

Refleksionsark

Livet med gigt

Refleksionsark

1. Samtale: Samarbejdsforløb om livet med gig	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?	/	/
1e. Ufuldendte sætninger – om værdier, erfaringer og behov	/	/
1f. Billede, metafor eller automatiske tanker	/	/

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

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

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

Samtale 1

Livet med gig

Samarbejdsforløb om livet med gig

- 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?
- e. Ufuldendte sætninger – om værdier, erfaringer og behov
- f. Billede, metafor eller automatiske tanker

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 din gigt

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

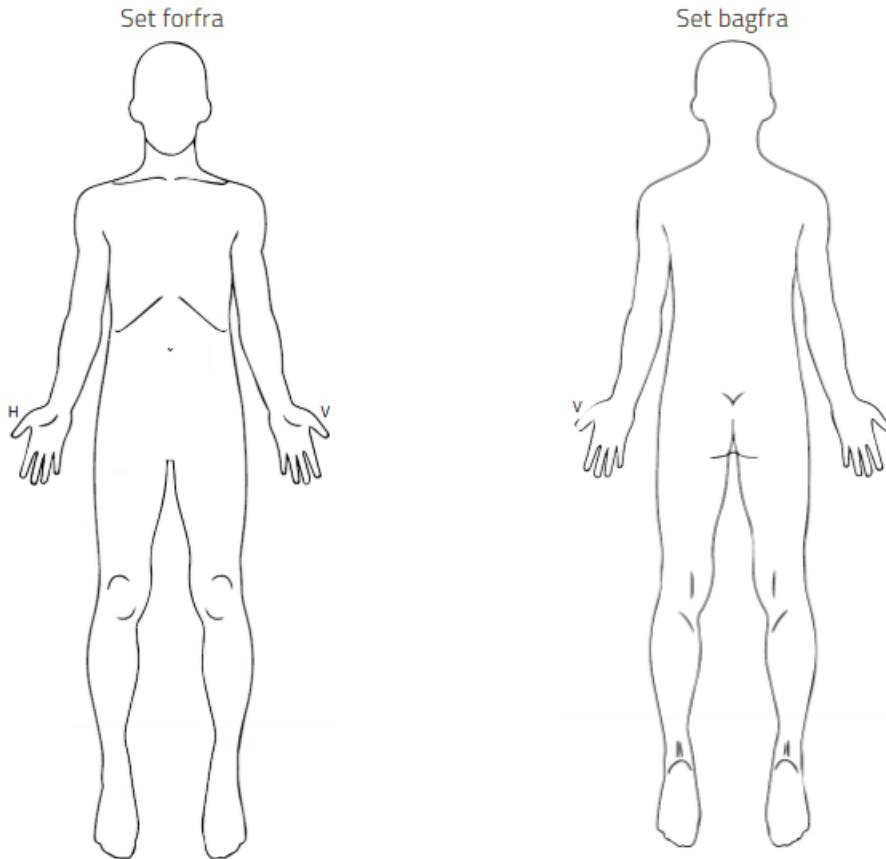
Antal af samtaler?

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.

Hilsen din sundhedsprofessionelle kontaktperson

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 gigt

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

Angiv længere perioder hvor:

- G** Du har haft det godt (skriv **G** henover perioden)
- MG** Du har haft det mindre godt (skriv **MG** henover perioden)
- D** Du har haft det decideret dårligt (skriv **D** henover perioden)

Gigt



Liv

Angiv det, du selv mener, har påvirket dig positivt eller negativt under linjen med den angivne periode.

F.eks. følelser og reaktioner, begivenheder, oplevelser, levevis, arbejdsforhold eller sygdomskomplikationer.

1d. Hvad er for tiden udfordrende eller svært?

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

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

Skriv nogle stikord:

Ufuldendte sætninger

Færdiggøre 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, jeg er bedst til angående min gig, er ...

En god dag for mig er ...

En dårlig dag for mig er ...

Det værste ved at være syg er ...

Gigten har forhindret mig i ...

Gigten må ikke forhindre mig i ...

Noget, som er vigtigt for lige nu, er ...

Jeg bør ikke give min gig skylden for ...

Når jeg er/har været sygemeldt pga. min gig, tænker jeg ...

Jeg tænker ofte på ...

Noget, der giver mig problemer hjemme er ...

Jeg synes mine venner/kollegaer er ...

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

Jeg oplever, at min familie ...

Det bedste jeg har oplevet, siden jeg blev syg, er ...

Gode øjeblikke oplever jeg, når ...

Triste stunder oplever jeg, når ...

Jeg får god støtte af ...

Jeg får for lidt støtte af ...

Trods min gigt kan jeg ...

Det, jeg ønsker mig, allermost er ...

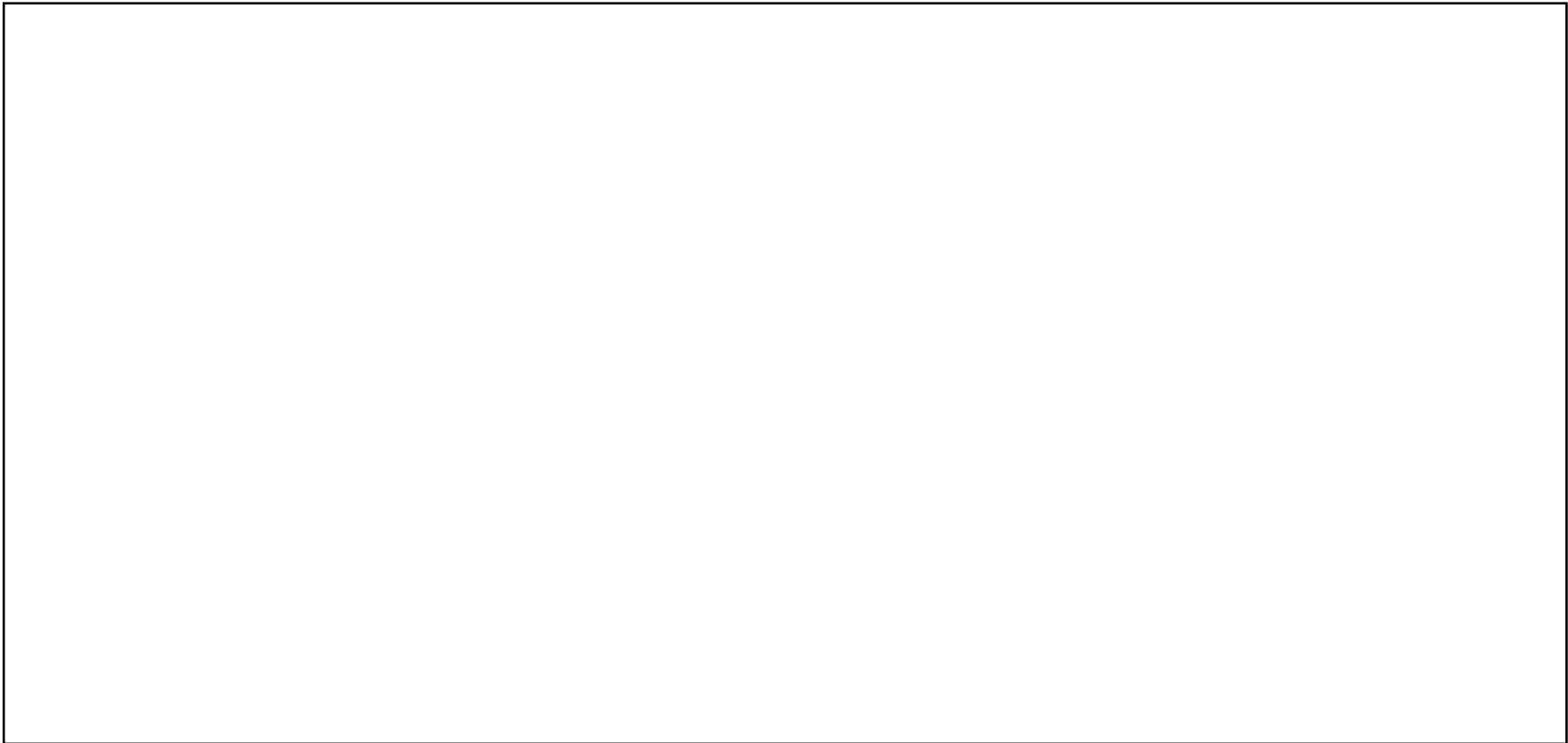
1e. Billede, metafor eller automatiske tanker

Billede, metafor eller tilbagevendende tanker i forbindelse med din gigt

Hvilket billede forbinder du med livet med gigt?

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

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 their experience with diabetes.

Samtale 2

Livet med gig

Dit liv med gig

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

Dato for samtale _____

Sygeplejerske tlf. _____

e-mail _____

2a. Din uge døgnet rundt med gigt

Din uge døgnet rundt med gigt

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							

2b. Dine planer for ændring af levevis

Planer for ændring - Gigt

Marker ved de sætninger, du synes passer på din hverdag.

Marker i kolonnerne til højre, om det er noget du vil ændre på eller ikke ændre på.

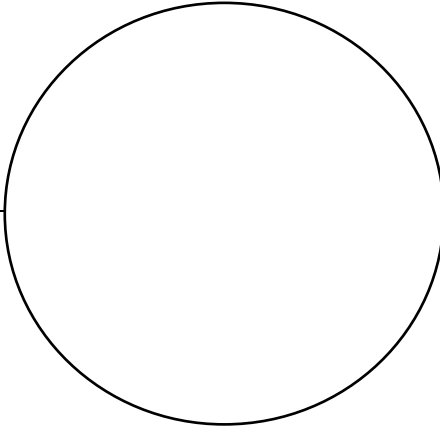
Følgende er en del af min hverdag (marker)		Jeg vil ændre på det: (marker)			Jeg har ikke planer om at ændre på det. (marker)
		Inden for den første måned	Inden for det første ½ år	I tvivl, om jeg vil ændre	
	Jeg kommer ikke afsted til de ting, som jeg plejer at holde af at være med til				
	Jeg har ikke fundet en måde at håndtere smerter på				
	Jeg bliver tit hjemme fra skolen/arbejdet				
	Jeg får ikke altid taget min medicin på de anbefalede tidspunkter				
	Jeg får ikke dyrket den motion, som er med til at styrke mine muskler og beskytte mine led				
	Jeg får ikke spist sundt og varieret				
	Jeg vejer for meget				
	Jeg får ikke sovet nok om natten				
	Jeg opgiver hurtigt at afprøve nye ting, hvis de virker for krævende for mig				
	Jeg får ikke talt med min familie og mine venner om mit liv med gigt				
	Jeg har svært ved at få overblik over min sygdom				
	Jeg har svært ved at bede om hjælp				
	Jeg får ikke holdt kontakt med dem, jeg holder af				

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 i 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 gigt

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) _____	<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"/>	_____

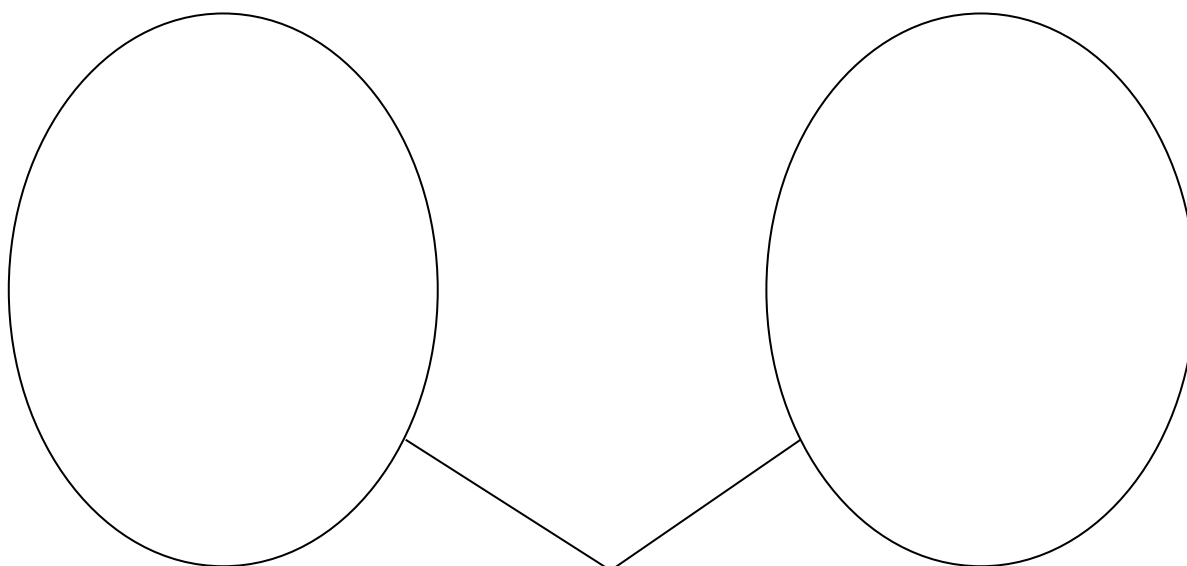
Plads til gigten i dit liv

Så meget har din
gigt fyldt indtil nu

Så meget skal din
gigt fylde fremover

(skraver det felt, som den fylder nu)

(skaver det felt, som den skal fylde)



Beskriv, hvad forskellen består af



A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their description of the difference between the two circles.

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

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:

Den professionelles liste:

Ønskes forandret:

Din og den professionelles benævnelse af det, du ser en fordel i at forandre.

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

Samtale 3

Livet med gig

Forandringsaftale

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

Dato for samtale _____

Sygeplejerske tlf. _____

e-mail _____

3a. Måde at løse udfordringen eller problemet 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 udfordringen eller problemet 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 udfordringen eller problemet 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

Dine handlinger

Hvad har du hidtil gjort med noget held for 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 hjælp fra?

Hvem vil du gerne have bedt om hjælp?

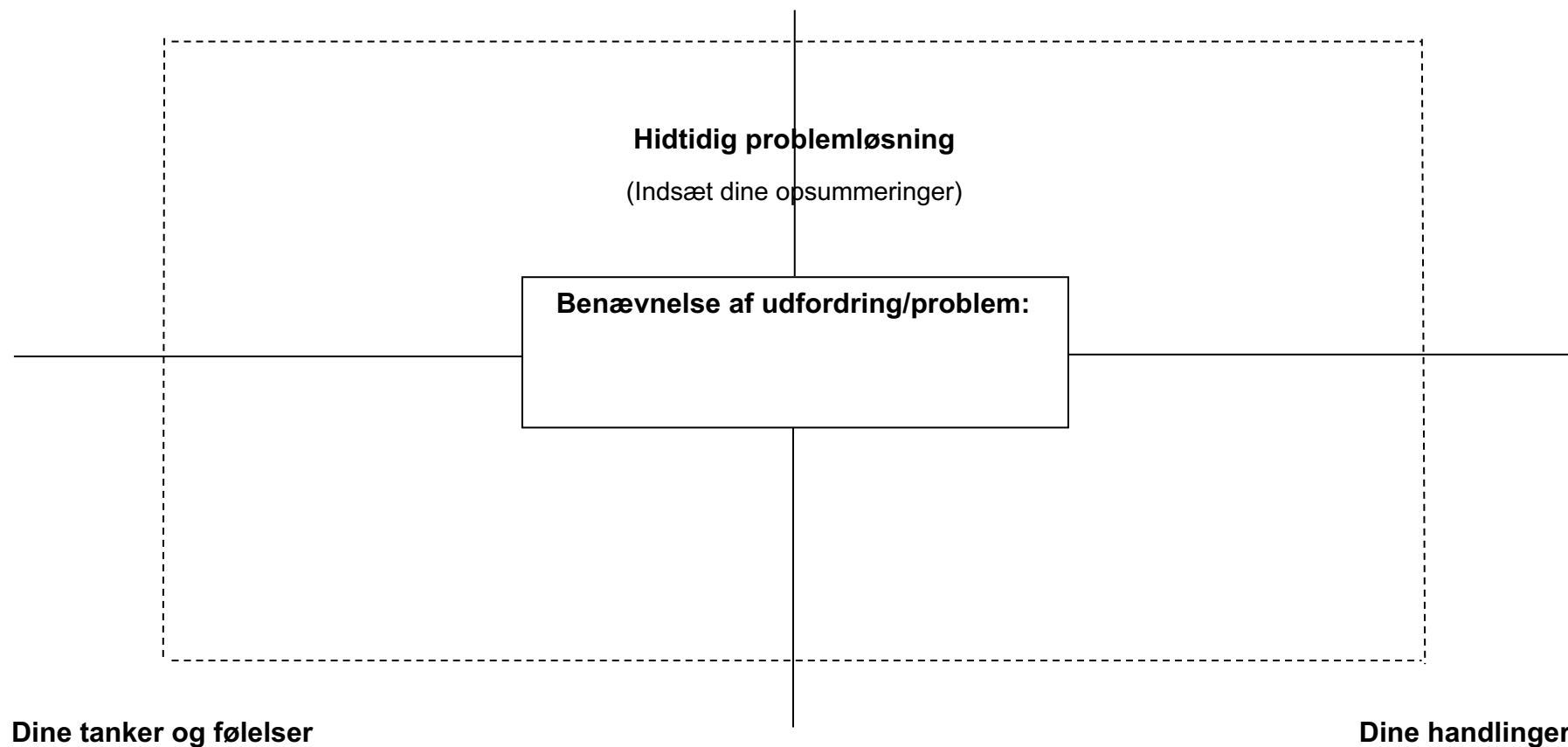
Opsummering

Dynamisk problemløsning

Dine iagttagelser

Dine mål og intentioner

Fremadrettet problemløsning



Dine tanker og følelser

Dine handlinger

Samtale 4

Livet med gig

Forandring i hverdagen

- 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?
