

Gynækologisk Ambulatorium 4004, Rigshospitalet

# Refleksionsark

**Personcentreret støtte til kvinder i forløbet efter kirurgisk behandling for gynækologisk kræft**

<b>Refleksions ark</b>	<b>Ark udleveret</b>	<b>Ark mailet</b>	<b>Ark drøftet</b>	<b>Samtale planlagt (dato)</b>
<b>SAMTALE 1.</b>				
<b>Samarbejdsaftale og dit liv lige nu</b>				
1.a Invitation til samarbejde				d.
2.a Vigtige begivenheder og perioder				
2.b Hvad finder du svært og udfordrende at leve med for tiden				
2.c Ufuldendte sætninger				
2.d Billede, metafor eller tilbagevendende tanker				
2.e Aktuelle erfaringer med oplevede problematikker og gener				
<b>SAMTALE 2.</b>				
<b>Livskvalitet mellem ideal og virkelighed</b>				
3.a Min hverdag og eventuelle behov for ændringer				d.
3.b Plads til det, at jeg har været behandlet for kræft				
3.c Symptom arket				
3.d Aftale om problem/udfordring				
<b>SAMTALE 3.</b>				
<b>Forandringsarbejde</b>				
4.a.1 Benævnelse af problem/udfordring (4 ark)				d.
- Dine iagttagelser				
- Dine tanker				
- Dine mål og intentioner				
- Dine handlinger				
4.b Dynamisk problemløsning				
- Udvidet problemløsning				
<b>SAMTALE 4.</b>				
<b>Forandring i hverdagen</b>				
5.a Nye strategier og langsigtet plan				d.
5.b Punkter du ønsker videregivet				
5.c For og imod (i brug ved behov)				

<b>Refleksions ark - hvornår?</b>	<b>Samtale</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>1. SAMTALE</b>					
<b>Samarbejdsaftale og dit liv lige nu</b>					
1.a Invitation til samarbejde		x			
2.a Vigtige begivenheder og perioder		x			
2.b Hvad finder du svært og udfordrende at leve med for tiden		x			
2.c Ufuldendte sætninger		x			
2.d Billede, metafor eller tilbagevendende tanker		x			
2.e Aktuelle erfaringer med oplevede problematikker og gener		x			
<b>2. SAMTALE</b>					
<b>Livskvalitet mellem ideal og virkelighed</b>					
3.a Min hverdag og eventuelle behov for ændringer			x		
3.b Plads til det, at jeg har været behandlet for kræft			x		
3.c Gennemgang af symptom arket			x		
3.d Aftale om problem/udfordring			x		
<b>3. SAMTALE Forandringsarbejde</b>					
4.a.1 Benævnelse af problem/udfordring (4 ark)					
- Dine iagttagelser				x	
- Dine tanker				x	
- Dine mål og intentioner				x	
- Dine handlinger				x	
4.b Dynamisk problemløsning				x	
- Udvidet problemløsning				x	
<b>4. SAMTALE Forandring i hverdagen</b>					
5.a Nye strategier og langsigtet plan					x
5.b Punkter du ønsker videregivet					
5.c For og imod (i brug ved behov)					

## Samtale 1

### Personcentreret støtte til kvinder i forløbet efter kirurgisk behandling for gynækologisk kræft

#### Samarbejdsforløb om livet efter kræftbehandling

- Invitation til samarbejde
- Vigtige begivenheder og perioder i dit liv
- Hvad er for tiden udfordrende eller svært?
- Ufuldendte sætninger
- Billeder, metafor eller tanker om dit liv
- Dine erfaringer med oplevede problematikker og gener

DATO for samtale \_\_\_\_\_

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

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

1.a

## Invitation til samarbejde

### Hvad skal vi samarbejde om?

- Vi vil udvælge noget, som opleves udfordrende eller svært for dig lige nu i dit liv efter din overståede kræftbehandling.

### 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 nødvendigt, at vi kender hinandens opfattelser.
- Det er i orden, at følelser kan opleves svære og at de udtrykkes.

### 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 2-4 samtaler. Vi aftaler undervejs, hvor mange samtaler du har behov for. Ved særligt behov kan en 5. samtale planlægges. Samtalerne tager imellem en halv og halvanden time.

2.a

## **Vigtige begivenheder og perioder i dit liv før og efter behandling for kræft**

Indsæt tidspunktet for din behandling og begivenheder og perioder i dit liv på tidslinjen, før – nu – og i fremtiden.





2.c.1

## Ufuldendte sætninger

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

Det, jeg er bedst til efter at min kræftsygdom er behandlet er.....

Det værste ved at have haft kræft er.....

Det er svært for mig at .....

Min sygdom har forhindret mig i.....

Den må ikke forhindre mig i.....

Jeg bør ikke give kræftsygdommen skylden for.....

Efter behandlingen følte jeg mig.....

Når jeg skal til kontrol tænker jeg.....

Når jeg skal snakke med andre om det jeg har været igennem.....

Jeg tænker ofte på.....

Det er vigtigt for mig at.....



2.c.2

Noget, der giver problemer hjemme, er.....

For min partner har min kræftsygdom betydet at.....

For vores forhold har kræften betydet at.....

Jeg oplever, at min familie.....

Jeg oplever at mine venner.....

Det bedste, jeg har oplevet efter min kræftbehandling, er.....

Det værste jeg har oplevet har været.....

Jeg føler mig trist når...

Jeg føler mig glad når.....

Jeg savner...

Jeg får god støtte af.....

Jeg får for lidt støtte af.....

Min kræft sygdom har lært mig at.....

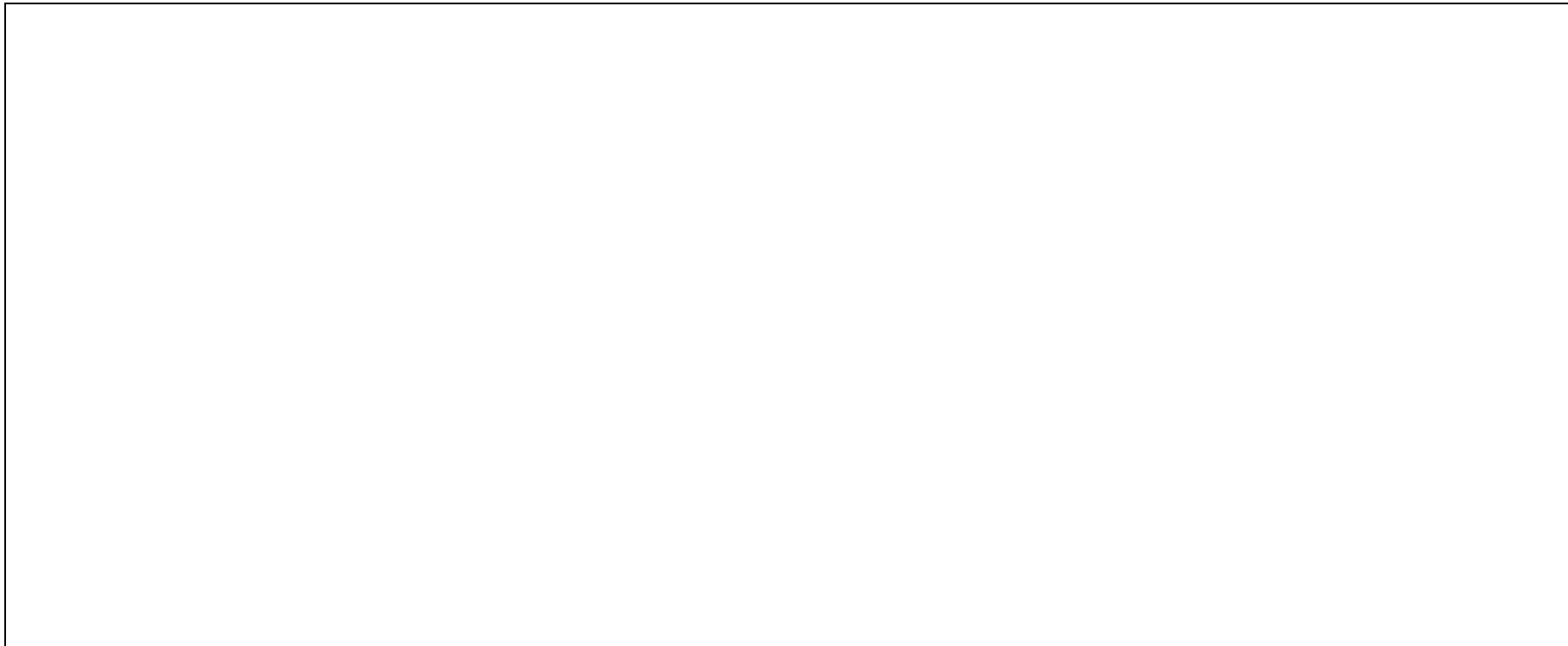
Om fremtiden tænker jeg.....

2.d

## **Billede, metafor eller tilbagevendende tanker efter overstået kræftbehandling**

Hvilket billede forbinder du med at have overlevet en kræftsygdom?

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



## Aktuelle erfaringer med oplevede problematikker og gener efter behandlingen

Sæt **kryds** ved det der kendetegner din hverdag.

Min hverdag er kendetegnet ved, at jeg:	Ikke aktuelt	Det har jeg kendt til gennem måneder	Det har jeg kendt til de sidste uger	Det har jeg kendt til i de sidste dage	Er det relateret til kræften?		
					Ja	Nej	Ved ikke
....har ondt							
....sover dårligt om natten							
....har hedeure							
....er træt							
...har svært ved at vurdere symptomer fra min krop							
...har tørre og sårbare slimhinder i skeden							
...har mindre lyst til sex							
....har smerter ved samleje							
....føler mig anderledes efter operationen							
....spekulerer på om kræften vender tilbage							
....oplever koncentrationsbesvær							
....føler mig trist							
....er bange							
....føler mig alene og isoleret							
....føler jeg mangler kontrol							
....gør mig tanker om min evne til at få børn							
...har svært ved at snakke med andre om min sygdom							
...oplever jeg mangler selvtillid							

## Samtale 2

### Personcentreret støtte til kvinder i forløbet efter kirurgisk behandling for gynækologisk kræft

#### Samarbejdsforløb om livet efter kræftbehandling

- Min hverdag og eventuelle behov for ændringer
- Plads til det at jeg har været behandlet for kræft
- Gennemgang af symptom arket
- Aftale om problem/udfordring

DATO for samtale \_\_\_\_\_

### 3.a **Min hverdag og eventuelle behov for ændringer** - sæt kryds så det passer på dig

Det kan på en række områder være svært at komme videre efter en operation for kræft...		Hvis du gerne vil ændre det - sæt kryds nedenfor		
Sæt kryds ud for de udsagn som du synes passer på din situation		Jeg har forsøgt at ændre det men uden held	Jeg har forsøgt at ændre det med nogen held	Jeg har planer om at ændre det
	Jeg får ikke snakket med familie og venner om mine bekymringer			
	Jeg er usikker på hvordan jeg holder øje med min krop og dens symptomer			
	Jeg ved ikke hvor jeg skal søge hjælp hvis jeg er i tvivl om noget			
	Jeg får ikke spurgt om de ting jeg er i tvivl om når jeg er til kontrol på hospitalet			
	Jeg får ikke opfyldt mit behov for følelsesmæssig støtte efter min kræftbehandling			
	Jeg får ikke opfyldt mit behov for at dele mine oplevelser med andre			
	Jeg har svært ved at håndtere min frygt for at kræften vender tilbage			
	Jeg får ikke gjort ting som jeg oplever styrker mig og er gode for mig			
	Jeg har svært ved at håndtere mine hedeture			
	Jeg har svært ved at håndtere min træthed			
	Jeg får ikke levet så sundt som jeg gerne vil			
	Jeg har svært ved at håndtere de seksuelle problematikker der er opstået efter min sygdom			
	Andet?			

3.b

## Plads til det, at jeg har været behandlet for kræft

**Så meget har min**

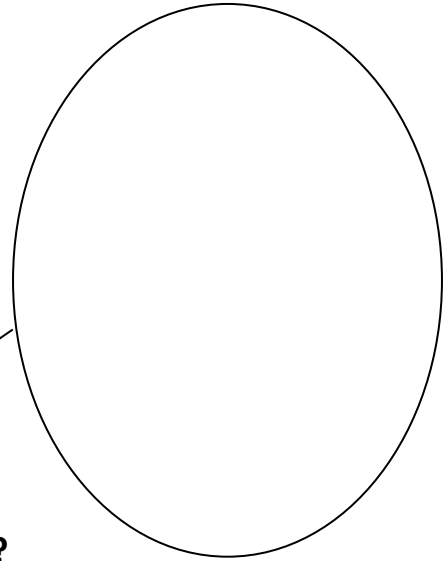
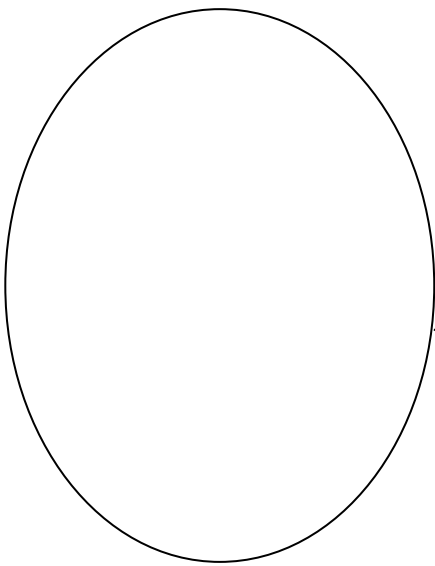
Overståede behandling fyldt indtil nu

(skraver det felt behandlingen har fyldt)

**Så meget skal min**

Overståede behandling fylde fremover

(skraver det felt behandlingen skal fylde)



Hvori består forskellen?





Identifikationsnummer

3.d

## **Aktuelle problemer eller udfordringer som opleves svære i efterforløbet af din overståede kræftbehandling**

**Vores uafhængige lister over det, vi hver især mener, er udfordrende/svært for dig**

(må gerne være forskellige):

**Din liste:** Udfyldes først

**Sygeplejerskens liste:** Påføres bagefter

---

---

---

---

---

---

---

---

**Ønskes forandret:** Udfylder vi i fællesskab under samtalen

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 i forløbet efter kirurgisk behandling for gynækologisk kræft

#### Samarbejdsforløb om livet efter kræftbehandling

- Benævnelse af aktuelle problemer eller udfordringer som opleves svære for tiden og problemløsning hidtil
  - Dine iagttagelser
  - Dine tanker
  - Dine mål og intentioner
  - Dine handlinger
- Dynamisk problemløsning

DATO for samtale \_\_\_\_\_

4.a.1

**Det der for tiden er udfordrende/svært**

Benævnelse af problem: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Dine iagttagelser**

Hvor længe har du oplevet det?

Hvor tit oplever du det?

Er det forstærket eller formindsket med tiden?

Hvornår mærker du det mest?

Hvornår mærker du det mindst?

#### 4.a.2 (Forsat...)

### Dine tanker

Hvad tror du problemet hænger sammen med?

Hvad gør det værre?

Hvad gør det bedre?

Hvad forhindrer det dig i?

Hvad opnår du ved at have problemet?

Hvor meget påvirker det dig?

#### 4.a.3 (forsat..)

### Dine mål

Hvad er vigtigt for dig? – hvad er dit mål?

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

På kort sigt?

På lang sigt?

Hvad kan du/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?

#### 4.a.4 (fortsat)

### Dine handlinger

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

4.b

## Dynamisk problemløsning

Dine iagttagelser

Udvidet problemløsning

Dine mål og intentioner

Hidtidig problemløsning

Det der for tiden er svært/udfordrende:

Dine tanker og følelser

Dine handlinger

Identifikationsnummer

## Samtale 4

### Personcentreret støtte til kvinder i forløbet efter kirurgisk behandling for gynækologisk kræft

Samarbejdsforløb om livet efter kræftbehandling

- Forandringer i hverdagen
- Strategier og langsigtet plan
- Punkter du ønsker videregivet

DATO for samtale \_\_\_\_\_

(label)

5.a

## Nye strategier og langsigtet plan

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

---

---

Har du problemer/udfordringer som du arbejder videre med - hvis ja - hvilke?

---

---

Hvad skal der til for at 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?

---

---

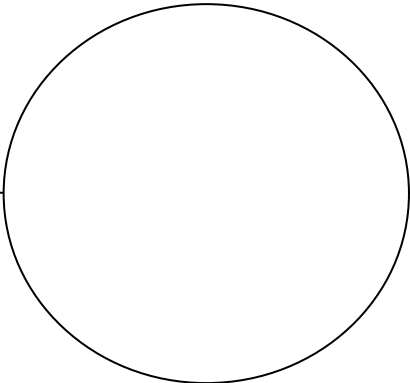




5.c

## For og imod

Anvendes, når du er usikker på en eventuel ændring på et område. Hjælper dig til at præcisere fordele og ulemper.

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

Originalkilde: E. Aborelius