

# Refleksionsark

Projekt Guidet Egen-Beslutning og epilepsi

## Refleksionsark

<b>1. Samtale: Samarbejdsforløb om livet med epilepsi</b>	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 epilepsi?	/	/

<b>2. Samtale: Samarbejdsforløb om livet med epilepsi</b>	Udleveret	Drøftet
2a. Ufuldendte sætninger – dine værdier, erfaringer og behov	/	/
2b. Billede, metafor eller automatiske tanker	/	/
2c. Din uge døgnet rund med epilepsi	/	/
2d. Dine planer for ændring af levevis	/	/
2e. For og imod	/	/
2f. Din virkelighed med epilepsi (2 ark)	/	/

<b>3. Samtale: Dit liv med epilepsi</b>	Udleveret	Drøftet
3a. Plads til epilepsi i dit liv	/	/
3b. Kladde til valg og benævnelse af udfordring/problem	/	/
3c. Fælles benævnelse af udfordring eller problem	/	/

<b>4. Samtale: Forandringsarbejde</b>	Udleveret	Drøftet
4a. Måder at løse udfordringer/problemer på hidtil (4 ark)	/	/
4b. Dynamisk problemløsning	/	/

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

# Samtale 1

Projekt Guidet Egen-Beslutning og epilepsi

## Samarbejdsforløb om livet med epilepsi

- a. Invitation til samarbejde
- b. Din krop – det du mærker, det du ser
- c. Vigtige begivenheder og perioder i dit liv
- d. Hvad er for tiden udfordrende eller svært ved epilepsi?

Dato for samtale \_\_\_\_\_

Sygeplejerske tlf. \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

## **Invitation til samarbejde**

En - til - en regi.

### **Hvad skal vi samarbejde om?**

- Vi vil udvælge noget, som for tiden volder dig problemer i hverdagen med epilepsi

### **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 af tingene

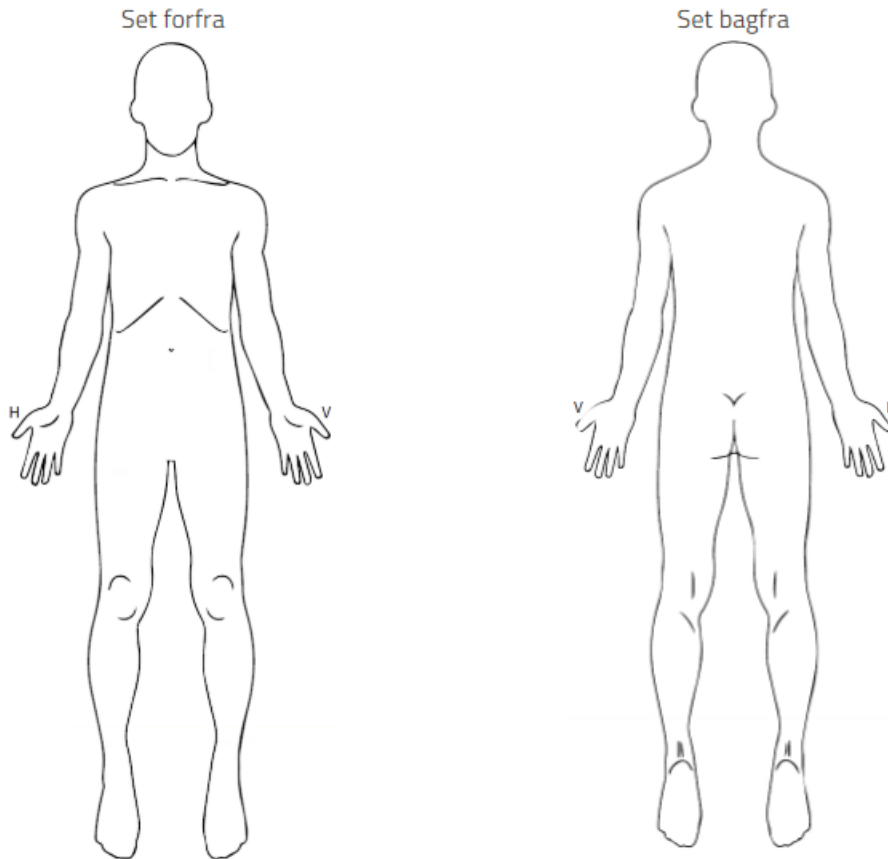
### **Vi vil bruge refleksionsark – men hvad kan de bruges til?**

- 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 for dig i forhold til din epilepsi
- 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
- De kan hjælpe os til at holde fokus undervejs

Hilsen

## 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

---

---

---

---

---


---

1c. Vigtige begivenheder og perioder i dit liv


## Vigtige begivenheder og perioder i dit liv med epilepsi

Angiv det årstal du fik epilepsi:

Angiv start- og sluttidspunkt for længere perioder, hvor

du har været anfaldsfri (tegn en fed streg **på** linjen)      

du har haft få anfald (tegn en stiplet streg **over** linjen)      

du har haft mange anfald (tegn en ubrudt streg **over** linjen)      

Sygdom



Liv

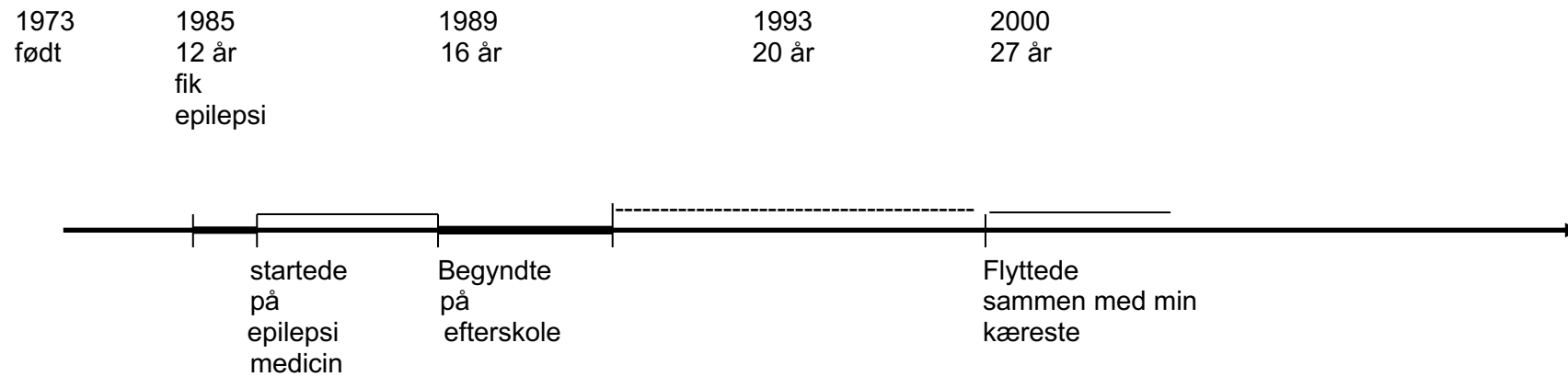
Angiv det, du selv mener, har påvirket din epilepsi positivt eller negativt:

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

1c. Vigtige begivenheder og perioder i dit liv

### Vigtige begivenheder og perioder i dit liv med epilepsi (eksempel)

"Vigtige begivenheder og perioder i dit liv med epilepsi"



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

**Hvad finder du svært ved at skulle leve med diagnosen epilepsi for tiden?**

**Skriv nogle stikord:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Samtale 2

Projekt Guidet Egen-Beslutning og epilepsi

### Samarbejdsforløb om livet med epilepsi

- a. Ufuldendte sætninger – dine værdier, erfaringer og behov
- b. Billede, metafor eller automatisk tanker
- c. Din uge døgnet rundt med epilepsi
- d. Dine planer for ændring af levevis
- e. For og imod
- f. Din virkelighed med epilepsi (2 ark)

Dato for samtale \_\_\_\_\_

Sygeplejerske tlf. \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

## **Ufuldendte sætninger – dine behov, værdier, vaner og muligheder**

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

Det værste ved at have epilepsi er...

Den bedste dag i mit liv var, da...

Det, jeg er dårligst til, er...

Min epilepsi har forhindret mig i...

Min epilepsi må ikke forhindre mig i...

Om et år vil jeg...

Jeg giver min epilepsi skylden for...

Jeg bør ikke give min epilepsi skylden for...

Når jeg er i epilepsi-ambulatoriet, tænker jeg...

Jeg vil gerne lære mere om...

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

Jeg oplever, at mine venner...

Jeg oplever, at min familie...

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

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

2a. Ufuldendte sætninger

Jeg har svært ved at modstå pres fra...

Jeg får god støtte af...

Jeg får for lidt støtte af...

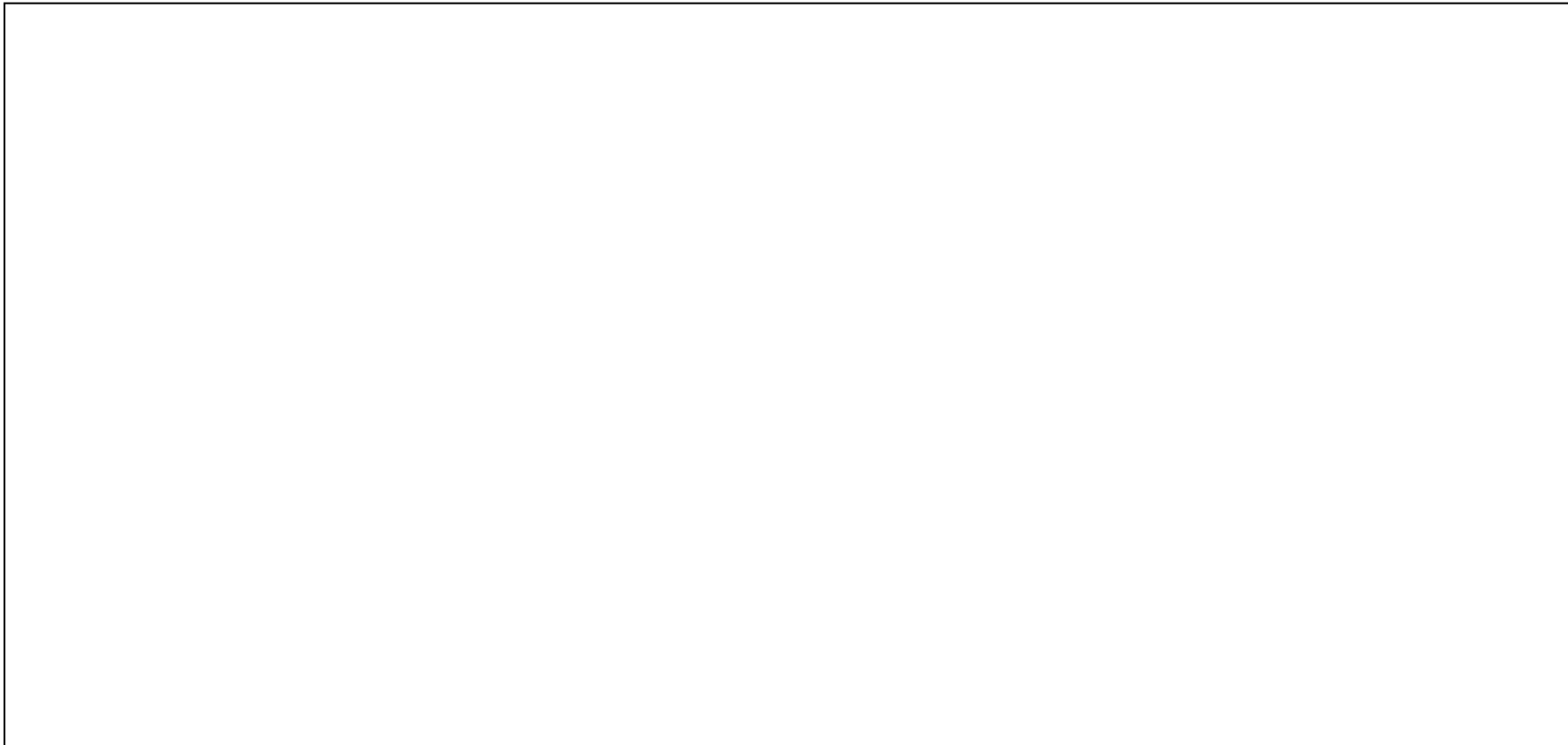
Det, jeg ønsker mig allermost, er...

2b. Billede, metafor eller automatiske tanker

## **Billede, metafor eller automatisk tanker om dit liv med diagnosen epilepsi**

Hvilket billede forbinder du med det at skulle leve med diagnosen epilepsi?

Lav en tegning, skriv en historie, vælg et eventyr eller noget helt andet du synes beskriver dit liv med epilepsi.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing or written response. It occupies the central portion of the page below the instructions.

## Din uge døgnet rundt med epilepsi

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							

## Planer for ændring af levevis

Mange af de leveregler, man får anbefalet, når man skal leve med epilepsi, kan være svære at indpasse i en hverdag.

Sæt kryds i venstre kolonne ud for alle de sætninger, du synes passer på din hverdag. Markér med kryds i kolonnerne til højre, om det er noget, du vil ændre eller fortsætte med.

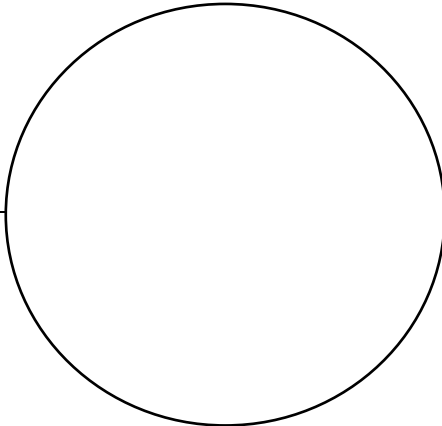
Følgende passer på min hverdag (sæt x)	Jeg vil lave om på det: (sæt kryds)			Jeg har ikke planer om at lave det om (sæt kryds)
	Inden for den første måned	Inden for det første ½ år	I tvivl, om jeg vil ændre	
Jeg glemmer ind i mellem at tage min epilepsi medicin				
Jeg har ingen faste rutiner i min hverdag i forhold til medicin				
Jeg har problemer i forbindelse med alkoholindtagelse				
Jeg har en døgnrytme, hvor jeg får for lidt søvn				
Jeg tager ikke af sted til aktiviteter uden for hjemmet				
Jeg dyrker ingen interesse eller hobby				
Jeg har af og til for mange ting jeg skal				
Jeg mødes ikke regelmæssigt med venner eller familie				
Jeg spiser usundt og springer måltider over				
Jeg dyrker ikke den anbefalede motion				

Hvis du har markeret "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.

<b>Meget godt</b>
<b>Godt</b>
<b>Mindre godt</b>
<b>Dårligt</b>



Originalkilde: E. Arborelius

## Din virkelighed med epilepsi

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

Symptomer  Symptomerne nævnes i rækkefølge, hvor den mest generende står øverst	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) _____	<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"/>	_____



### **Din virkelighed med epilepsi (fortsat...)**

Hvad tror du er årsagen til, at du har fået epilepsi?

---

---

Din egen forklaring på, at du har fået epilepsi er?

---

---

Hvor alvorligt oplever du det, at du har epilepsi?

---

---

Hvad bekymrer dig mest ved at have epilepsi?

---

---

Anvender du andre navne for din epilepsi?

---

---

(Kilde: Inspireret af Arthur Kleinman, Explanatory Models)

## Samtale 3

Projekt Guidet Egen-Beslutning og epilepsi

### Dit liv med epilepsi

- a. Plads til epilepsi i dit liv
- b. Kladder til benævnelse af udfordring/problem
- c. Fælles benævnelse af udfordring eller problem

Dato for samtale \_\_\_\_\_

Sygeplejerske tlf. \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

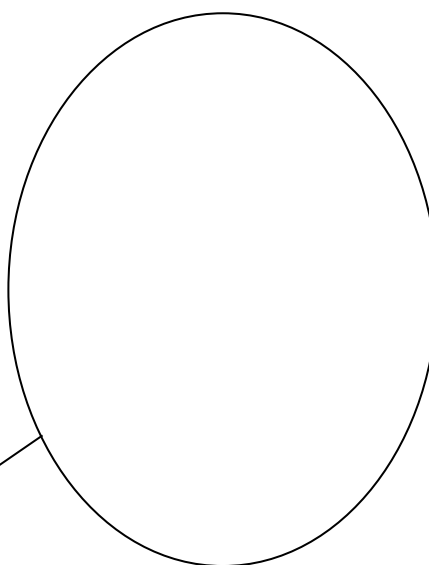
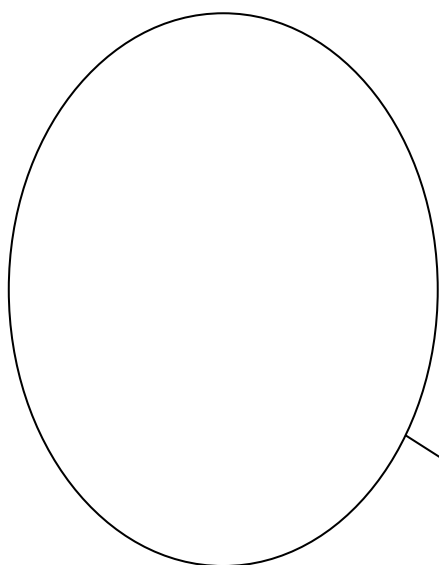
## Plads til epilepsi i dit liv

Så meget har din  
epilepsi fyldt indtil nu

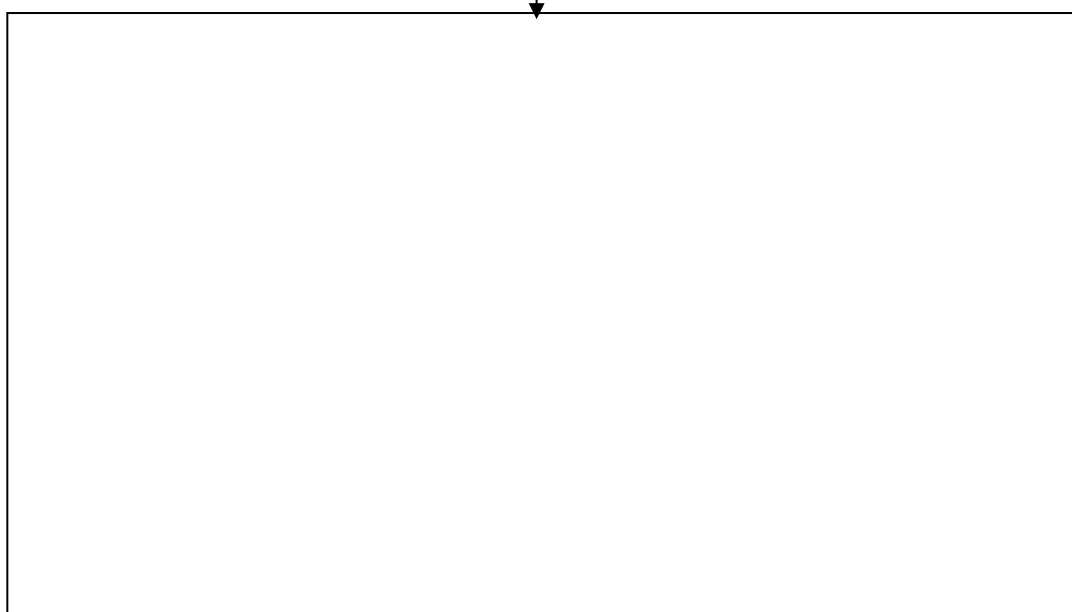
(skraver det felt, som epilepsi fylder nu)

Så meget skal din  
epilepsi fylde fremover

(skraver det felt, som epilepsi skal fylde)



Beskriv hvad forskellen består af?



## Kladde: benævnelse af udfordring eller problem i dit liv med epilepsi

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** (udfyldes hjemme):

---

---

---

---

**Sygeplejerskens liste** (udfyldes lige efter 3. og påføres under 4. samtale):

---

---

---

---

### Ønskes forandret:

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

---

---

---

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

---

## Fælles benævnelse af udfordring eller problem i dit liv med epilepsi

Tager udgangspunkt i ovenstående ark (3c.).

**Din liste** (udfyldes hjemme):

---

---

---

---

**Sygeplejerskens liste** (påføres under 4. samtale):

---

---

---

---

**Ønskes forandret** (udfylder vi i fællesskab):

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

---

---

---

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

---

# Samtale 4

Projekt Guidet Egen-Beslutning og epilepsi

## Dit liv med epilepsi

- a. Måder at løse udfordringer/problemer på hidtil (4 ark)
- b. Dynamisk problemløsning

Dato for samtale \_\_\_\_\_

Sygeplejerske tlf. \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

### Måde at løse udfordringen eller problemet på hidtil

Det, der er svært eller udfordrende er:

---

---

### 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

## Dine tanker og følelser

Hvad mener du udfordringen eller 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

## 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?

---

---

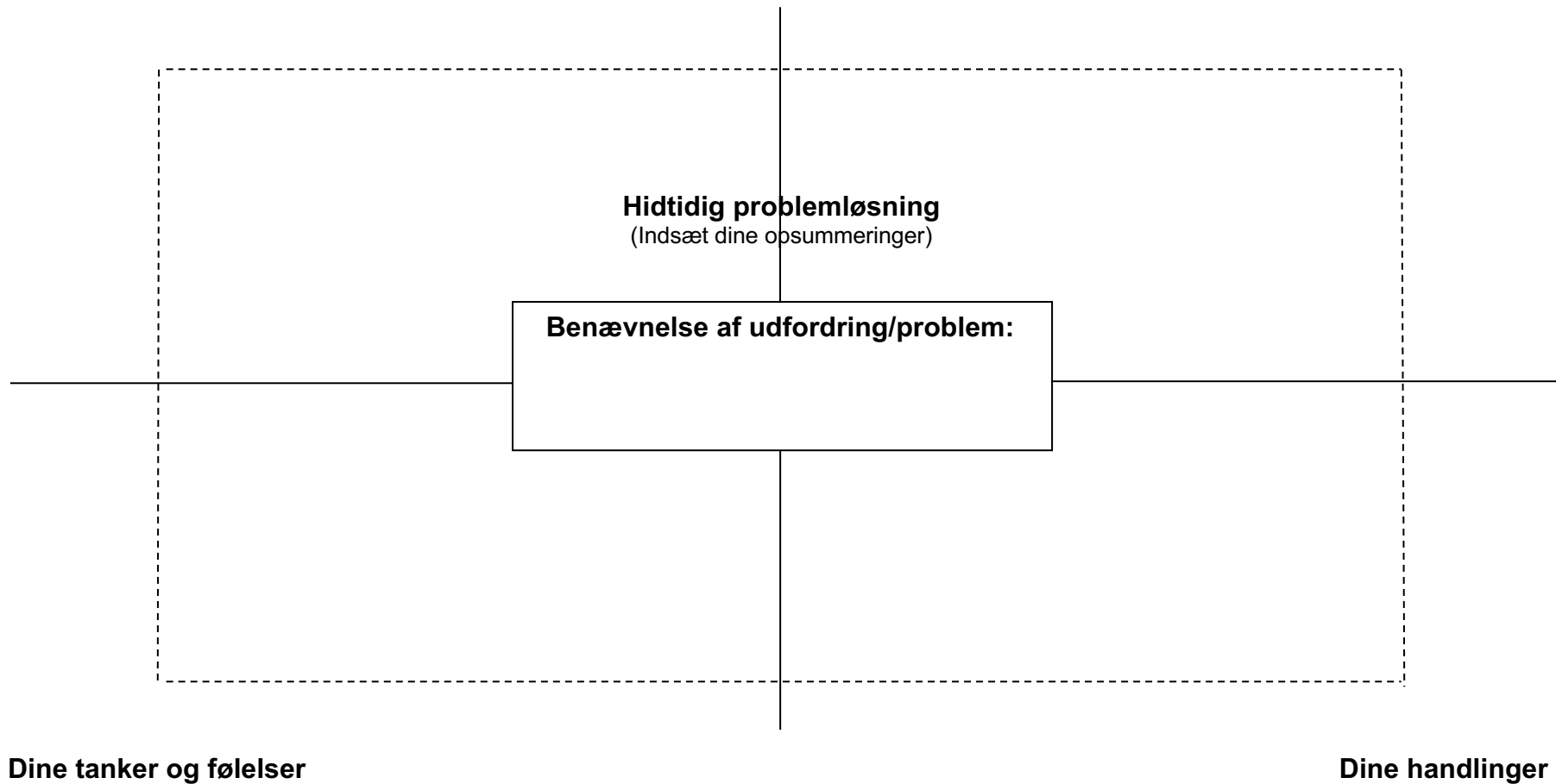
### Opsummering

## Dynamisk problemløsning

Dine iagttagelser

Dine mål og intentioner

### Fremadrettet problemløsning



## Samtale 5

Projekt Guidet Egen-Beslutning og epilepsi

### Forandringsarbejde

- 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 – udtryk i en sætning?

---

---

Har du problemer eller udfordringer, som du arbejder videre med – hvis ja – hvilke?

---

---

Hvad skal der til for holde processen i gang?

---

---

Hvem kan være dig til hjælp i den videre proces?

---

---

Har du et mål, du stiler efter at nå, som føles vigtigt og meningsfuldt for dig og er opnåeligt?

---

---

5b. Punkter du ønsker videregivet

### **Punkter du ønsker videregivet**

Er der nogle af de udfordringer, du har arbejdet med eller refleksionsark, du har udfyldt, som du ønsker at videregive eller vise til andre? Det kunne f.eks. være en pårørende, din egen læge eller en speciallæge.

Sedlen her kan anvendes som en slags huskeliste.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---