

# **Refleksionsark til fuldt GEB forløb for voksne med type 1 diabetes**

## Refleksionsark til fuldt forløb for voksne med type 1 diabetes

Samarbejdsforløb om livet med diabetes - samtale 1	Udleveret	drøftet
Invitation til samarbejde	/	/
Vigtige begivenheder og perioder i dit liv	/	/
Hvad er for tiden udfordrende eller svært ved diabetes	/	/
Udleveres eller udsendes før samtale 1 og drøftes ved samtale 1		
Samarbejdsforløb om livet med diabetes - samtale 2	Udleveret	drøftet
Ufuldendte sætninger - om værdier, erfaringer og behov	/	/
Dine planer for ændring af levevis	/	/
Udleveres ved samtale 1 og drøftes ved samtale 2		
Dit liv med diabetes - samtale 3	Udleveret	drøftet
Billede på eller automatiske tanker om diabetes	/	/
Plads til diabetes i dit liv	/	/
Udleveres ved samtale 2 og drøftes ved samtale 3		
Forandringsaftale - samtale 4	Udleveret	drøftet
Fælles benævnelse(r) af vanskeligheder/udfordring i dit liv med diabetes	/	/
Udleveres ved samtale 3 og drøftes ved samtale 4		
Forandringsarbejde - samtale 5	Udleveret	drøftet
Måde at løse problemet/udfordringen på hidtil (4 ark)	/	/
Dynamisk problemløsning	/	/
For og imod	/	/
Udleveres ved samtale 4 og drøftes ved samtale 5, gentages efter behov ved efterfølgende samtaler		
Dine grunde til at måle BG - samtale 6	Udleveret	drøftet
To måder at bruge HbA1c på	/	/
Blodsuktermålinger og <u>dine</u> grunde til at måle	/	/
Udleveres ved samtale 5 og drøftes ved samtale 6		
Dine mål for BG og Hba1c - samtale 7	Udleveret	drøftet
Dine ideelle og aktuelle blodsukre	/	/
Fordele og ulemper v.høj og lav blodsukkerregulering (3s)	/	/
<u>Din</u> plan for BG-regulationen på kort og lang sigt	/	/
Udleveres ved samtale 6 og drøftes ved samtale 7		
Langsigtet aftale i journalen - afsluttende samtale	Udleveret	drøftet
Egenbesluttet mål for HbA1c noteres	/	/
Egenbesluttet forandringsarbejde noteres	/	/
Afgørende ark gemmes efter aftale med patienten	/	/
Aftales ved sidste samtale		

## **Samarbejdsforløb om livet med diabetes - Samtale 1**

- **Invitation til samarbejde**
- **Vigtige begivenheder og perioder i dit liv**
- **Hvad er for tiden udfordrende eller svært ved diabetes?**

## Invitation til samarbejde

### En - til - en regi.

Hvad skal vi samarbejde om?

- noget, som for tiden er svært eller udfordrende for dig i hverdagen med diabetes

Hvad er din rolle og min rolle?

- både din og min viden og erfaring er nødvendig
- vi skal begge være aktive og bruge vores tid bedst muligt på noget, vi finder vigtigt
- noget af tiden vil vi arbejde hver for sig – og noget af tiden vil vi arbejde sammen

Hvordan skal samarbejdet være?

- Det er i orden, at du og jeg ser forskelligt på din situation
- Det er i orden, at du og jeg er uenige
- Det er i orden, at vi har og viser vores følelser
- Det er nødvendigt, at vi kender hinandens opfattelser

Vi vil bruge arbejdspapirer – men hvad kan de bruges til?

- du kan bruge dem til i fred og ro at tænke over og blive klogere på din situation
- vi kan bruge dem til at få overblik over, hvad der er vigtigt i din situation
- de kan gøre det lettere at snakke om det, der ellers kan være svært at snakke om
- de kan hjælpe dig til at tage beslutninger, der passer til dig og derfor holder
- de kan hjælpe os til at holde kursen undervejs

Hilsen diabetesteamet

Label:

## Vigtige begivenheder og perioder i dit liv med diabetes.

Angiv det **årstal** du fik diabetes

Angiv start- og sluttidspunkt for længere **perioder**, hvor

din diabetes har været **velreguleret** (skriv **V** eller tegn en fed streg **på** linien)



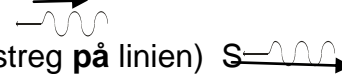
dine blodsukre har været for **høje** (skriv **H** på linien eller tegn en streg **over** linien)



du har været generet af **lave** blodsukre (skriv **L** på linien eller bølget streg **under** linien)



du har været generet af **svingende** blodsukre. (skriv **S** på linien eller tegn en bølget streg **på** linien)

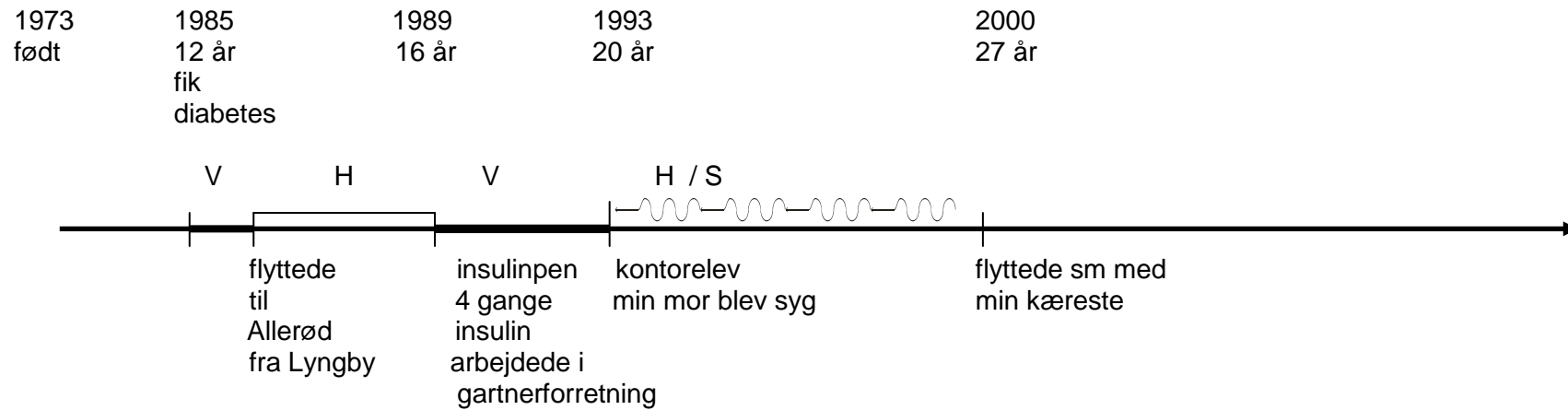


Angiv det, du selv mener der har påvirket reguleringen positivt eller negativt:

**Begivenheder, oplevelser hjemme, i skolen eller fritiden, og forhold som f.eks. medicin (Se eksempel på næste side!)**

## Eksempel på patient med type 1 diabetes

"Vigtige begivenheder og perioder i dit liv med diabetes"



Label:

**Hvad finder du krævende eller svært ved at skulle leve med diabetes for tiden?**

**Skriv nogle stikord:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Samarbejdsforløb om livet med diabetes – Samtale 2**

- **Ufuldendte sætninger - *om værdier, erfaringer og behov***
- **Dine planer for ændring af levevis**



## Ufuldendte sætninger - om værdier, erfaringer og behov

De, som kender min måde at leve på, synes at jeg ....

Det jeg er bedst til angående min diabetes er .....

Det værste ved at have diabetes er ...

Det jeg er dårligst til er ....

Min diabetes har forhindret mig i ....

Den må ikke forhindre mig i .....

Om et år vil jeg....

Jeg bør ikke give min diabetes skylden for ....

Når jeg skal i diabetesambulatoriet tænker jeg .....

Jeg vil gerne lære noget mere om ....

Hvis jeg måler blodsukre, er det fordi .....

Noget, der kan give problemer derhjemme er .....

Jeg synes at mine kollegaer/ venner...

Noget jeg forsøger at forandre ved mig selv er....

En vane jeg har svært ved at blive af med er ....

Jeg har svært ved at modstå pres fra .....

Jeg får en god støtte af.....

Jeg får for lidt støtte af ....

Min diabetes har lært mig at .....

Den lykkeligste dag i mit liv var da ....

Den tristeste dag i mit liv var da ....

Det, jeg ønsker mig allermost, er .....

Når jeg bliver gammel, vil jeg gerne se tilbage på, at jeg har .....

Label:

### Planer for ændring af levevis.

Meget af det man anbefales i livet med diabetes kan være svært at indpasse i en hverdag. Sæt kryds i venstre kolonne ud for alle de sætninger, du synes passer på din hverdag. Marker med kryds i kolonnerne til højre, om det er noget du vil ændre eller fortsætte med.

Følgende kende- tegner min hverdag (sæt x)		Jeg vil lave om på det: (sæt kryds)			Jeg har ikke planer om at lave det om (sæt kryds)
		Inden for den første måned	Inden for det første ½ år	Efter det første ½ år	
	Jeg får ikke spist de måltider, jeg har brug for i forhold til min behandling				
	Jeg får ikke justeret med insulin, når det jeg drikker og spiser indeholder ekstra mange kulhydrater				
	Jeg spiser for meget, når jeg har lavt blodsukker				
	Jeg dyrker for lidt motion				
	Jeg lader af og til være med at tage den insulin, jeg har brug for				
	Jeg justerer insulin- eller kostindtag i for lille grad ved motion				
	Jeg vejer for meget				
	Jeg ryger				
	Jeg har problemer i forbindelse med alkoholindtagelse				
	Jeg opdager lavt blodsukker for sent				
	Jeg undlader at undersøge blodsukker som anbefalet				
	Jeg bliver jævnligt udsat for skadelig stress				
	Jeg lader af og til være at tage andet ordineret medicin *				

\* Sæt kryds her, hvis følgende gælder for dig:

Jeg får ikke anden medicin end insulin

### **Dit liv med diabetes – Samtale 3**

- **Billede, metafor eller automatiske tanker**
- **Plads til diabetes i dit liv**

Label:

**Billede eller noget du plejer at sige til dig selv om det at du skal leve med diabetes.**

**(Skriv og/eller tegn)**



Plads til diabetes i dit liv

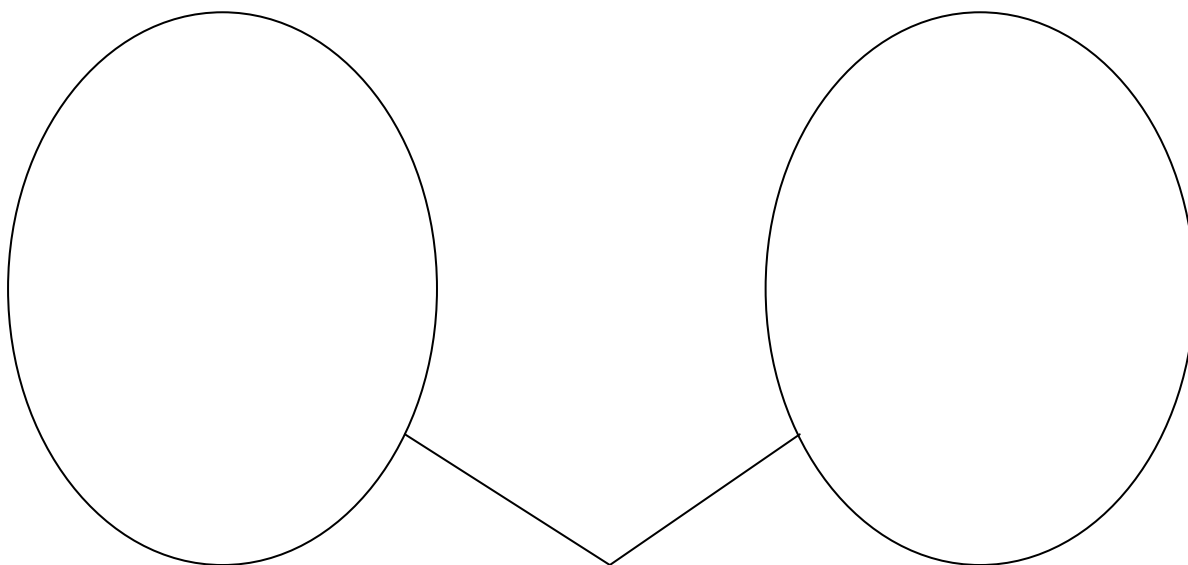
Label

**Så meget har min**  
diabetes fyldt indtil nu

**Så meget skal min**  
diabetes fylde fremover

*(skraver det felt, som diabetes fylder)*

*(skraver det felt, som diabetes skal fylde)*



Hvad består forskellen i?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above it.

### **Forandringsaftale – Samtale 4**

- **Fælles benævnelse(r) af vanskelighed/udfordring i dit liv med diabetes**

## Valg og benævnelse af en vanskelighed/udfordring i dit liv med diabetes

Vores uafhængige lister over det, vi mener er svært/udfordrende for dig (må gerne være forskellige):

Din liste:

Professionelles liste:

---

---

---

---

---

---

---

---

### Ønskes forandret:

Din og min  
benævnelse af det,  
du ser en fordel i at  
forandre

Formuleres på en  
måde, du kan lide  
og som vi begge  
finder dækkende

---

---

---



## **Forandringsarbejde – Samtale 5**

- **Måde at løse problemet/udfordringen på hidtil (4 sider)**
- **Dynamisk problemløsning**
- **For og imod**

# Måde at løse problemet/udfordringen på hidtil.

Hvad skal vi kalde det, der er svært? .....

---

---

## Dine iagttagelser

Hvor længe har du oplevet det?

Hvor tit oplever du det?

Er det blevet større eller mindre med tiden?

Hvornår mærker du det mest?

Hvornår mærker du det  
Mindst

## Dine tanker og følelser

Hvad mener du problemet/udfordringen hænger sammen med?

---

Hvad gør det værre?

Hvad gør det bedre?

Hvad forhindrer det dig i?

Hvad opnår du ved det?

Hvor meget påvirker det dig?

## Dine mål og intentioner

Hvad er vigtigt for dig? – hvad stiler du efter?

Hvad kan du/andre vinde ved  
at problemet/udfordringen klares?

På kort sigt?

På lang sigt?

Hvad kan du og andre tabe ved  
at problemet/udfordringen klares?

På kort sigt?

På lang sigt?

Har du sat dig for at klare problemet/udfordringen helt eller delvist?

Hvis delvist – hvilke dele?

## Dine handlinger

Hvad har du hidtil gjort med noget held for at klare problemet/udfordringen?

Hvornår?

Hvor tit?

Hvad har du gjort uden held?

Hvem har du fået hjælp af?

—

Hvem har du savnet hjælp fra?

Hvem har du bedt om hjælp?

-

Hvem ville du gerne have bedt om hjælp?

Label:

**Dine iagttagelser**

**Dynamisk problemløsning**

**Dine mål og intentioner**

**Udvidet problemløsning**

**Hidtidig problemløsning**

**Det, der volder problemer:**

**Dine tanker og følelser**

**Dine handlinger**

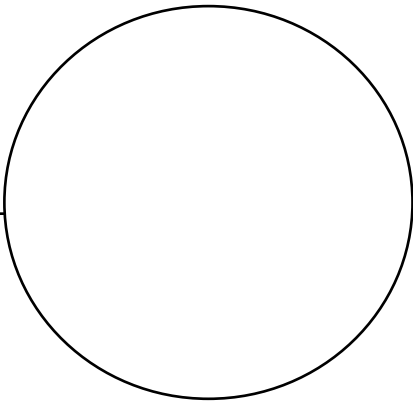
Label:

**Meget godt**

**Godt**

**Mindre godt**

**Dårligt**



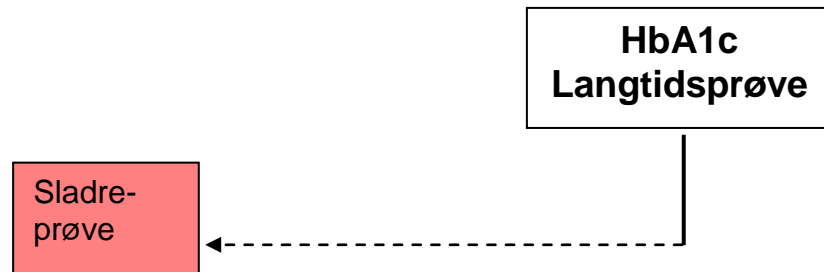
## **Dine grunde til at måle blodsukre – Samtale 6**

- **To måder at bruge HbA1c på**
- **BG-målinger og dine grunde til at måle**



## To måder at bruge HbA1c på

### At bruge HbA1c som sladreprøve



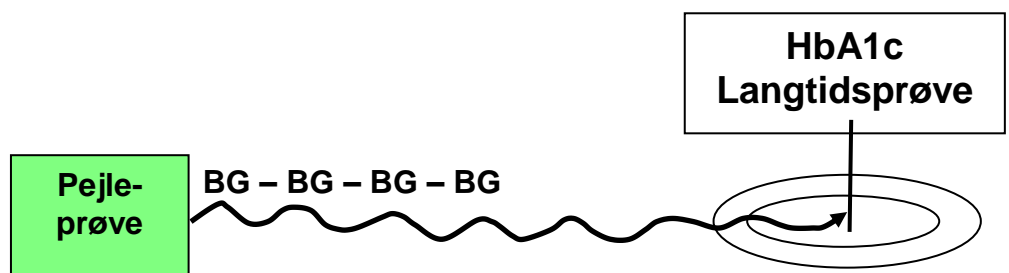
**BG – BG – BG!**

Jeg accepterer måske passivt det mål for HbA1c, som de professionelle anbefaler.

Jeg lader derefter HbA1c blive brugt bagudrettet til at opdage, afsløre eller sladre om, hvordan mit blodsukker har ligget.

Afhængigt af udfaldet kan jeg føle mig som den flinke og lydige patient eller føle mig afsløret eller mislykket. Jeg kan samtidig opleve de professionelle som nogen, der møder mig med hævede pegefingre eller er skuffede over mig.

### At bruge HbA1c som pejleprøve:



Jeg fastsætter selv et mål for HbA1c, som jeg både tror vil være godt for mig og opnåeligt.

Det bruger jeg så fremadrettet som et punkt, jeg i mit eget tempo stiler efter.

Jeg er nysgerrig efter, hvordan mine blodsukre ligger, fordi jeg vil vide, om jeg bevæger mig i den rigtige retning

**Blodsuktermålinger og dine grunde til at måle**

Patientlabel
--------------

Dags dato	Morgenmad		Frokost		Eftermiddagsmåltid		Aftensmad		Ved sengetid	Midt om natten	Gennemsnit
	før	1½ t. efter	før	1½ t. efter	før	1½ t. efter	før	1½ t. efter			

**Tilføj et eller flere bogstaver som svarer til dine grunde til at måle hvert blodsukker.**

- A** – Aftale
- H** – opdage høje blodsukre
- J** – for jeres skyld
- L** – forebygge/opdage lave blodsukre
- M** – for min skyld
- N** – af nysgerrighed
- V** – vaneopbyggende.

Tilføj evt. et bogstav, der passer til dig

**Status: Dine mål for BG og HbA1c – Samtale 7**

- **Dine ideelle og aktuelle blodsukre**
- **Fordele og ulemper i BG - regulationen**
- **Din plan for BG - regulationen på kort og lang sigt**

# Dine ideelle og aktuelle blodsukre

Patientlabel

## Dine idealmål for dine daglige blodsukre

Dags dato	Morgenmad		Frokost		Aftensmad		Ved sengetid	Midt om natten	Gennemsnit
	før	1½ t. efter	før	1½ t. efter	før	1½ t. efter			
Højest									
Lavest									
<b>Gennemsnit af ideal-BS:</b>									

## Dine blodsukre som du kender dem i virkeligheden

Dags dato	Morgenmad		Frokost		Aftensmad		Ved sengetid	Midt om natten	Gennemsnit
	før	1½ t. efter	før	1½ t. efter	før	1½ t. efter			
Højest									
Lavest									
<b>Gennemsnit af aktuelt BS:</b>									

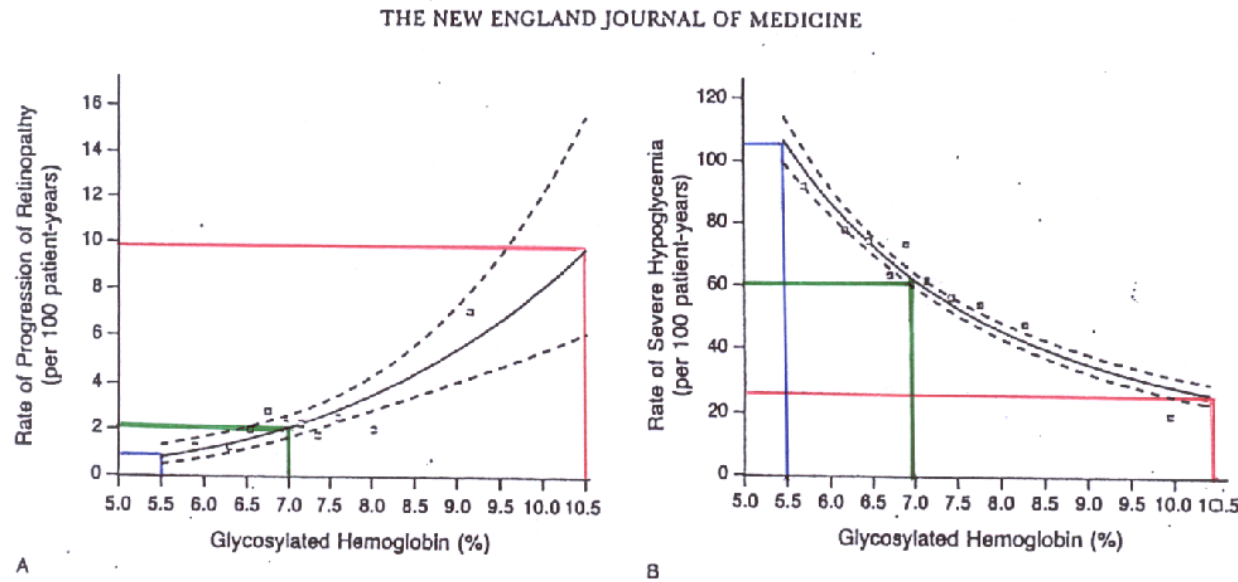
Marker dit ideelle og aktuelle blodsukker →

HbA1c %	6,0	7,0	7,5	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0	11,0	12,0	13,0
BGMmol/l	5,5	7,8	8,9	10,0	11,2	12,3	13,4	14,5	16,8	19,0	21,3

# Fordele og ulemper i blodsukkerregulationen

Hvad ved vi egentlig om type 1 diabetes?

The New England Journal of Medicine



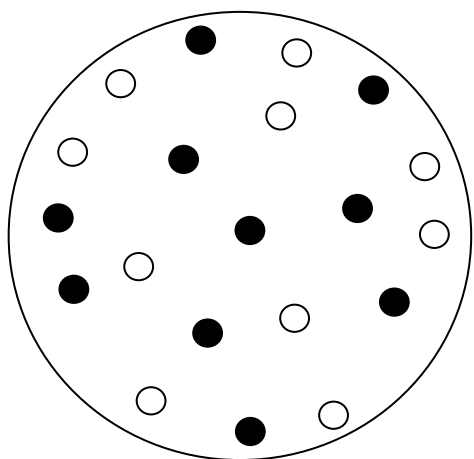
Jo højere HbA1c, des større risiko ved vi der er for at udvikle varige forandringer, for eksempel i øjnene. Jo lavere HbA1c, des større risiko ved vi der er for alvorlige situationer med lavt blodsukker (dvs. situationer, du ikke kan klare uden hjælp fra andre)

## Kurverne viser hvor ofte dette sker I løbet af 100 patientår:

f.eks. for 100 personer I løbet af en 1-årig periode  
eller for 20 personer I løbet af en 5-årig periode  
eller for en person I løbet af en 100-årig periode

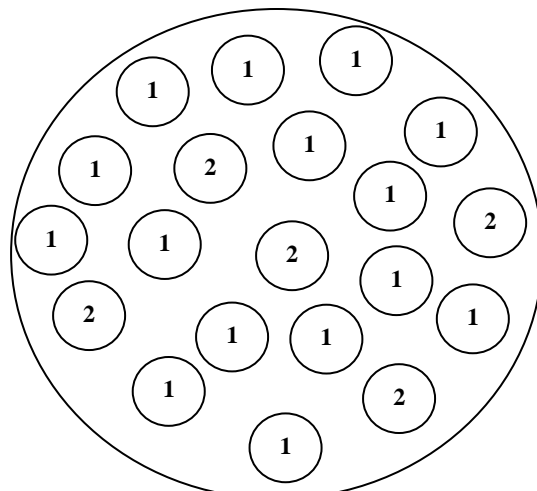
Tilfælde med nyregistrerede varige forandringer i øjnene\* (type 1 diabetes)

Alvorlige tilfælde med for lavt blodsukker\*\* (type 1 diabetes)

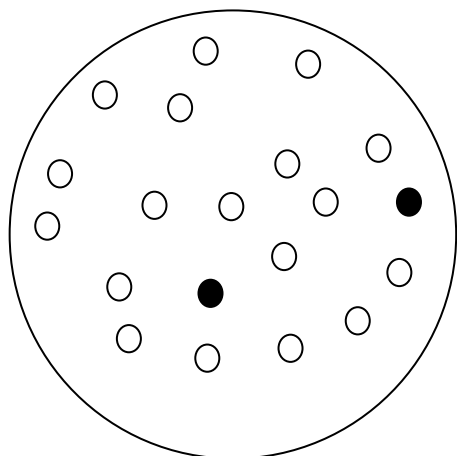


10 tilfælde på 5 år for en gruppe på 20

HbA1c  
10,5%

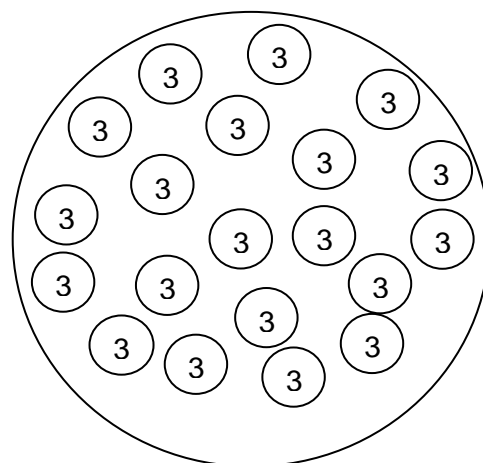


25 tilfælde på 5 år for en gruppe på 20

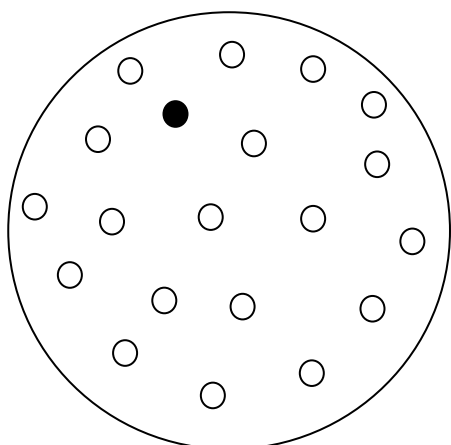


2 tilfælde på 5 år for en gruppe på 20

HbA1c  
7,0%

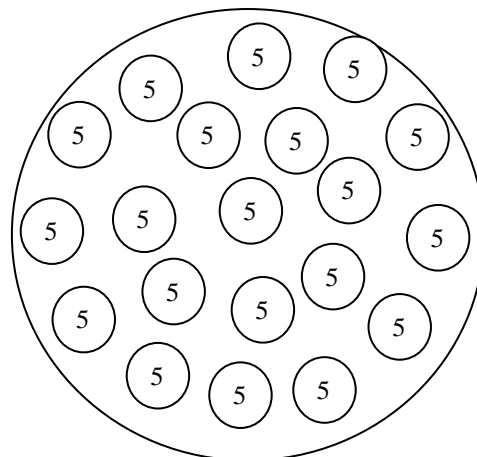


60 tilfælde på 5 år for en gruppe på 20



1 tilfælde på 5 år for en gruppe på 20

HbA1c  
5,5%



100 tilfælde på 5 år for en gruppe på 20

\* En ny forværring der har kunnet registreres i et øje i ½ år, målt som mindst 3 trin på en såkaldt ETDRS-skala bestående af 25 trin

\*\* Insulintilfælde, som man ikke kan klare uden hjælp fra andre

## Din plan for BG-regulationen på kort og lang sigt

HbA1c resultat før forløbet: % _____
---

HbA1c som du ønsker den på følgende tidspunkter →

HbA1c		HbA1c		HbA1c		HbA1c	
Mål	Resultat	Mål	Resultat	Mål	Resultat	Mål	Resultat
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Dato		Dato		Dato		Dato	

I hvilke situationer ønsker du specielt at undgå lavt blodsukker?

---

---

---

---

---

