S situation

*Beskriv varför du just nu söker exempelvis; jag har rethosta och har inte kunnat sova på flera nätter.*

B bakgrund

*Beskriv din bakgrund tex kortfattat om din diagnos och de symtom den ger.*

*Och annan information om dig och din livssituation som är bra att veta.*

A aktuell information

*Beskriv exempelvis tidigare besök, undersökningar som just gäller din rethosta.*

R rekommendation

*Här är det meningen att den du träffar t ex läkaren ska komma fram till en rekommendation på vad som ska göras, vad nästa steg är.*

*Men det du kan göra är att skriva vad du skulle önska att nästa steg är t ex att provtagning görs.*