

Refleksionsark

Personcentreret støtte til kvinder/par i
fertiliteetsbehandling

Refleksionsark

1. Samtale: Samarbejdsaftale og dit liv lige nu	Udleveret	Drøftet
1a. Invitation til samarbejde	/	/
1b. Din krop – det du mærker, det du ser	/	/
1c. Vigtige begivenheder og perioder	/	/
1d. Hvad finder du svært og udfordrende at leve med for tiden?	/	/
1e. Ufuldendte sætninger	/	/
1f. Billede, metafor eller tilbagevendende tanker	/	/

2. Samtale: Dit liv med fertilitetsbehandling	Udleveret	Drøftet
2a. Din uge døgnet rundt med fertilitetsbehandling	/	/
2b. Planer for ændring af levevis	/	/
2c. For og imod	/	/
2d. Din virkelighed – beskrivelse af symptomer	/	/
2e. Plads til det, at være i fertilitetsbehandling	/	/
2f. Fælles benævnelse af udfordring eller problem i dit liv	/	/

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

4. Samtale: Forandring i hverdagen	Udleveret	Drøftet
4a. Nye strategier og langsigtet plan	/	/
4b. Punkter, du ønsker videregivet	/	/

Samtale 1

Personcentreret støtte til kvinder/par i fertilitetsbehandling

Samarbejdsforløb om livet i fertilitetsbehandling

- a. Invitation til samarbejde
- b. Din krop – det du mærker, det du ser
- c. Vigtige begivenheder og perioder i dit liv
- d. Hvad finder du svært og udfordrende at leve med for tiden?
- e. Ufuldendte sætninger
- f. Billede, metafor eller automatiske tanker om fertilitetsbehandling

Dato for samtale _____

Sygeplejerske tlf. _____

e-mail _____

Kære kvinde og par

Det at være i fertilitetsbehandling kan være en slidsom proces. Samtidig er der ikke én kvinde eller ét par, der reagerer ens på udfordringerne, da alle mennesker som bekendt er forskellige.

Vi vil gerne hjælpe netop dig og jer igennem processen på den bedst mulige måde. Derfor vil vi gerne vide lidt om det, der især er vigtigt og udfordrende for jer.

Til det formål vil vi bede jer hver især udfylde et sæt af de vedlagte ark: der et ark med ufuldendte sætninger og et ark med en livsline. Vi vil anbefale, at I gør det alene og medbringer dem som forberedelse til samtalen med jeres kontaktsygeplejerske. Tilsammen giver de udfyldte ark et billede af jeres individuelle og fælles erfaringer. Arkene er jeres, men vi vil bede om en kopi til jeres kontaktsygeplejerske.

Tak fordi du udfyldte arkene.

Venlig hilsen

Sygeplejerskerne, Fertilitetsklinikken, Rigshospitalet

Invitation til samarbejde

Hvad skal vi samarbejde om?

- Vi vil udvælge noget, som opleves udfordrende eller svært for dig og jer lige nu hvor I er i gang med fertilitetsbehandling

Hvilken rolle har vi hver især?

- Både din og min viden og erfaring er nødvendig.
- Vi skal begge være aktive og bruge tiden bedst muligt på noget, vi finder vigtigt.
- Noget af tiden skal vi arbejde hver for sig, noget af tiden vil vi arbejde sammen.

Hvordan skal samarbejdet være?

- Det er i orden, - og kan være en fordel, at vi ser forskelligt på tingene.
- Det er i orden, at vi er uenige.
- Det er i orden, at følelser kan opleves svære og at de udtrykkes.
- Det er nødvendigt, at vi kender hinandens opfattelser.

Hvad er fordelene ved refleksionsarkene og hvad skal de bruges til?

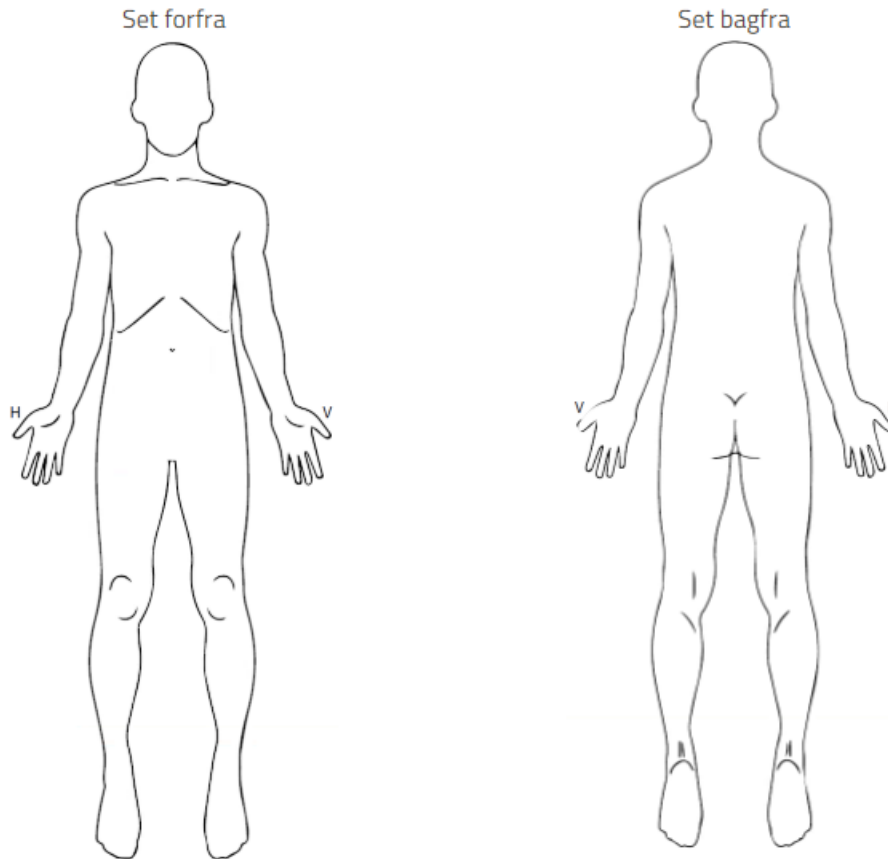
- Du kan bruge dem til i fred og ro at tænke over og blive klogere på din situation.
- Vi kan bruge dem til at få overblik over hvad der er vigtigt i din situation.
- De kan gøre det lettere at snakke om det, der ellers kan være svært at snakke om.
- De kan hjælpe dig til at tage beslutninger der passer til dig.
- Efter at du har brugt refleksionsarkene, kan de fremover hjælpe dig med at holde fast i det der er vigtigt for dig.

Antal af samtaler?

Der er mulighed for afholdelse af 2-4 samtaler. Vi aftaler undervejs, hvor mange samtaler du har behov for. Ved særligt behov kan en 5. samtale planlægges. Samtalerne tager en times tid.

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

Graviditetsønske og vigtige begivenheder og perioder i mit og vores liv

Angiv det år, hvor du første gang tænkte på at få et barn:

Marker perioder, hvor du aktivt prøvede at blive gravid (en fed streg på linjen)

Angiv behandlinger, I har gennemgået: **IUI**: Insemination. **IVF/ICSI**: ekstern befrugtning af æg. **HSG**: kontrast i æggelederen. **PGD**: ægsortering ved arvelige sygdomme.

Angiv abort(er) **S** for spontan(e) og **P** for provokeret/de

Graviditetsønske/
Fertilitetsbehandling



Liv

Angiv andre ting i dit liv, som er vigtige, også noget som du mener påvirker din lyst til og mulighed for at blive gravid.
Nævn f.eks. konkrete begivenheder eller forhold i dig selv, i dit parforhold, hjemme, på arbejde eller i fritiden

1c. Vigtige begivenheder og perioder i dit liv

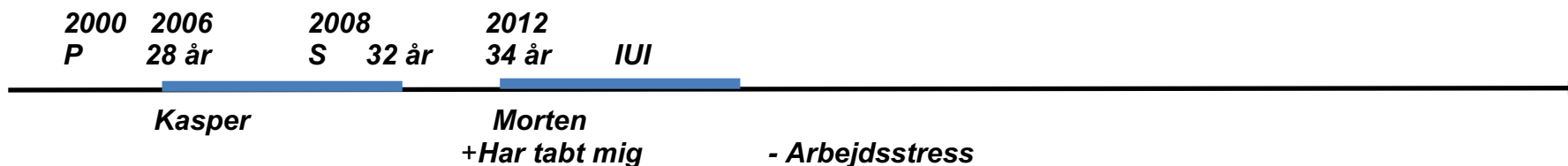
Eksempel: Graviditetsønske og vigtige begivenheder og perioder i mit og vores liv

Angiv det år, hvor du første gang tænkte på at få et barn

Marker perioder, hvor du aktivt prøvede at blive gravid (en fed streg på linjen)

Angiv behandlinger, I har gennemgået: **IUI**: Insemination. **IVF/ICSI**: ekstern befrugtning af æg. **HSG**: kontrast i æggelederen. **PGD**: ægsortering ved arvelige sygdomme.

Angiv abort(er) **S** for spontan(e) og **P** for provokere(t)



Angiv andre ting i dit liv, som er vigtige, også noget, som du har påvirket din lyst til og tro på, at du kan blive gravid. Nævn f.eks. konkrete begivenheder eller forhold i dig selv, i dit parforhold, hjemme, på arbejde eller i fritiden.

Dine og jeres værdier, behov og ressourcer ved start af fertilitetsbehandlingen

Nu, hvor du er i gang med fertilitetsbehandling, tænker jeg ...

Det, som bekymrer mig mest i forbindelse med fertilitetsbehandling, er...

Noget, jeg er rigtig god til, er ...

Noget, jeg gerne vil blive bedre til, er ...

Vores manglende graviditet har forhindret mig i...

Det, der fylder mest i mit liv udover ønsket om at få et barn, er ...

Jeg får god støtte af...

Jeg får for lidt støtte af ...

For vores forhold har barnløsheden betydet at...

Jeg oplever, at mine venner...

Jeg oplever, at min familie ...

Noget, vi som par er gode til, er ...

Noget vi som par er mindre gode til, er ...

Det sværeste ved, at vi ikke opnået graviditet, er...

Min arbejdsplads ...

1e. Ufuldendte sætninger

Noget, jeg ønsker mig af jer professionelle er ...

Den, jeg snakker bedst med om vores graviditetsønske, er ...

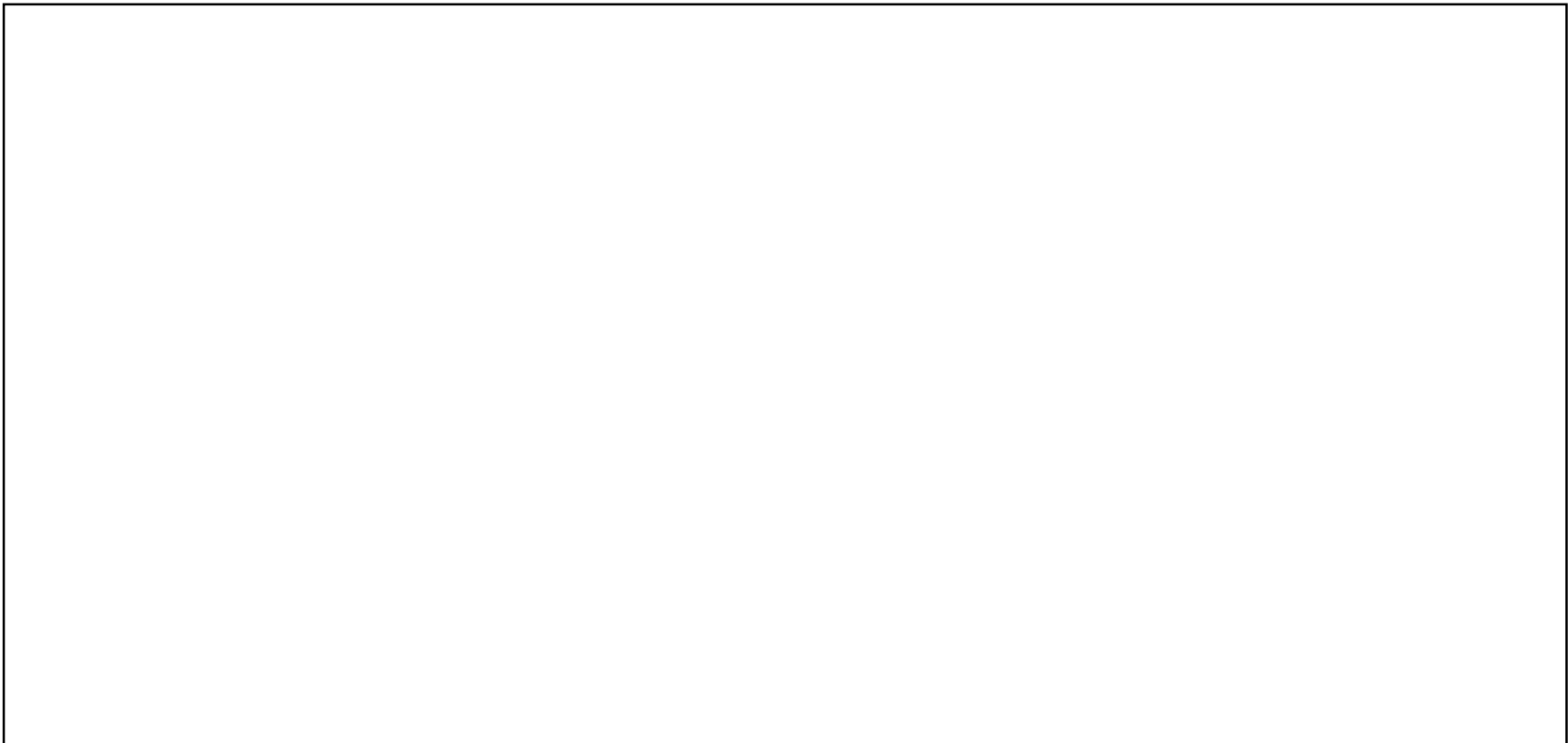
1f. Billede, metafor eller automatiske tanker

Billede, metafor eller automatiske tanker forbundet med ønsket om at få et barn

Hvilket billede forbinder du med at være i fertilitetsbehandling?

Tegn en tegning, skriv en historie, nævn en metafor, vælg et eventyr eller skriv nogle ord, som du synes beskriver dit liv med fertilitetsbehandling. (Kan også laves på et andet stykke papir, collage, lærred eller computer.)

Skriv og/eller tegn

A large empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to draw, write, or create a collage related to the topic of fertility treatment.

Samtale 2

Personcentreret støtte til kvinder/par i fertilitetsbehandling

Dit liv med fertilitetsbehandling

- a. Din uge døgnet rundt med fertilitetsbehandling
- b. Dine planer for ændring af levevis
- c. For og imod
- d. Din virkelighed – beskrivelse af symptomer
- e. Plads til fertilitetsbehandling i dit liv
- f. Fælles benævnelse af udfordring eller problem i dit liv

Dato for samtale _____

Sygeplejerske tlf. _____

e-mail _____

Din uge døgnet rundt med fertilitetsbehandling

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

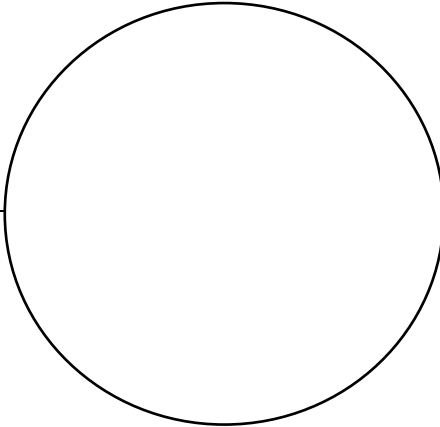
Sæt kryds i venstre kolonne ud for alle de sætninger, du synes passer på din hverdag. Markér med kryds i kolonnerne til højre, om det er noget, du vil ændre eller fortsætte med.

Følgende 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	
	Fertilitetsbehandling fylder for meget i mit parforhold				
	Jeg holder fertilitetsbehandlingen hemmelig for min familie				
	Jeg holder fertilitetsbehandlingen hemmelig for mine venner				
	Jeg holder fertilitetsbehandlingen hemmelig for min arbejdsplads				
	Jeg har svært ved at få foretaget en gynækologisk undersøgelse				
	Tanken om, at jeg måske aldrig bliver gravid, fylder for meget				
	Jeg har svært ved at koncentrere mig om andet end fertilitetsbehandlingen				
	Jeg er overvægtig				
	Jeg er undervægtig				
	Jeg ryger				
	Jeg har tendens til at isolere mig				
	Jeg får ikke brugt tid på interesser, der kan være gode for mig				
	Jeg bekymrer mig om mit eget helbred				
	Min partner og jeg har svært ved, at støtte hinanden i behandlingsforløbet				

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	

Originalkilde: E. Arborelius

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"/>	_____

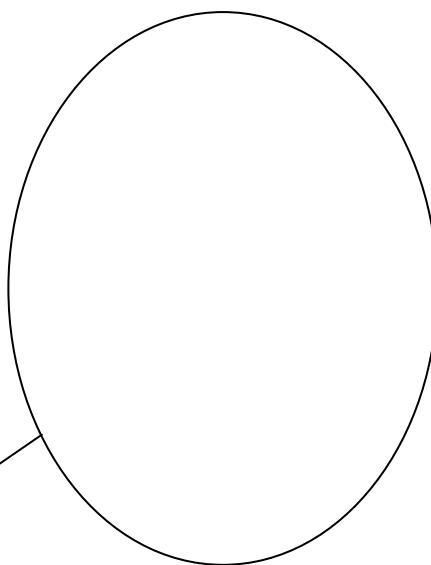
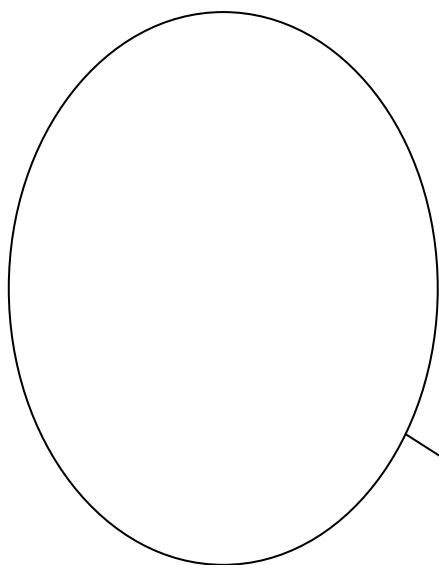
Plads til fertilitetsbehandlingen i dit liv

Så meget har din
fertilitetsbehandling fyldt indtil nu

(skraver det felt, som fertilitetsbehandling
fylder nu)

Så meget skal din
fertilitetsbehandling fylde fremover

(skraver det felt, som fertilitetsbehandling
skal fylde)



Beskriv hvad forskellen består af?

A large, empty rectangular box with a black border, intended for the user to describe the difference between the current and future impacts of fertility treatment.

Aktuelle problemer eller udfordringer i forbindelse med din fertilitetsbehandling, som opleves svære

Skriv en liste med de udfordringer eller problemer, du oplever. Den sundhedsprofessionelle 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:

Professionelles liste:

Ønskes forandret:

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

Personcentreret støtte til kvinder/par i fertilitetsbehandling

Forandringsaftale

- a. Måde at løse udfordringen eller problemet på hidtil
- b. Dynamisk problemløsning

Dato for samtale _____

Sygeplejerske tlf. _____

e-mail _____

3a. Måde at løse problemet eller udfordringen på hidtil

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

3a. Måde at løse problemet eller udfordringen på hidtil

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

3a. Måde at løse problemet eller udfordringen på hidtil

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

3a. Måde at løse problemet eller udfordringen 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?

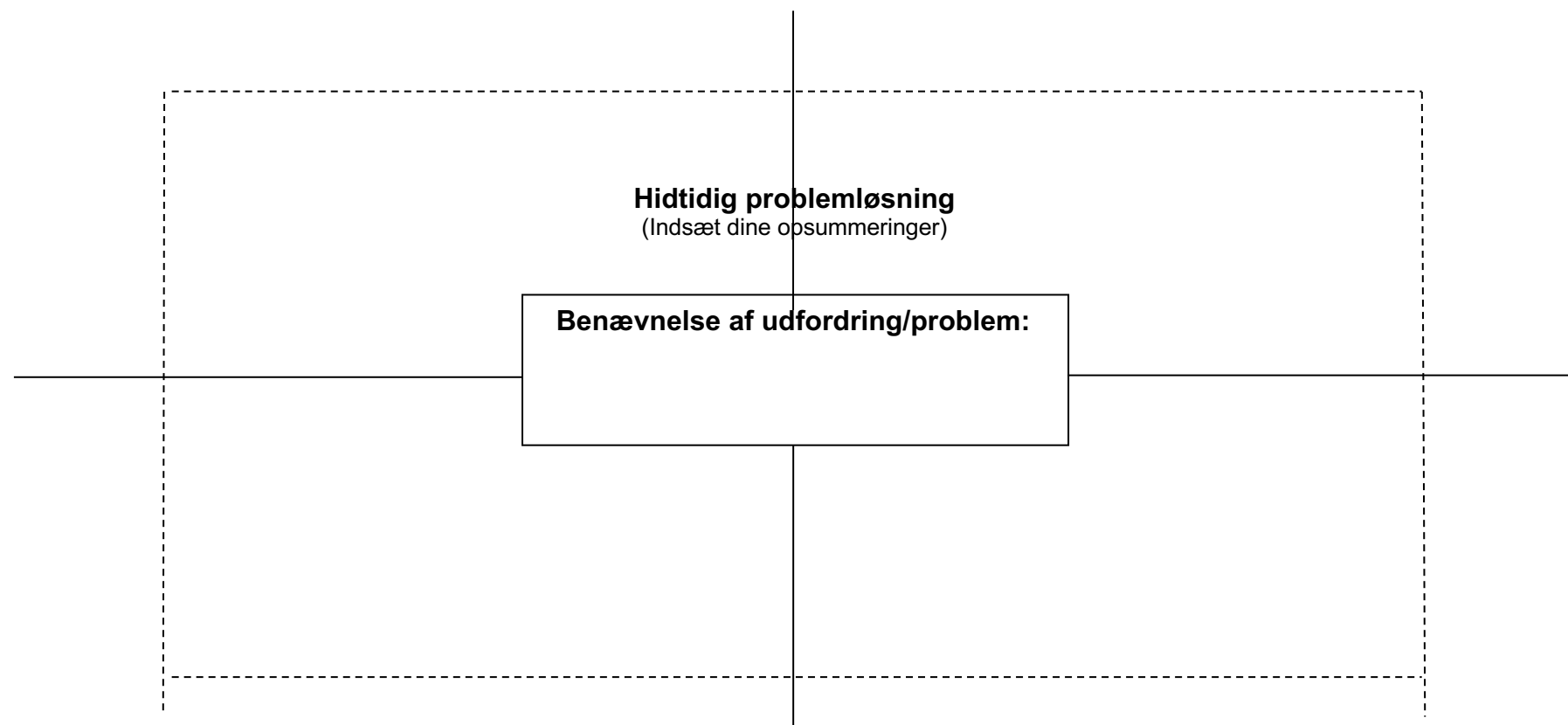
Opsummering

Dynamisk problemløsning

Dine iagttagelser

Dine mål og intentioner

Fremadrettet problemløsning



Dine tanker og følelser

Dine handlinger

Samtale 4

Personcentreret støtte til kvinder/par i fertilitetsbehandling

Forandring i hverdagen

- c. Nye strategier og langsigtet plan
- d. 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?
