

Refleksjonsark

Lungesund levevis – for personer med KOL

Refleksionsark

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

3. Samtale: Imellem ideal og virkelighed	Udleveret	Drøftet
3a. Problemløsning hidtil	/	/
3b. Dynamisk problemløsning	/	/

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

Samtale 1

Lungesund levevis

Samarbejdsaftale

- 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 svært eller udfordrende?
- e. Ufuldendte sætninger – om værdier, erfaringer og behov
- f. Billede, metafor eller automatisk 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 for tiden volder dig problemer i arbejdet med at undgå eller reducere gener forbundet med kronisk lungelidelse

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 OK, at du og jeg ser forskelligt på din situation
- Det er OK, at du og jeg er uenige
- Det er OK, at vi har og viser vores følelser
- Det er nødvendigt, at vi kender hinandens opfattelser

Vi vil bruge arbejdspapirer – men hvad kan de bruges til?

- du kan bruge dem til i fred og ro at tænke over og blive klogere på din situation
- du og jeg 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

Hilsen din kontaktsygeplejerske

Invitation til samarbejde

Gruppe - regi.

Hvad vil vi samarbejde om?

- Det, som kursUSDeltagerne for tiden synes er svært i arbejdet med at undgå eller reducere gener forbundet med kronisk lungelidelse og som I ved egen og andres hjælp ønsker at blive klogere på og muligvis ændre
- Du afgør selv, hvad du vil drøfte med kursuslederne og medkursisterne

Hvad er din rolle, dine medkursisters rolle samt kursusledernes rolle?

- Du må betragte dig selv som den eneste, der kan tage beslutninger angående din situation, men gerne bruge kursuslederne og medkursisterne som personer, der kan guide og udfordre dig på vejen
- Både din og dine samarbejdspartners viden og erfaring er nødvendig
- Alle må arbejde for, at tiden bruges bedst muligt på noget, der er vigtigt
- Noget af tiden vil du arbejde alene eller i mindre grupper, noget af tiden vil hele gruppen drøfte noget i fællesskab og noget af tiden vil kursuslederne fremlægge et emne

Hvordan skal samarbejdet være?

- Det er OK, at du og dine samarbejdsparter ser forskelligt på din situation
- Det er nødvendigt, at vi kender hinandens opfattelser
- Det er OK, at parterne er uenige
- Det er OK, at vi har og viser vores følelser
- Det er **ikke** OK, at nogen presser andre - eller lader sig presse til at ændre mening

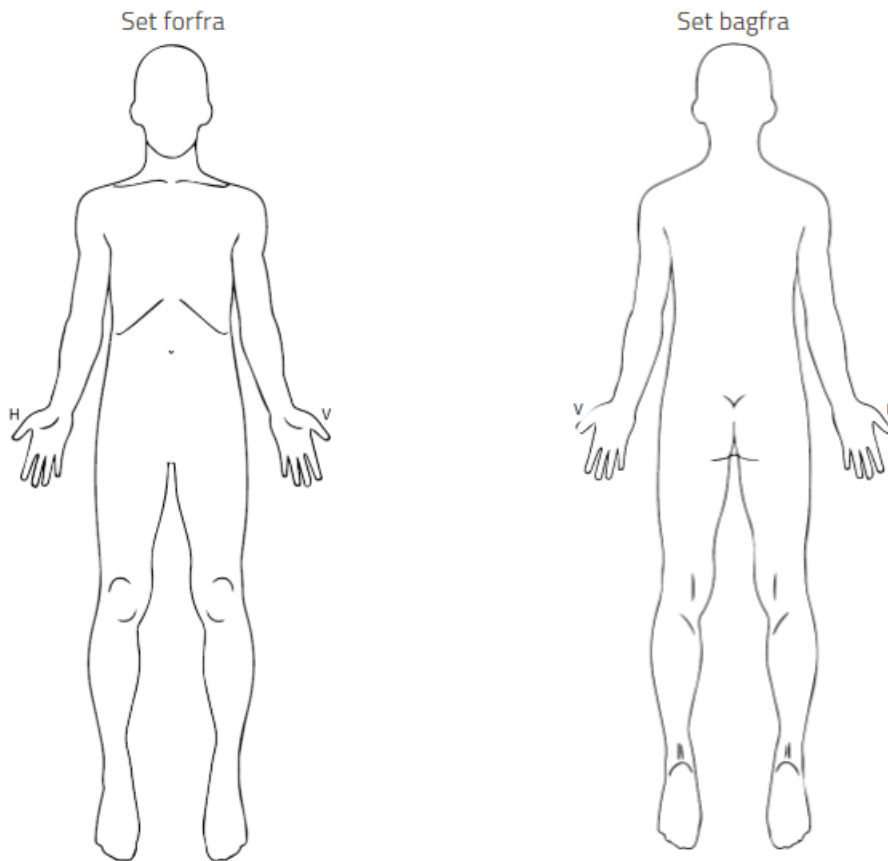
Vi vil bruge arbejdspapirer – men hvad kan de bruges til?

- 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 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 er holdbare
- De kan hjælpe os til at holde kursen undervejs
- Til slut fastholder de vores aftaler og de mål, du har sat dig for din fremtidige situation

Hilsen kursuslederne

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 lungelidelse

Angiv det årstal du fik din lungelidelse:

Sygdom



Liv

Angiv det du selv mener, har påvirket din lungelidelse positivt eller negativt **under** linjen med den angivet periode

F.eks. følelser og reaktioner; begivenheder; oplevelser hjemme, på arbejde/i skolen eller fritiden; andre forhold som f.eks. medicin.

Ufuldendte sætninger – om behov, værdier, vaner og muligheder

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

Det jeg er bedst til i arbejdet med at forbedre eller undgå at forværre min lungefunktion er...

Det værste ved at have min lungelidelse er...

Det jeg er dårligst til er...

Min lungelidelse har forhindret mig i...

Den må ikke forhindre mig i...

Om et år vil jeg...

Jeg bør ikke give min lungelidelse skylden for...

Når jeg skal i lungeambulatoriet, tænker jeg...

Jeg vil gerne lære noget mere om...

Den bedste måde, jeg kan holde mig fysisk i form på, er...

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

Jeg synes, at mine kollegaer/ venner...

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

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

1e. Ufuldendte sætninger – dine behov, værdier, vaner og muligheder

Jeg har svært ved at modstå pres fra...

Jeg får en god støtte af...

Jeg får for lidt støtte af...

Lungelidelsen 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 står ved afslutningen af mit liv, vil jeg gerne se tilbage på, at jeg har...

1f. Metafor eller automatiske tanker om dit liv med lungelidelse

Billede, metafor eller tilbagevendende tanker om dit liv med lungelidelse

Hvilket billede forbinder du med at skulle leve med lungelidelse?

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

Skriv og/eller tegn

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

Samtale 2

Lungesund levevis

Samarbejdsaftale

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

Dato for samtale _____

Sygeplejerske tlf. _____

e-mail _____

Din uge døgnet rundt med lungelidelse

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

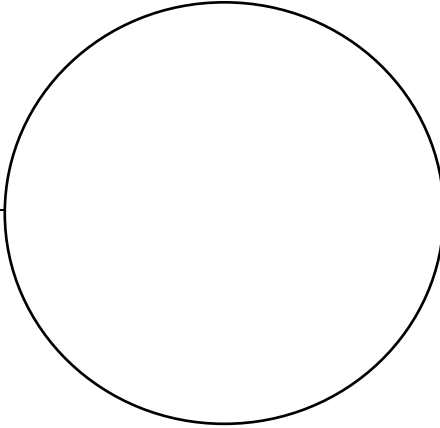
Sæt kryds i venstre kolonne ud for alle de sætninger, du synes passer på din hverdag. Marker med kryds i kolonnerne til højre, om det er noget du vil ændre eller fortsætte med.

Følgende er en del af min hverdag (marker)	Jeg vil ændre på det:			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 ryger				
jeg bliver udsat for passiv rygning				
jeg bliver udsat for lugte, røg, støv eller os, der provokerer min åndenød				
jeg bliver udsat for blæst og pludselige temperaturskift, der provokerer min åndenød				
jeg undlader af og til at tage den indsigning/inhalationsmedicin jeg har brug for				
jeg har ikke indsigning/inhalationsmedicin med mig, som jeg må få ekstra af				
jeg får ikke drukket nok til at undgå sejt slim				
jeg undgår fysisk aktivitet for ikke at få åndenød				
jeg vejer for meget				
jeg har tabt mig utilsigtet				
Selvom jeg har tabt i vægt, følger jeg ikke de omvendte kostråd om at spise energirige fødevarer				
Jeg sørger ikke for at have langtidsholdbare energirige fødevarer i huset (fx mayonnaise, slik, nødder)				
jeg får ikke søgt læge i tide, selvom der er øget slimængde eller ændring i slimets farve eller tegn på hals- eller lungebetændelse				
jeg kommer ikke ud blandt andre				
jeg ved ikke, hvordan jeg skal bryde det, hvis angst er ved at forværre min åndenød				

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 lungelidelse

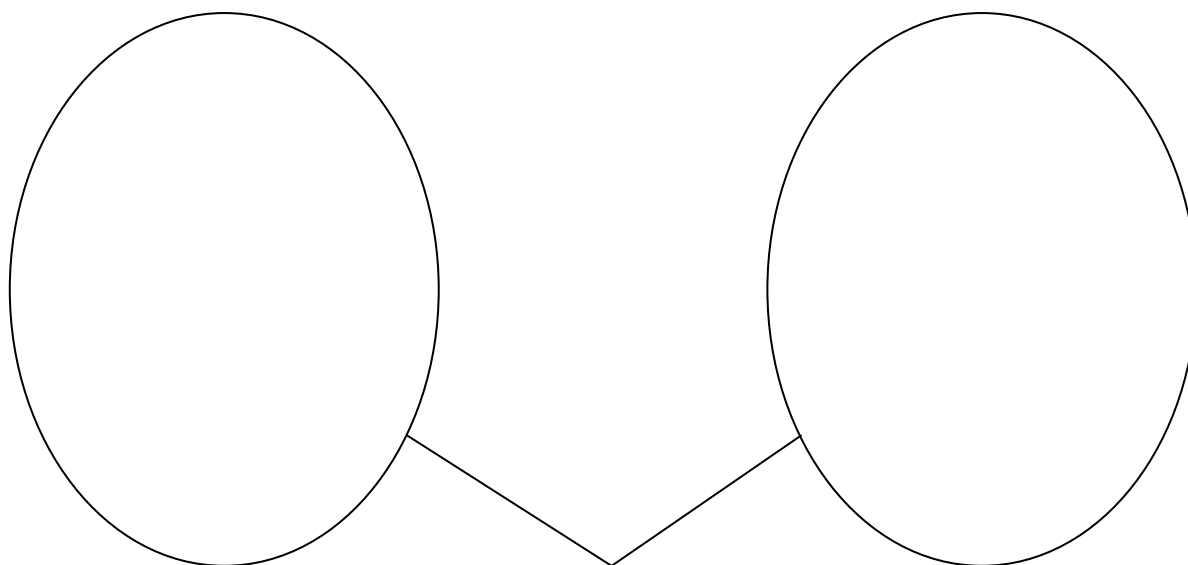
Beskriv de symptomer, du oplever i din hverdag, hvor ofte du oplever dem, og i hvilke situationer du oplever dem.

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 lungelidelse i dit liv

Så meget har din lungelidelse fyldt indtil nu
(skraver det felt, som lungelidelse fylder nu)

Så meget skal din lungelidelse fylde fremover
(skraver det felt, som lungelidelse 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.

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

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 3

Lungesund levevis

Forandringsarbejde

- a. Problemløsning hidtil (4 ark)
- b. Dynamisk problemløsning

Dato for samtale _____

Sygeplejerske tlf. _____

e-mail _____

Måder at løse udfordringer eller problemer 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?

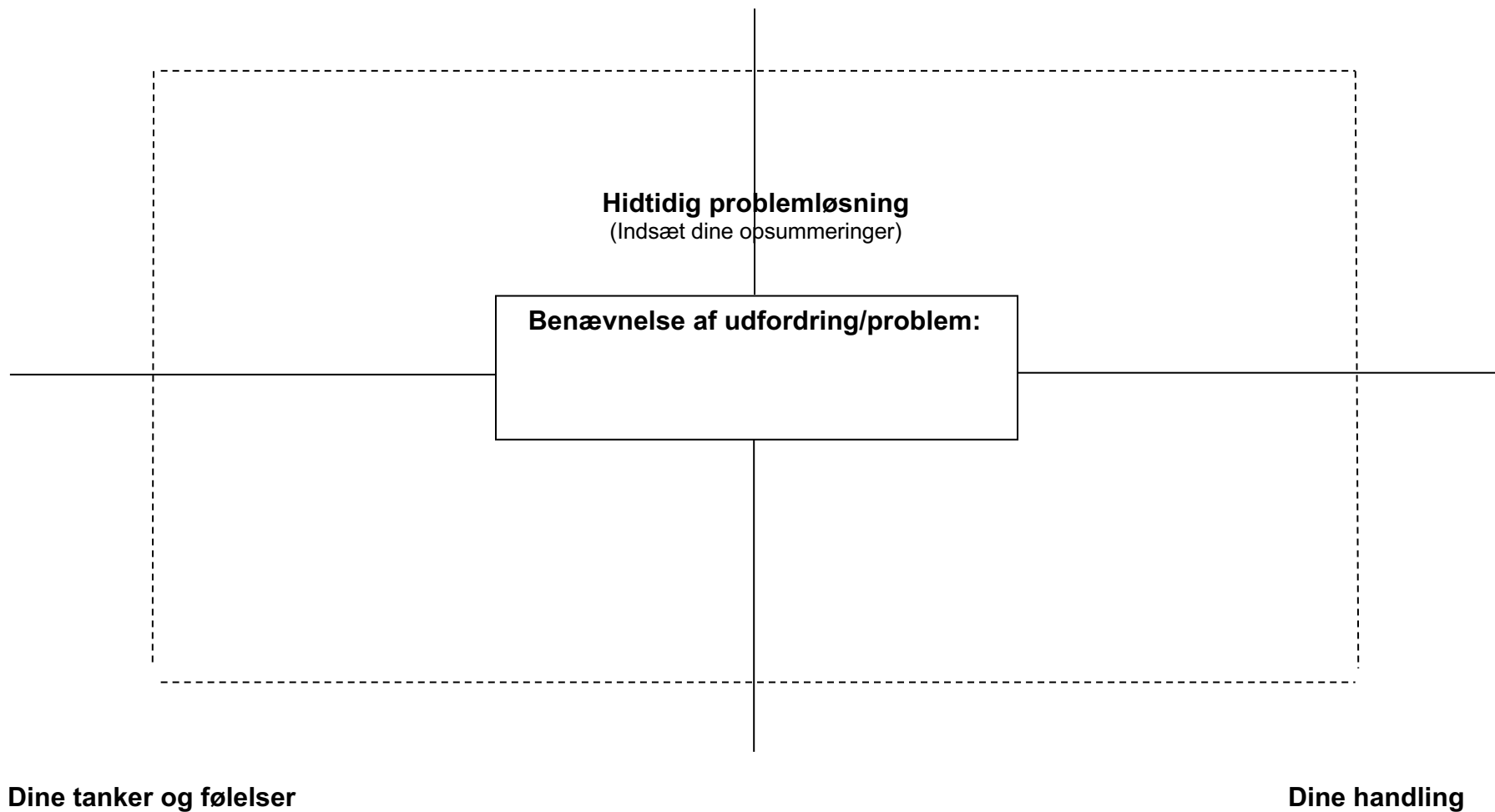
Opsummering

Dynamisk problemløsning

Dine iagttagelser

Dine mål og intentioner

Fremadrettet problemløsning



Samtale 4

Lungesund levevis

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?

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.
