

## 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.

## Transport av ME-pasienter

- Demp lyd- og lysnivå.  
Noen pasienter vil ønske å bruke øyemaske og øreklokker.
- Kjør så rolig og jevnt som mulig. Unngå brå bevegelser.

## 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:**

Muskel smerter, leddsmerter, nevrologiske smerter og ulike former for hodepine. Rammer ulikt, men jo dårligere pasient, jo mer smerter. OBS: 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 på døren.
- Fjern all emballasje på nødvendig utstyr utenfor rommet.
- Prat kun en og en, bruk lav og rolig stemme.

## 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».
- Forflytt pasienten sideveis der det lar seg gjøre for å unngå for mye bevegelser.
- Spør pasienten om man skal løfte/bære.

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](http://www.me-foreningen.no)

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

Tlf: 21 68 81 50  
E-post: [post@me-foreningen.no](mailto:post@me-foreningen.no)



## Ambulanspersonell i møte med ME-pasienter

