

INFORMATION TILL REMISS: Utredning av postinfektiös utmattning / ME/CFS

För att vi bäst ska kunna hjälpa patienten och kunna bedöma remissen; ange nedanstående relevanta uppgifter:

1. Socialt & Bakgrund

[Kort beskrivning av hemsituation, sysselsättning samt bruk av alkohol/tobak/droger].

2. Tidigare & Nuvarande sjukdomar

[Diagnoser]

3. Läkemedel & Kosttillskott [Lista eller hänvisning till bifogad läkemedelslista/kosttillskott].

4. Aktuell insjuknande [Debut och förlopp, typ av infektion].

5. Aktuella besvär.

- *Duration ≥ 6 mån, (remisskrav)*
- *Funktionsnedsättning > 50 %, (remisskrav)*

Huvudsymtom:

- **Patologisk trötthet:** Nydebuterad, nedsatt aktivitetsnivå, ej förbättrad av vila.
- **PEM:** Försämring efter fysisk aktivitet, återhämtning tar > 24 timmar.
- **Sömn/Smärta:** Icke-återhämtande sömn samt muskel-/led- eller huvudvärk.
- **Neurokognition:** Minnes-/koncentrationsstörning, ordmobilisering, ljus-/ljudkänslighet.

Tilläggssymtom:

- **Autonoma:** POTS, Ortostatism, hjärklappning, yrsel, IST. *Bifoga alltid rådata + grafer (ortostatiskt test/Active Standing test, 24-T Holter och 24T-BT. Vid POTS kan vi prioritera och symtomlindra.*
- **Neuroendokrina:** Temperaturdysreglering, svettningar, stresskänslighet.
- **Immunologiska:** Halsont, feberkänsla, ömma lymfkörtlar.

6. Undersökningsresultat, bifoga originaldata/grafer

- **Ortostatiskt test (10 min)/Active Standing test och 24h-EKG/BT.**
- **Lab:** Aktuella blodprover.
- **Radiologi vid indikation:** [MR Hjärna (vid neuro-symtom/mental trötthet)
- **Spirometri/DT Thorax** (vid dyspné)].

7. Differentialdiagnostik (Uteslutningslista)

- Andra utredningar
- Bedömning av specialister
- Symtomen inte bättre förklaras av: Sömnapné, depression/psykiatri, MS/myastenia gravis, hjärtsjukdom eller endokrinologisk sjukdom (Addison/Cushing).

8. Insatser på VC: [Kort om rehab/behandling, t.ex. påbörjad pacing/aktivitetsdosering via fysioterapeut/arbetsterapeut].

9 Tjänstetelefonnummer för möjlighet till enkel komplettering och minska frekvensen nekade remisser.