

Refleksionsark

Personcentreret støtte til kvinder med endometriose

Tilpasset efter V. Zoffmanns refleksionsark 2004

Af Sygeplejerske, Cand. Cur. Clara Scherling Hermann og Sygeplejerske Ditte Maria Bjerno Nielsen, 2012

Forløbsoversigt og refleksionsark til Lev livet med endometriose

1. Samtale: Samarbejdsforløb om livet med endometriose	Udleveret	Drøftet
1a. Invitation til samarbejde	/	/
1b. Din krop – det du mærker, det du ser	/	/
1c. Vigtige begivenheder og perioder i dit liv	/	/
1d. Hvad er for tiden udfordrende eller svært ved endometriose?	/	/
1e. Ufuldendte sætninger – om værdier, erfaringer og behov	/	/

2. Samtale: Dit liv med endometriose	Udleveret	Drøftet
2a. Billede, metafor eller automatiske tanker om endometriose	/	/
2b. Din uge døgnet rundt med endometriose	/	/
2c. Dine planer for ændring af levevis	/	/
2d. For og imod	/	/
2e. Din virkelighed med sygdom – beskrivelse af symptomer	/	/
2f. Plads til endometriose i dit liv	/	/

3. Samtale: Dit liv med endometriose	Udleveret	Drøftet
3a. Fælles benævnelse af udfordring/problem i dit liv med endometriose	/	/

4. Samtale: Forandringsamtale	Udleveret	Drøftet
4a. Måde at løse udfordringen/problemet på hidtil	/	/
4b. Dynamisk problemløsning	/	/

5. Samtale: Nye strategier og langsigtet plan	Udleveret	Drøftet
5a. Nye strategier og langsigtet plan	/	/
5b. Punkter, du ønsker videregivet	/	/

Samtale 1

Lev livet med endometriose

Samarbejdsforløb om livet med endometriose

- a. Invitation til samarbejde
- b. Vigtige begivenheder og perioder i dit liv
- c. Aktuelle erfaringer med problematikker og gener
- d. Hvad er for tiden udfordrende eller svært ved endometriose?
- e. Ufuldendte sætninger om værdier, erfaringer og behov

Dato for samtale _____

Sygeplejerske tlf. _____

e-mail _____

Invitation til samarbejde

En – til – en regi

Hvad skal vi samarbejde om?

- Vi vil udvælge noget, som opleves udfordrende eller svært for dig lige nu i dit liv med endometriose

Hvilken rolle har vi hver især?

- 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, 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

Hvad er fordelene ved refleksionsarkene, og hvad skal 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

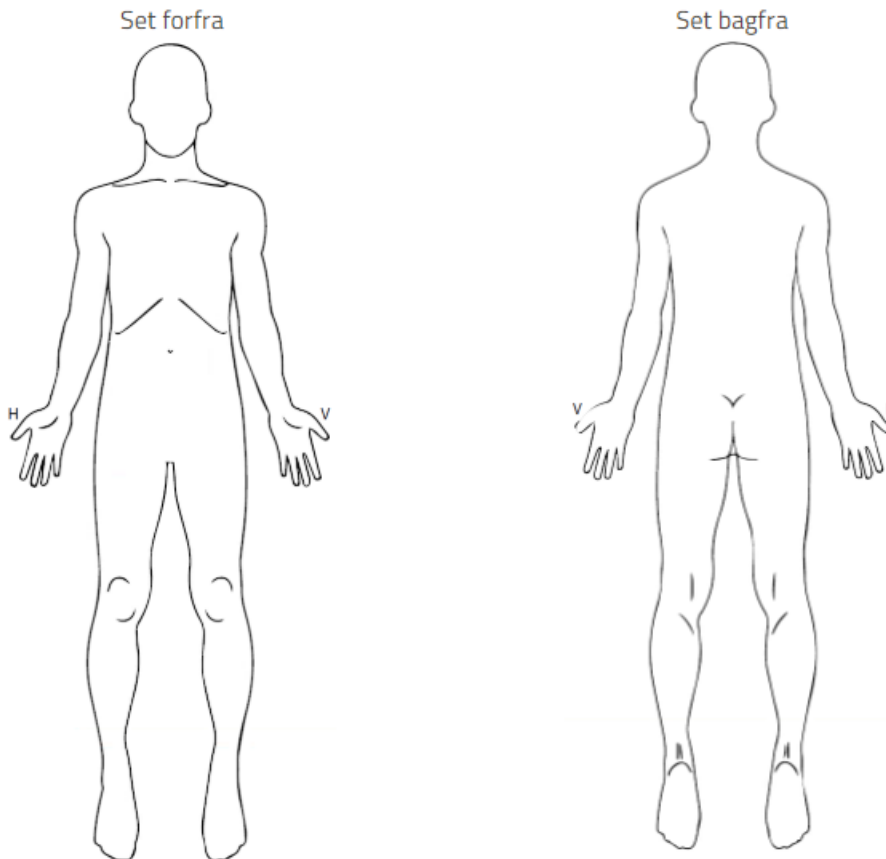
Antal af samtaler?

Der er mulighed for 2-5 samtaler. Vi aftaler undervejs, hvor mange samtaler du har behov for. Samtalerne tager imellem en halv og halvanden time.

Hilsen Endometrioseteamet

Din krop – det du mærker, det du ser

Skriv et tal på kroppen, hvor du oplever problemer. Vælg fra 1-10, hvor 10 er værst. Under kroppene, kan du beskrive problemets art.



Suppler gerne de ovenfor indsatte tal med en lille beskrivelse

Vigtige begivenheder og perioder i dit liv med endometriose

Hvor gammel var du da du første gang opsøgte læge med symptomer på endometriose?

Hvor gammel var du da du fik stillet diagnosen

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

din endometriose har været **i bero** (skriv **B** eller tegn en fed streg **på** linjen)



din endometriose har i **udbrud** (skriv **U** på linjen eller tegn en streg **over** linjen)



din endometriose har påvirket din **livskvalitet** (skriv **L** på linjen eller bølget streg **under** linjen) **L**



Sygdom



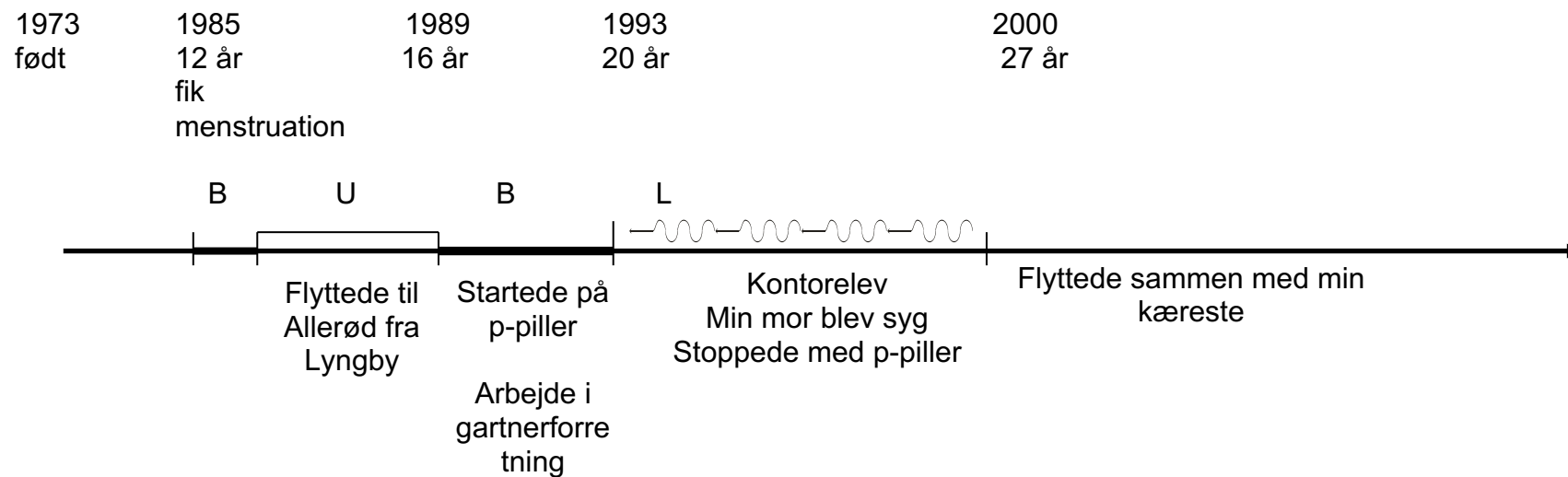
Liv

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

F.eks. følelser og reaktioner; begivenheder; oplevelser hjemme, på arbejde/i skolen eller fritiden; andre forhold som f.eks. medicin eller operation (se eksempel på næste side)

Eksempel på patient med endometriose

”Vigtige begivenheder og perioder i dit liv med endometriose”



1d. Hvad er for tiden udfordrende eller svært ved endometriose?

Hvad finder du for tiden udfordrende eller svært ved at leve med endometriose?

Beskriv hvad du synes, der er svært at leve med for tiden.

Skriv nogle stikord:

Ufuldendte sætninger – om værdier, erfaringer og behov

Færdiggør sætningerne, så de passer til din situation lige nu. Svarene kan hjælpe dig med at se, hvordan du håndterer udfordringer i dit liv med andre mennesker.

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

Det værste ved at have endometriose er ...

Det jeg er dårligst til er...

Min endometriose har forhindret mig i...

Den må ikke forhindre mig i...

Om et år vil jeg...

Jeg bør ikke give min endometriose skylden for...

Når jeg skal i endometriose-ambulatoriet 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...

Jeg har svært ved at modstå pres fra...

Jeg får en god støtte af...

1e. Ufuldendte sætninger – om værdier, erfaringer og behov

Jeg får for lidt støtte af...

Min endometriose 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...

Samtale 2

Dit liv med endometriose

Samarbejdsforløb om livet med endometriose

- a. Billede, metafor eller automatiske tanker om endometriose
- b. Din uge døgnet rundt med endometriose
- c. Dine planer for ændring af levevis
- d. For og imod
- e. Din virkelighed med sygdom
- f. Plads til endometriose i dit liv

Dato for samtale _____

Sygeplejerske tlf. _____

e-mail _____

2a. Billede, metafor eller tilbagevendende tanker om endometriose

Billede, metafor eller en fast vending, du bruger det, at du skal leve med endometriose

Hvilket billede forbinder du med at skulle leve med endometriose?

Lav en tegning, skriv en historie, nævn en metafor, vælg et eventyr eller skriv nogle ord, som du synes beskriver dit liv med endometriose.

Skriv og/eller tegn

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to draw, write, or create a story related to the prompt above.

Din uge døgnet rundt med endometriose

Skriv i felterne nedenfor, hvornår du spiser, drikker, sover, motionerer, er i skole/på arbejde, er sammen med venner eller er uden for hjemmet. Det kan hjælpe dig til at opdage mønstre i din hverdag.

Klokken	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
00:00 - 01:00							
01:00 - 02:00							
02:00 - 03:00							
03:00 - 04:00							
04:00 - 05:00							
05:00 - 06:00							
06:00 - 07:00							
07:00 - 08:00							
08:00 - 09:00							
09:00 - 10:00							
10:00 - 11:00							
11:00 - 12:00							
12:00 - 13:00							
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00							
16:00 - 17:00							
17:00 - 18:00							
18:00 - 19:00							
19:00 - 20:00							
20:00 - 21:00							
21:00 - 22:00							
22:00 - 23:00							
23:00 - 24:00							

Dine planer for ændring af levevis

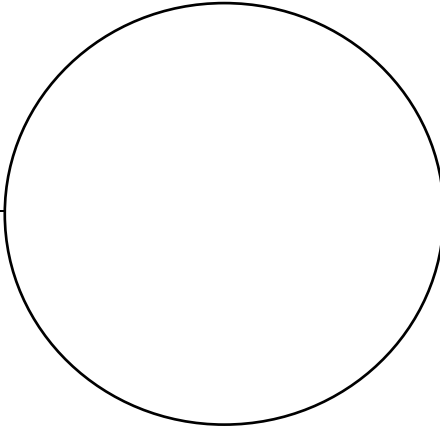
Sæt kryds, så det passer på dig:

Følgende er en del af min hverdag (marker)		Jeg vil ændre på det: (marker)			Jeg har ikke planer om at ændre på det (marker)
		Inden for den første måned	Inden for det første ½ år	I tvivl, om jeg vil ændre	
	Jeg får ikke talt med familie og venner om mine bekymringer				
	Jeg får ikke opfyldt mit behov for følelsesmæssig støtte i forbindelse med min endometriose				
	Jeg får ikke selv holdt øje med min krop og dens symptomer				
	Jeg ved ikke, hvordan jeg skal søge hjælp, hvis jeg er i tvivl				
	Jeg får ikke sat fokus på de emner, som jeg ønsker taget op, når jeg har aftaler med sundhedspersonale				
	Jeg får ikke den viden om min behandling og dens følger, som jeg har behov for				
	Jeg får ikke taget den medicin, jeg har fået ordineret				
	Jeg har ikke fundet en måde at håndtere mine smerter på				
	Jeg har ikke fundet en måde at håndtere min træthed på				
	Jeg får ikke gjort ting, som jeg oplever styrker mig og er gode for mig				
	Jeg har ikke involveret mine samarbejdspartnere/ arbejdsgiver i min sygdom				
	Jeg får ikke talt med min partner om at håndtere de seksuelle problematikker				
	Jeg har svært ved at acceptere min sygdom				

Hvis du har markeret i "I tvivl, om jeg vil ændre" – kan du søge afklaring i arket "For og imod".

For og imod – der, hvor du er tvivl, om du vil ændre

Anvendes når du er usikker på en eventuel ændring på et område, og hjælper dig til at præcisere fordele og ulemper. Beskriv dit dilemma i cirklen i midten. Udfyld derefter de øvrige felter.

Meget godt	
Godt	
Mindre godt	
Dårligt	

Din virkelighed med sygdom

Beskriv de symptomer, du oplever i din hverdag, hvor ofte du oplever dem, og i hvilke situationer du oplever dem.

Symptomer	Hvor ofte symptomerne er til stede (sæt kryds)					Er symptomerne tilstede i bestemte situationer		
	Konstant	Flere gange dagligt	Én gang dagligt	Et par gange om ugen	Én gang ugentligt	Nej	Ja	Nævn hvilke
1) _____ Symptomerne nævnes i rækkefølge, hvor den mest generende står øverst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
2) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
3) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
4) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
5) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
6) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
7) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
8) _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

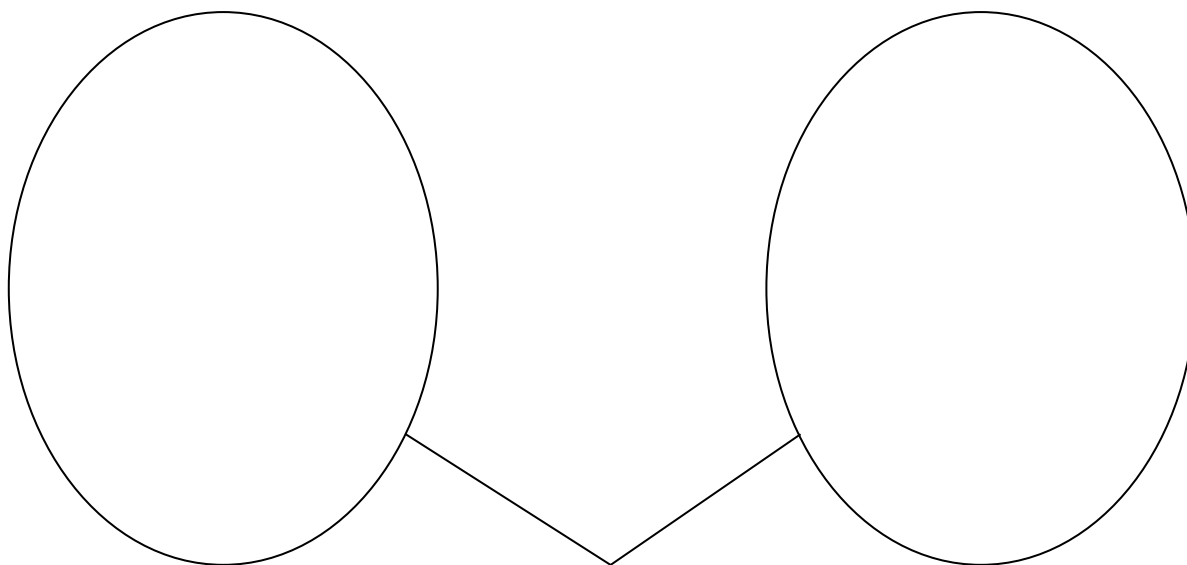
Plads til endometriose i dit liv

Så meget har min
endometriose fyldt indtil nu

(skraver det felt, som endometriose fylder)

Så meget skal min
endometriose fylde fremover

(skraver det felt, som endometriose skal
fylde)



Beskriv hvad forskellen består af?

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

Sygeplejerskens kladde: valg og benævnelse af udfordring eller problem i dit liv med endometriose

Skriv en liste med de udfordringer eller problemer, du oplever. Sygeplejersken gør det samme. Listerne er uafhængige og må gerne være forskellige. Listerne hjælper jer til at komme frem til en fælles beslutning om, hvilket problem eller udfordring, du skal arbejde videre med.

Din liste (udfylder du hjemme):

Sygeplejerskens liste (udfyldes lige efter 2. og påføres under 3. samtale):

Ønskes forandret (udfyldes i fællesskab under 3. samtale):

Vores fælles benævnelse af en udfordring eller et problem, vi mener du med fordel kan uddybe din indsigt i og kapacitet til at håndtere.

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

Samtale 3

Dit liv med endometriose

Forandringsamtale

- a. Fælles benævnelse af udfordring/problem i dit liv med endometriose

Dato for samtale _____

Sygeplejerske tlf. _____

e-mail _____

Valg og benævnelse af udfordring eller problem i dit liv med endometriose

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

Din liste (udfylder du hjemme):

Sygeplejerskens liste (udfyldes lige efter 2. og påføres under 3. samtale):

Ønskes forandret (udfyldes i fællesskab under 4. samtale):

Vores fælles benævnelse af en udfordring eller et problem, vi mener du med fordel kan uddybe din indsigt i og kapacitet til at håndtere.

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

Samtale 4

Livet med endometriose

Forandringsamtale

- a. Måder at løse udfordringen/problemet på hidtil
- b. Dynamisk problemløsning

Dato for samtale _____

Sygeplejerske tlf. _____

e-mail _____

Måde at løse udfordringen eller problemet på hidtil

Benævnelse af 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?

Opsummering

4a. Måde at løse udfordringen/problemet på hidtil

Dine tanker og følelser

Hvad mener du udfordringen/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?

Opsummering

Dine mål og intentioner

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

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

På kort sigt?

På lang sigt?

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

På kort sigt?

På lang sigt?

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

Hvis delvis – hvilke dele?

Opsummering

4a. Måde at løse udfordringen/problemet på hidtil

Dine handlinger

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

Hvornår?

Hvor tit?

Hvad har du gjort uden held?

Hvem har du fået hjælp af?

Hvem har du bedt om hjælp?

Hvem har du savnet hjem fra?

Hvem vil du gerne have bedt om hjælp?

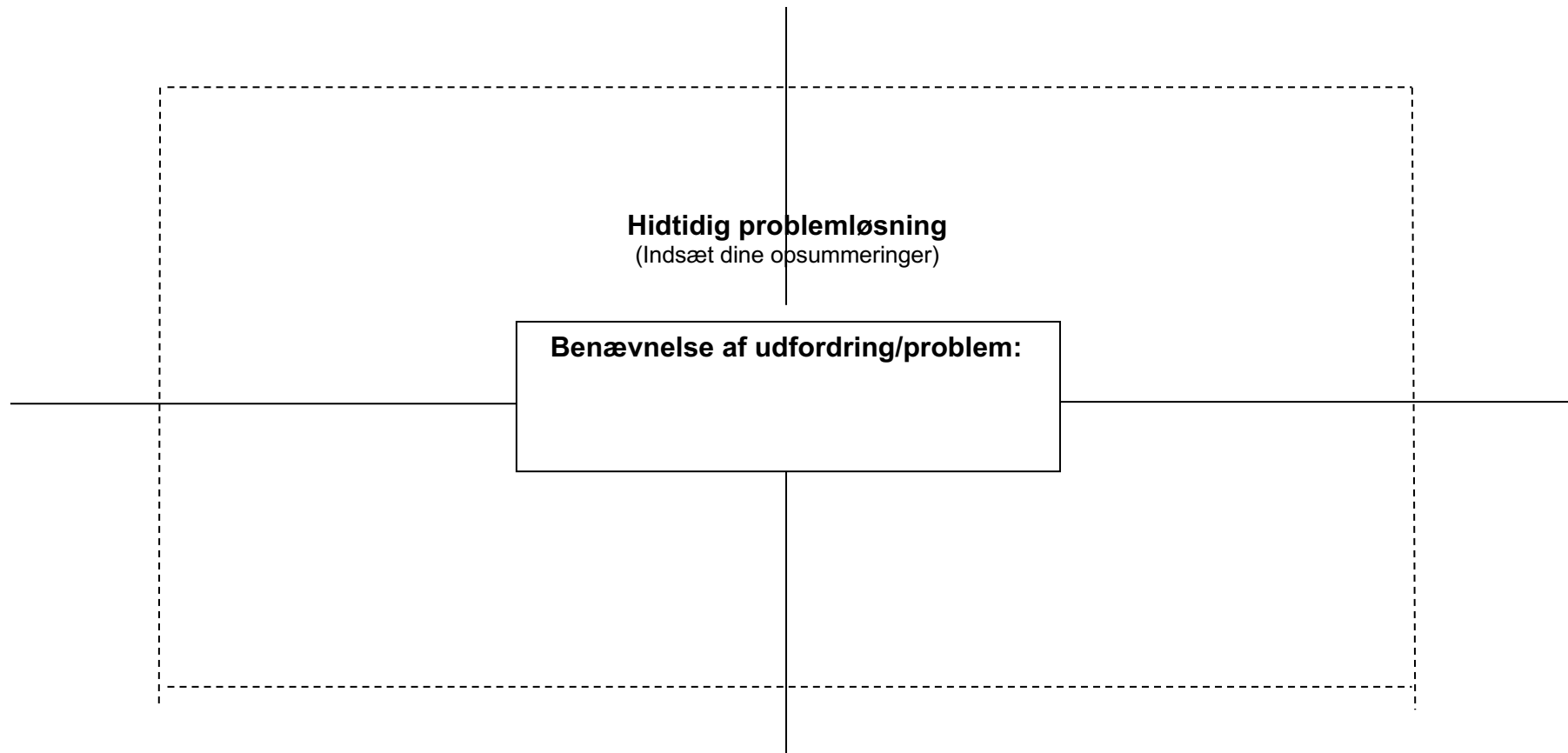
Opsummering

Dynamisk problemløsning

Dine iagttagelser

Dine mål og intentioner

Fremadrettet problemløsning



Dine tanker og følelser

Dine handlinger

Samtale 5

Livet med endometriose

Nye strategier og langsigtet plan

- a. Nye strategier og langsigtet plan
- b. Punkter, du ønsker videregivet

Dato for samtale _____

Sygeplejerske tlf. _____

e-mail _____

Nye strategier og langsigtet plan

Hvad har du opnået indtil nu – udtrykt i én sætning?

Hvilke forandringer arbejder du stadig på fra arket "Dine planer for ændring af levevis" (2. samtale)?

Inden for den første måned

Inden for det første halve år

Hvilke vil du stadig ikke ændre

Hvilke problemer/udfordringer fra arket "Dynamisk problemløsning" arbejder du stadig med?
