

# **Refleksionsark til personer med stomi**

## Invitation til samarbejde Gruppe - regi

### Hvad vil vi samarbejde om?

- Det, som for tiden volder de enkelte kursusedtagere problemer i deres bestræbelser på at leve et godt liv efter operationen med at have en stomi
- Du afgør selv, hvad du vil drøfte med kursuslederne og medkursisterne

### Hvad er din rolle, dine medkursisters rolle samt kursusledernes rolle?

- Du må betragte dig selv som den eneste, der kan tage beslutninger angående din situation, men gerne bruge kursuslederne og medkursisterne som personer, der kan guide og udfordre dig på vejen
- Både din og dine samarbejdspartners viden og erfaring er nødvendig
- Alle må arbejde for, at tiden bruges bedst muligt på noget, der er vigtigt
- **Vi har alle tavshedspligt** overfor, hvad der må komme frem om den enkelte
- Noget af tiden vil du arbejde alene eller i mindre grupper, noget af tiden vil hele gruppen drøfte noget i fællesskab og noget af tiden vil kursuslederne fremlægge et emne

### Hvordan skal samarbejdet være?

- Det er i orden, at du og dine samarbejdspartnere ser forskelligt på din situation
- Det er nødvendigt, at vi kender hinandens opfattelser
- Det er i orden, at parterne er uenige
- Det er i orden, at vi har og viser vores følelser
- Det er **ikke** i orden, at nogen presser andre eller lader sig presse til at ændre mening

## Vi vil bruge refleksionsark – 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 er holdbare
- De kan hjælpe os til at holde kursen undervejs
- Til slut fastholder de vores aftaler og de mål, du har sat dig for din fremtidige situation

Hilsen

## Vigtige begivenheder efter din operation, hvor du fik stomi.

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

Dette skema, skal du udfylde hjemme.

---

---

---

---

---

---

---

**Hvad finder du for tiden sværest, ved det at have stomi?**

Skriv nogle stikord:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ufuldendte sætninger - om værdier, erfaringer og behov - i forbindelse med det at have stomi?**

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

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

Det værste ved at skulle leve med stomi er ...

Det jeg er dårligst til er ...

Stomien har forhindret mig i ....

Stomien må ikke forhindre mig i ....

Om en måned vil jeg....

Jeg bør ikke give stomien skyld for ....

Når jeg skal tale med sundhedspersonale tænker jeg ....

Jeg vil gerne lære noget mere om ....

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 stomi har lært mig .....

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

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

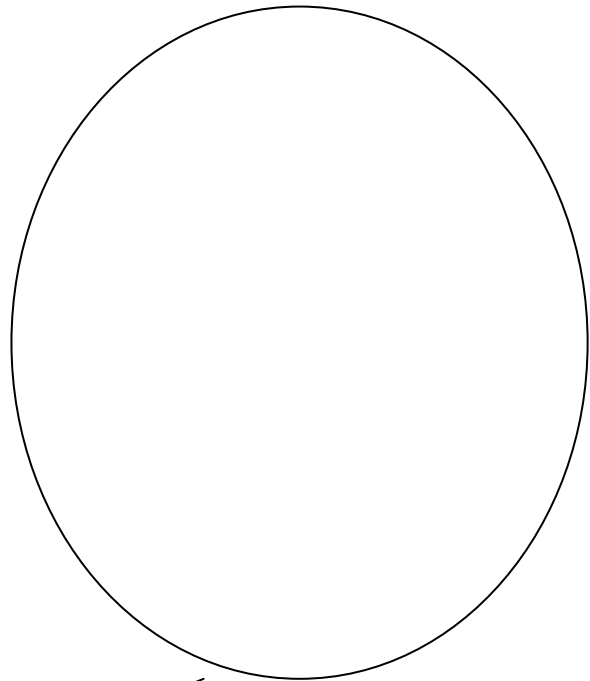
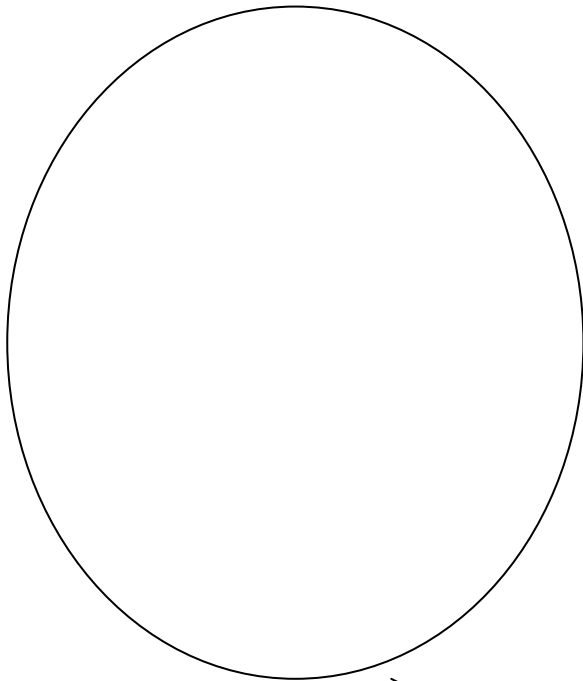
Det, jeg ønsker mig allermost, er .....

I mit liv vil jeg gerne se tilbage på, at jeg har .....

## Plads til stomien i dit liv

**Så meget har min stomi  
fyldt indtil nu**  
(skraver det felt, som stomien fylder)

**Så meget skal min stomi  
fylde fremover**  
(skraver det felt, som stomien må fylde)



Hvad består  
forskellen i?



2 e.



## Erfaringer med anbefalede leveregler

Mange af de leveregler, man får anbefalet, når man skal leve med en stomi er svære at indpasse i en hverdag. Hvordan er følgende leveregler indpasset i din hverdag?

**Sæt kryds i kolonnerne ud for sætninger, du synes passer på din hverdag.**

Min hverdag er kendetegnet ved at	Dette passer ikke til min hverdag med stomi	Ja, men jeg har forsøgt uden held at gøre noget ved det	Ja, men jeg har endnu ikke forsøgt at gøre noget ved det	Ja, og dette ønsker jeg at gøre noget ved
.. jeg drikker for lidt væske i løbet af dagen				
.. jeg spiser hurtigt og tygger ikke min mad nok				
.. jeg spiser kun 1 til 2 store måltider i døgnet				
.. jeg spiser om aftenen/natten				
.. jeg er ikke aktiv nok, og jeg mangler en plan for min genoptræning efter operationen				
.. jeg får bevæget mig for lidt i det daglige				
.. jeg tænker ofte på og bekymrer mig for, om stomiposen vil gå løs eller falde af				
.. jeg er bange for, at jeg ikke er sikker og god nok til at passe min stomi				
..jeg har svært ved at møde fremmede, der ikke ved jeg har stomi	..			
.. jeg har svært ved at skulle skifte stomiposen andre steder end derhjemme				
.. jeg har svært ved at bevare mine gode relationer til mennesker jeg kender; fordi jeg er nervøs for at de opdager, jeg har stomi				
.. jeg havner af og til i situationer, der gør mig forlegen, fordi jeg har stomi				
.. jeg undgår/ går glip af socialt samvær med andre på grund af min stomi				
..jeg undgår/ går glip af seksuelt samvær på grund af min stomi				
..jeg har svært ved at acceptere mit ændrede kropsudseende				

(imellem ideal og virkelighed)

## Problemløsning hidtil.

Hvad skal vi kalde det, der volder dig problemer?...

---

### 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 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 løses?

Hvad kan du og andre tabe ved  
at problemet løses?

På kort sigt?

På kort sigt?

På lang sigt?

På lang sigt?

Har du sat dig for at løse problemet helt eller delvist?

---

---

Hvis delvist - hvilke dele?

---

## Dine handlinger

Hvad har du hidtil gjort med noget held for at løse problemet?

Hvornår?

Hvor tit?

Hvad har du gjort uden held?

Hvem har du fået hjælp af?

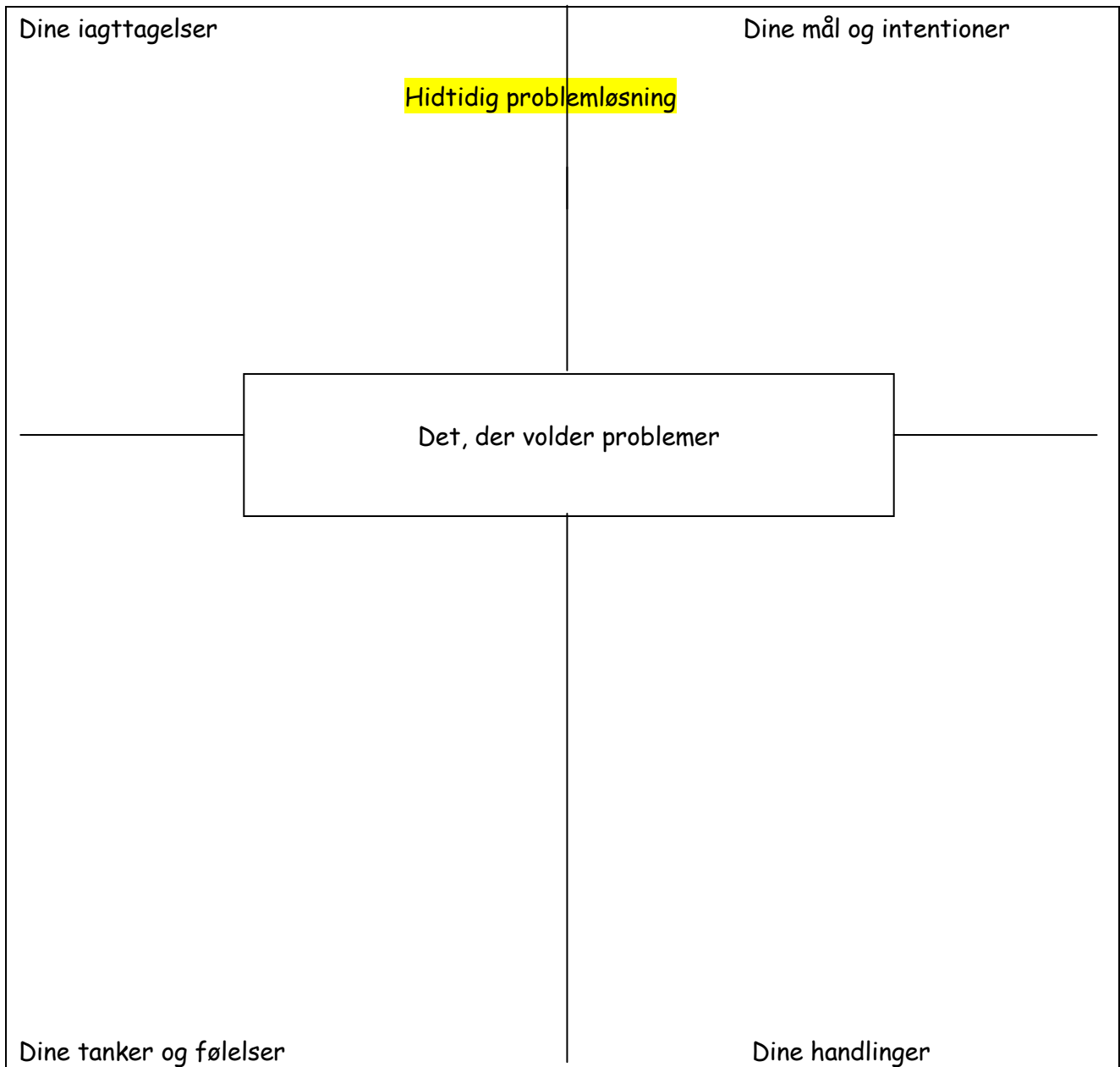
Hvem har du savnet hjælp fra?

Hvem har du bedt om hjælp?

Hvem ville du gerne have bedt om hjælp?

# Dynamisk problemløsning

## Udvidet problemløsning



## Aftaleark

Navn:

Fra den:

Til den:

aftale for næste måned

### Aktuelle problemstillinger

Deltagerens liste:

---

---

Underviserens liste:

---

---

Indsatsområder aftalt:

---

---

Følgende vil du arbejde videre med:

---

---

Undervisers eller andres støtte:

---

1.b

## Resultater

Hvad er nået:

Følgende vil du arbejde videre med:

Med hvilken indsats: