

# Refleksionsark

Intensivt forløb til personer, som er blevet behandlet for kræft

## Refleksionsark

<b>1. Samtale: Samarbejdsforløb om livet efter kræftbehandling</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?	/	/
1e. Ufuldendte sætninger – om værdier, erfaringer og behov	/	/
1f. Billede, metafor eller automatiske tanker	/	/

<b>2. Samtale: Dit liv efter kræftbehandling</b>	Udleveret	Drøftet
2a. Din uge døgnet rundt efter en kræftbehandling	/	/
2b. Dine planer for ændring af levevis	/	/
2c. For og imod	/	/
2d. Din virkelighed – beskrivelse af symptomer	/	/
2e. Plads til det, at du har været behandlet for kræft	/	/
2f. Fælles benævnelse af udfordring eller problem i dit liv efter en kræftbehandling	/	/

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

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

# Samtale 1

Intensivt forløb til personer, som er blevet behandlet for kræft

## Samarbejdsforløb om livet efter kræftbehandling

- 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 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

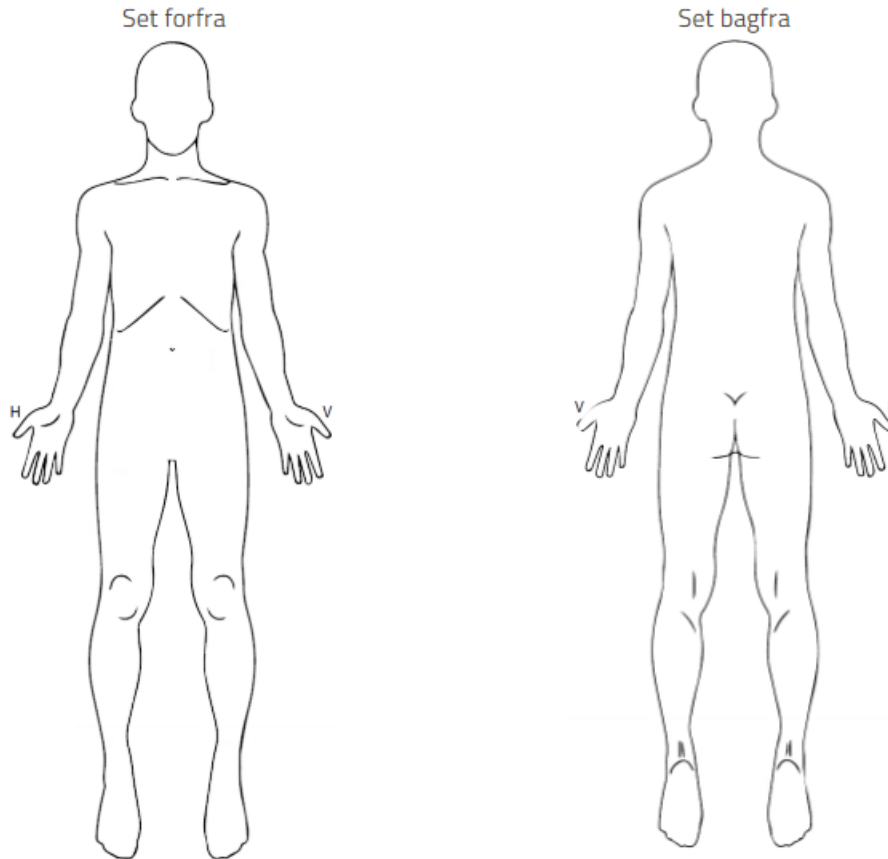
### **Antal af samtaler?**

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.

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 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.

Sygdom



Liv

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

Noget, der giver problemer hjemme, er ...



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

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 kræftsygdom har lært mig at ...

Om fremtiden tænker jeg ...

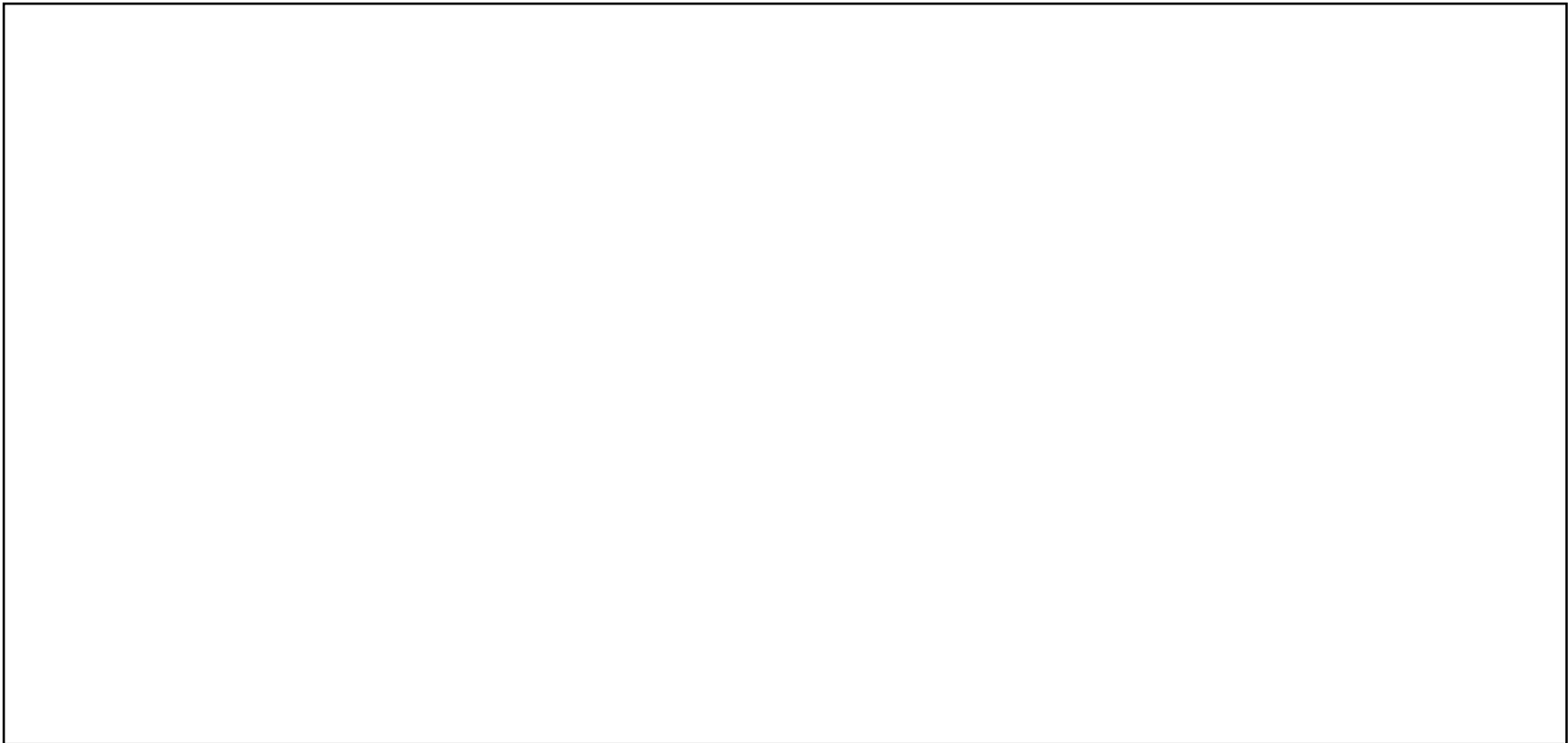
1f. Billede, metafor eller automatiske tanker

## **Billede, metafor eller tilbagevendende tanker om dit liv efter en kræftbehandling**

Hvilket billede forbinder du med at have overlevet en kræftsygdom?

Lav 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.

### **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 prompts above.

## Samtale 2

Intensivt forløb til personer, som er blevet behandlet for kræft

### Dit liv efter kræftbehandling

- a. Din uge døgnet rundt efter en kræftbehandling
- b. Dine planer for ændring af levevis
- c. For og imod
- d. Din virkelighed – beskrivelse af symptomer
- e. Plads til det, at du har været behandlet for kræft
- f. Fælles benævnelse af udfordring eller problem i dit liv efter en kræftbehandling

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

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

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

## Din uge døgnet rundt efter en kræftbehandling

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

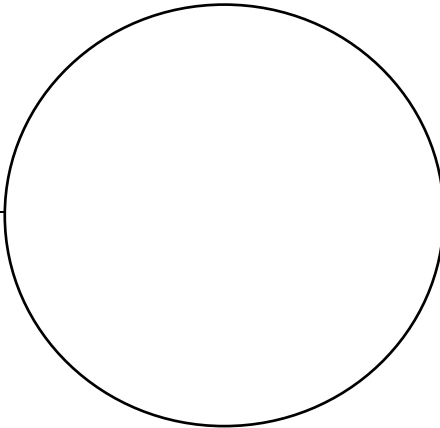
Meget af det, man anbefales i livet efter en kræftsygdom, kan være svært at indpasse i en hverdag. Sæt kryds i venstre kolonne ud for alle de udsagn, du synes passer på din hverdag. Marker med kryds i kolonnerne til højre, om det er noget, du vil ændre på eller fortsætte med.

Følgende er en del af min hverdag (marker)		Jeg vil ændre på det: (marker)			Jeg har ikke planer om at gøre det (marker)
		Inden for den første måned	Inden for det første ½ år	I tvivl, om jeg vil ændre	
	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 har svært ved at håndtere min families reaktioner på min sygdom				
	Jeg har svært ved at få mine omgivelser til at forstå min nye livssituation				
	Jeg får ikke opfyldt mit behov for følelsesmæssig støtte				
	Jeg har svært ved at acceptere, at mit liv ikke er som før sygdommen				
	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 bivirkningerne til min behandling				
	Jeg har svært ved at håndtere min træthed				
	Jeg har svært ved at sove om natten				
	Jeg har svært ved at passe mit arbejde				
	Jeg føler mig ensom				
	Jeg har svært ved at håndtere de seksuelle problematikker, der er opstået efter min sygdom				
	Jeg har svært ved at acceptere min forandrede krop				

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.

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

Originalkilde: E. Arborelius

## Din virkelighed efter en kræftbehandling

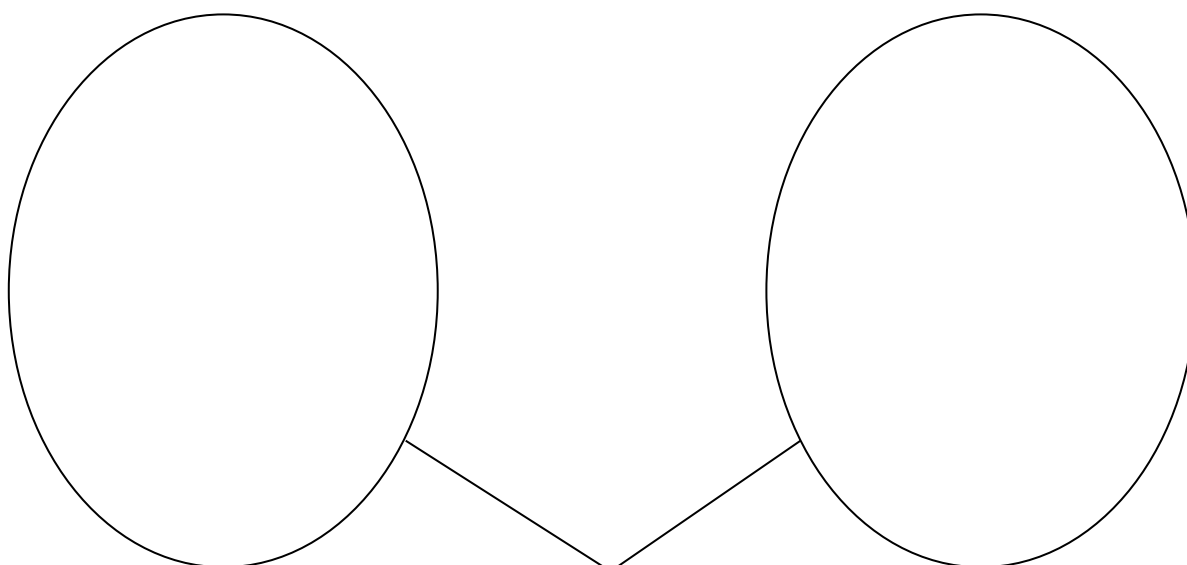
Beskriv de symptomer, du oplever i din hverdag, hvor ofte du oplever dem, og i hvilke situationer du oplever dem.

Symptomer	Hvor ofte symptomerne er til stede (sæt kryds)					Er symptomerne tilstede i bestemte situationer		
	Konstant	Flere gange dagligt	En gang dagligt	Et par gange om ugen	En 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 det, at du har været behandlet for kræft

Så meget har din  
overståede behandling fyldt indtil nu  
(skraver det felt, som den fylder nu)

Så meget skal din  
overståede behandling fylde fremover  
(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 a description of the difference between the two treatment periods.



## Valg og benævnelse af udfordring eller problem i dit liv efter en kræftbehandling

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

Intensivt forløb til personer, som er blevet behandlet for kræft

### Forandringsaftale

- a. Måde at løse udfordringen eller problemet på hidtil
- 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

3a. Måde at løse udfordringen eller problemet på hidtil

## Dine tanker og følelser

Hvad mener du udfordringen/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/problemet klares?

---

---

På kort sigt?

---

---

På lang sigt?

---

---

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

---

---

På kort sigt?

---

---

På lang sigt?

---

---

Har du sat dig for at klare udfordringen/problemet helt eller delvist?

---

---

Hvis delvis – hvilke dele?

---

---

### Opsummering

## Dine handlinger

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

---

---

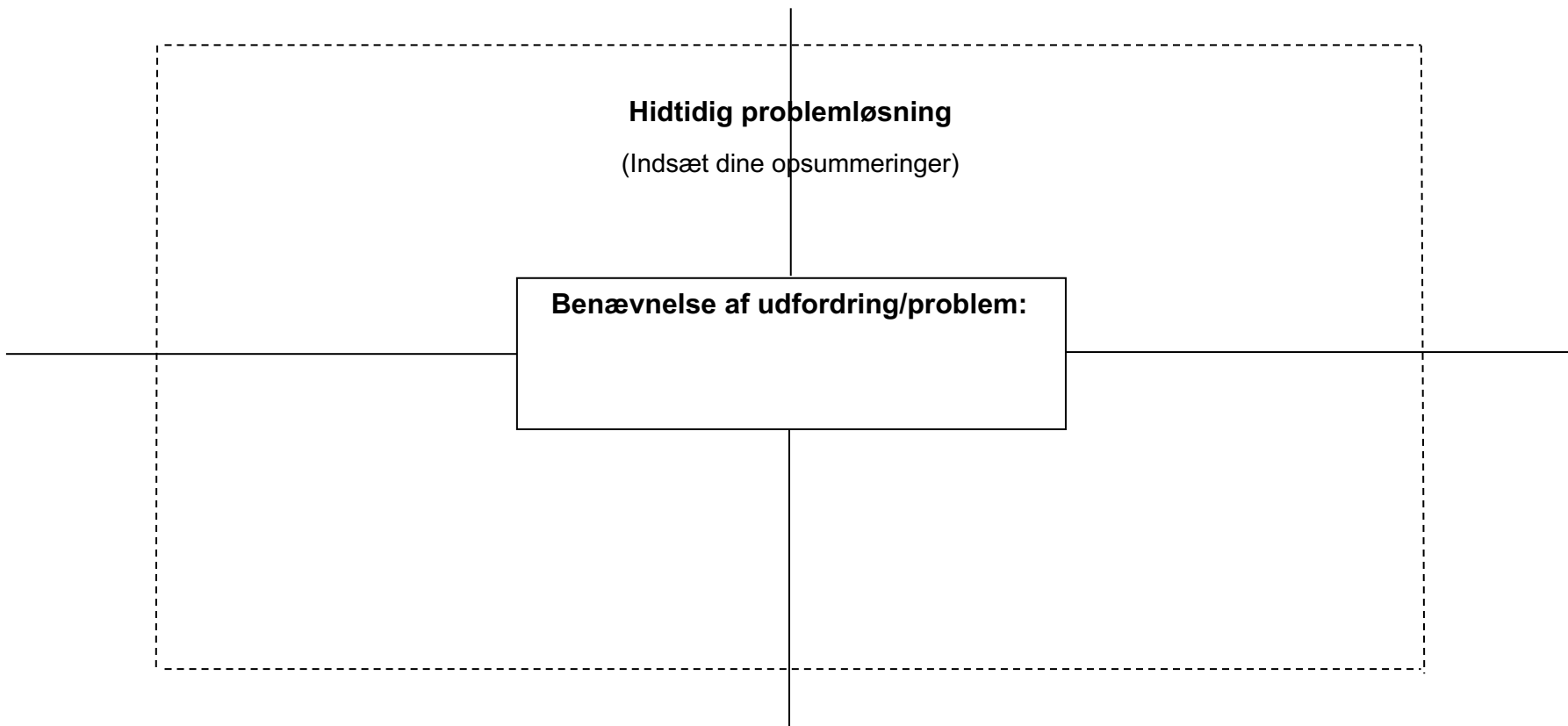
### Opsummering

# Dynamisk problemløsning

Dine iagttagelser

Dine mål og intentioner

## Fremadrettet problemløsning



Dine tanker og følelser

Dine handlinger

## Samtale 4

Intensivt forløb til personer, som er blevet behandlet for kræft

### 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?

---

---

## 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 anden sundhedsprofessionel.

Sedlen her kan anvendes som en slags huskeliste.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---