortostatisk intoleranse, unormal hjerterytme, hurtig puls, hjertebank, dårlig perifer sirkulasjon, nedsatt temperaturregulering.

• **Smerter:**

Muskelsmerter, leddsmerter, nevrologiske smerter og ulike former for hodepine. Rammer ulikt, men jo dårligere pasient, jo mer smerter. OBS: selv lett berøring kan være smertefullt!

• **Hypersensitivitet for sanseinntrykk:**

Normal lyd og lys kan være ekstremt smertefullt.

• **Andre symptomer kan være:**

Feber, sår hals, ømme lymfeknuter, pustebesvær, kvalme, blekhet, nummenhet, spasmer, nedsatt balanse, unormal gange og muskelsvakhet.

Lyd

- Ikke ring/bank hardt på døren, lukk døren forsiktig.
- Gjør klart alt du trenger utenfor pasientens rom.
- Bruk lav og rolig stemme og få ord, eller ikke si noe.

Lys

- Er rommet mørkt, la det forbli mørkt.
- Spør pasienten om å få sette på en liten lampe eller bruke lommelykt.

Bevegelser

- Arbeid i «sakte film».
- Vær oppmerksom på pasientens fysiske og verbale respons.
- Spør pasienten om man skal løfte/snu.
- Ikke gjør for mye, stopp i tide.

Norges ME-forening har fylkeslag og kontaktpersoner over hele landet. Ta gjerne kontakt med oss for mer informasjon om sykdommen. Foreningen avholder informasjonsmøter hvis det er interesse for det.

www.me-foreningen.no

Kontakt oss: Norges ME-forening
Nedre Slottsgate 4 M
0157 OSLO

Tlf: 21 68 81 50
E-post: post@me-foreningen.no



Helsepersonell i møte med ME-pasienter

