

Refleksionsark

En ny begyndelse med smerter

Refleksionsark

1. Samtale: Samarbejdsforløb om livet med smerter	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 at leve med?	/	/
1e. Ufuldendte sætninger – dine behov, værdier, vaner og muligheder	/	/
1f. Billede, metafor eller tilbagevendende tanker om smerter	/	/

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

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

4. Samtale: Forandringsaftale	Udleveret	Drøftet
4a. Nye strategier og langsigtet plan	/	/
4b. Punkter, der ønskes givet videre	/	/

Samtale 1

En ny begyndelse med smerter

Samarbejdsforløb om livet med smerter

- 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 at leve med?
- e. Ufuldendte sætninger – dine behov, værdier, vaner og muligheder
- f. Billede, metafor eller automatiske tanker om smerter

Dato for samtale _____

Sygeplejerske tlf. _____

e-mail _____

Invitation til samarbejde

Hvad skal vi samarbejde om?

- Vi vil udvælge noget, som for tiden volder dig problemer i hverdagen med smerter

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 i orden, at du og jeg ser forskelligt på din situation
- Det er i orden, at du og jeg er uenige
- Det er i orden, 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?

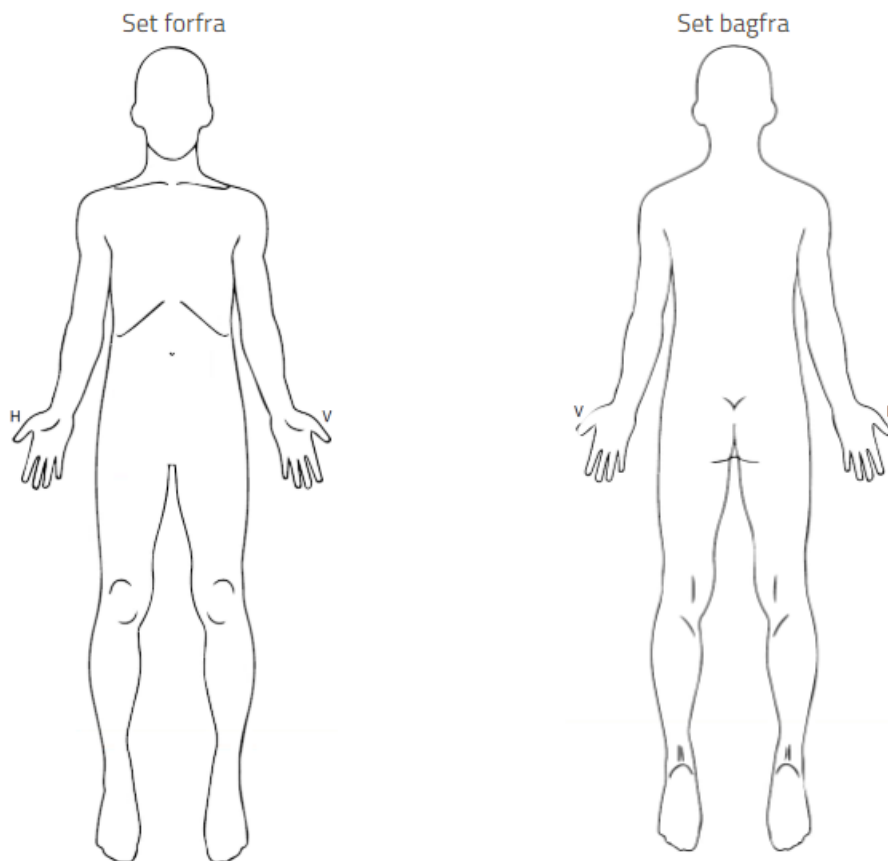
- Du kan bruge dem til i fred og ro at tænke over og blive klogere på din situation
- Vi kan bruge dem til at få overblik over, hvad der er vigtigt i din situation
- De kan gøre det lettere at snakke om det, der ellers kan være svært at snakke om
- De kan hjælpe dig til at tage beslutninger, der passer til dig og derfor holder
- De kan hjælpe os til at holde kursen undervejs

Hilsen din sundhedsprofessionelle kontaktperson

1b. Din krop – det du mærker, det du ser

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 smerter

Angiv det årstal, hvor du mener, at dine smerter opstod:

Angiv det årstal, hvor du fik diagnosticeret smerter:

Angiv tidspunkter for episoder, der har påvirket dine smerter positivt (P) eller negativt (N):

Begivenheder/perioder relateret til smerter



Begivenheder/perioder i dit liv

Angiv det, du selv mener, har påvirket dine smerter positivt eller negativt:
Begivenheder, oplevelser, leve- og arbejdsforhold, medicinpræparater eller lign.

1d. Hvad finder du for tiden udfordrende eller svært?

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

Skriv nogle stikord:

Ufuldendte sætninger – dine behov, værdier, vaner og muligheder

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

Det værste ved at have smerter er...

Det, jeg er dårligst til, er...

Mine smerter har forhindret mig i...

Smerterne må ikke forhindre mig i...

Det, jeg er bedst til omkring mine smerter, er...

Om et år vil jeg...

Jeg bør ikke give mine smerter skylden for...

Når jeg skal til lægen, tænker jeg...

Jeg vil gerne lære noget mere om...

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

Jeg synes, at mine venner/kolleger...

Jeg oplever, at min familie...

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

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

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

Jeg får en god støtte af...

Jeg får for lidt støtte af...

Trods mine smerter kan jeg...

Den lykkeligste dag i mit liv var, da...

Den tristeste dag i mit liv var, da...

Det, jeg ønsker mig allermost, er...

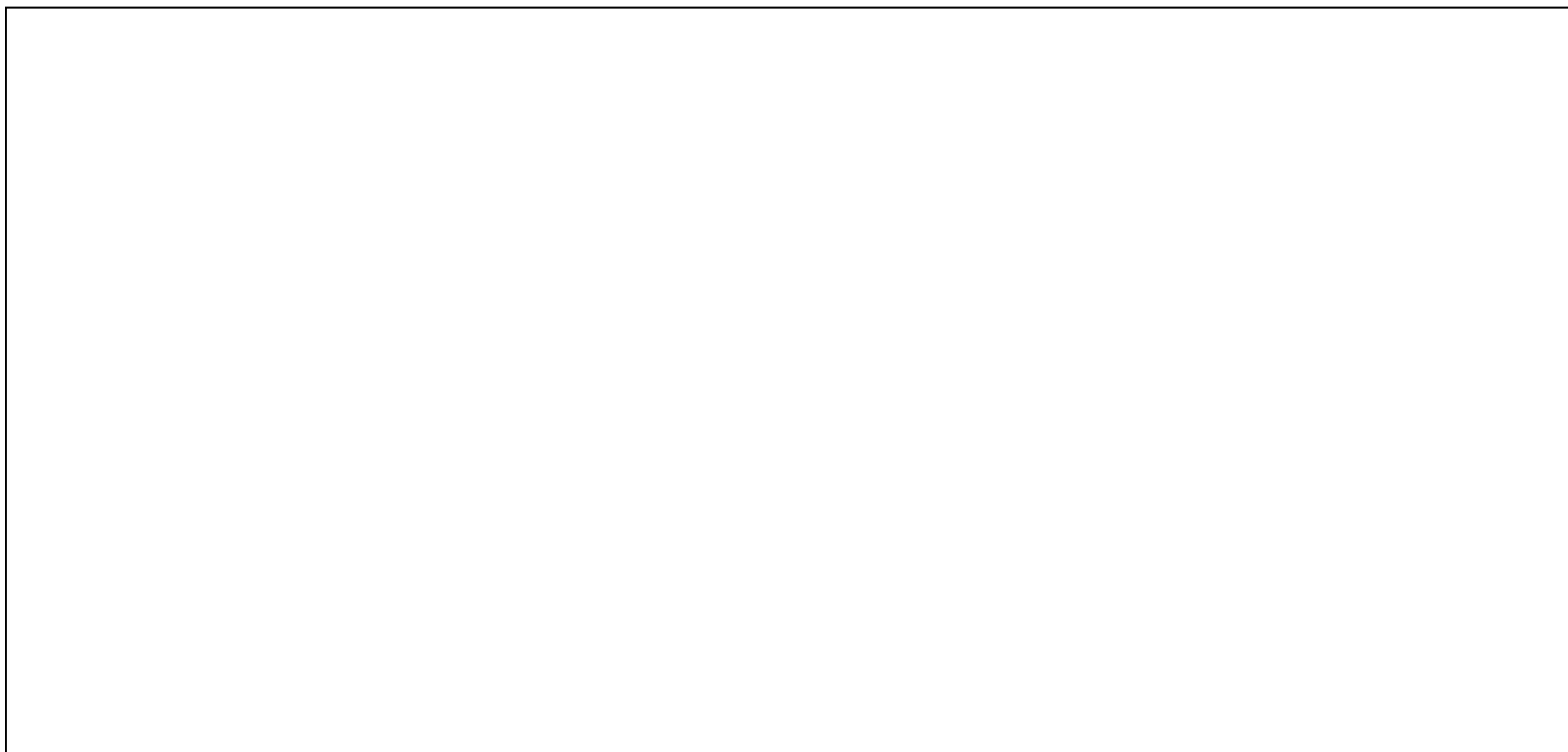
Når jeg bliver gammel, vil jeg gerne se tilbage på, at jeg har...

1f. Billede, metafor eller tilbagevendende tanker om smerter

Billede, metafor eller tilbagevendende tanker om smerter

Hvilket billede forbinder du med det at skulle leve med smerter?

Lav en tegning, skriv en historie eller skriv noget du hyppigt siger til dig selv eller tænker om det at have smerter.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for a drawing or written response. It occupies the central portion of the page.

Samtale 2

En ny begyndelse med smerter

Dit liv med smerter

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

Dato for samtale _____

Sygeplejerske tlf. _____

e-mail _____

2a. Din uge døgnet rundt med smerter

Din uge døgnet rundt med smerter

Klokken	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0-1							
1-2							
2-3							
3-4							
4-5							
5-6							
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							

Planer for ændring af levevis

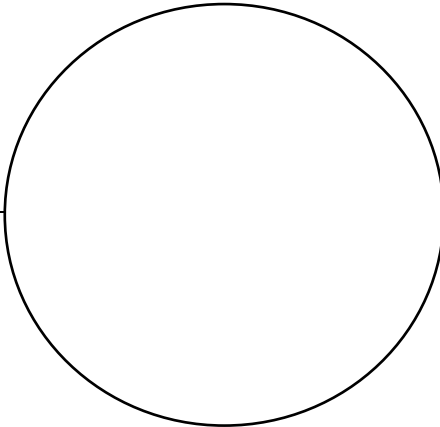
Sæt kryds i venstre kolonne ud for alle de udsagn, du synes passer på din hverdag. Markér med kryds i kolonnerne til højre, om det er noget, du vil ændre på eller fortsætte med.

Marker nedenfor ud for de sætninger, der finder sted i din hverdag		Jeg vil ændre på det: (markér)			Jeg har ikke planer om at ændre på det. (markér)
		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 holde min krop i gang				
	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 min situation				
	Jeg har svært ved at få overblik over min tilstand				
	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 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	

Din virkelighed med smerter

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

Smerter	Hvor ofte smerterne er til stede (sæt kryds)					Er smerterne tilstede i bestemte situationer		
	Konstant	Flere gange dagligt	Én gang dagligt	Et par gange om ugen	Én gang ugentligt	Nej	Ja	Nævn hvilke
1) _____ Smerterne 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"/>	_____

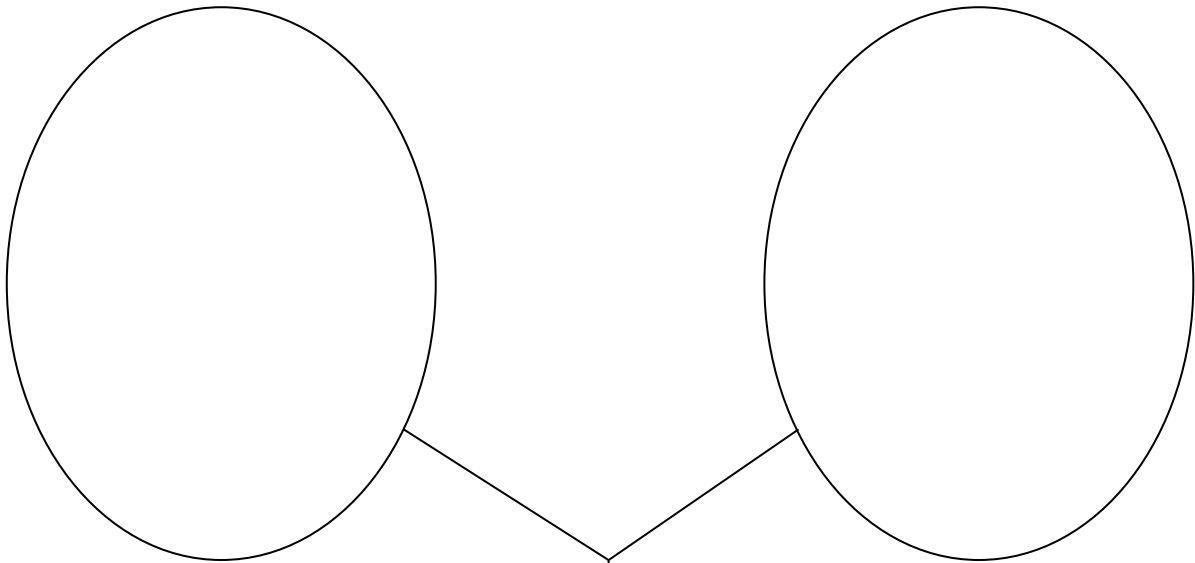
Plads til smerter i dit liv

Så meget har dine
smerter fyldt indtil nu

Så meget skal dine
smerter fylde fremover

(skraver det felt, som smerterne fylder nu)

(skraver det felt, som smerterne skal fylde)



Beskriv hvad forskellen består af?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to describe the difference between their current and future pain levels.

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

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 (udfyldes først):

Sygeplejerskens liste (påføres efter patienten):

Det, der er svært eller udfordrende, er:

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

En ny begyndelse med smerter

Forandringsaftale

- a. Måde at løse udfordringer eller problemer på hidtil
- b. Dynamisk problemløsning

Dato for samtale _____

Sygeplejerske tlf. _____

e-mail _____

3a. Måde at løse udfordringer eller problemer 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 udfordringer eller problemer på hidtil

Dine tanker og følelser

Hvad mener du udfordringen eller problemet hænger sammen med?

Hvad gør det værre?

Hvad forhindrer det dig i?

Hvad gør det bedre?

Hvad opnår du ved det?

Hvor meget påvirker det dig?

Opsummering

3a. Måde at løse udfordringer eller problemer 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 udfordringer eller problemer 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 savnet hjem fra?

Hvem har du bedt om hjælp?

Hvem vil du gerne have bedt om hjælp?

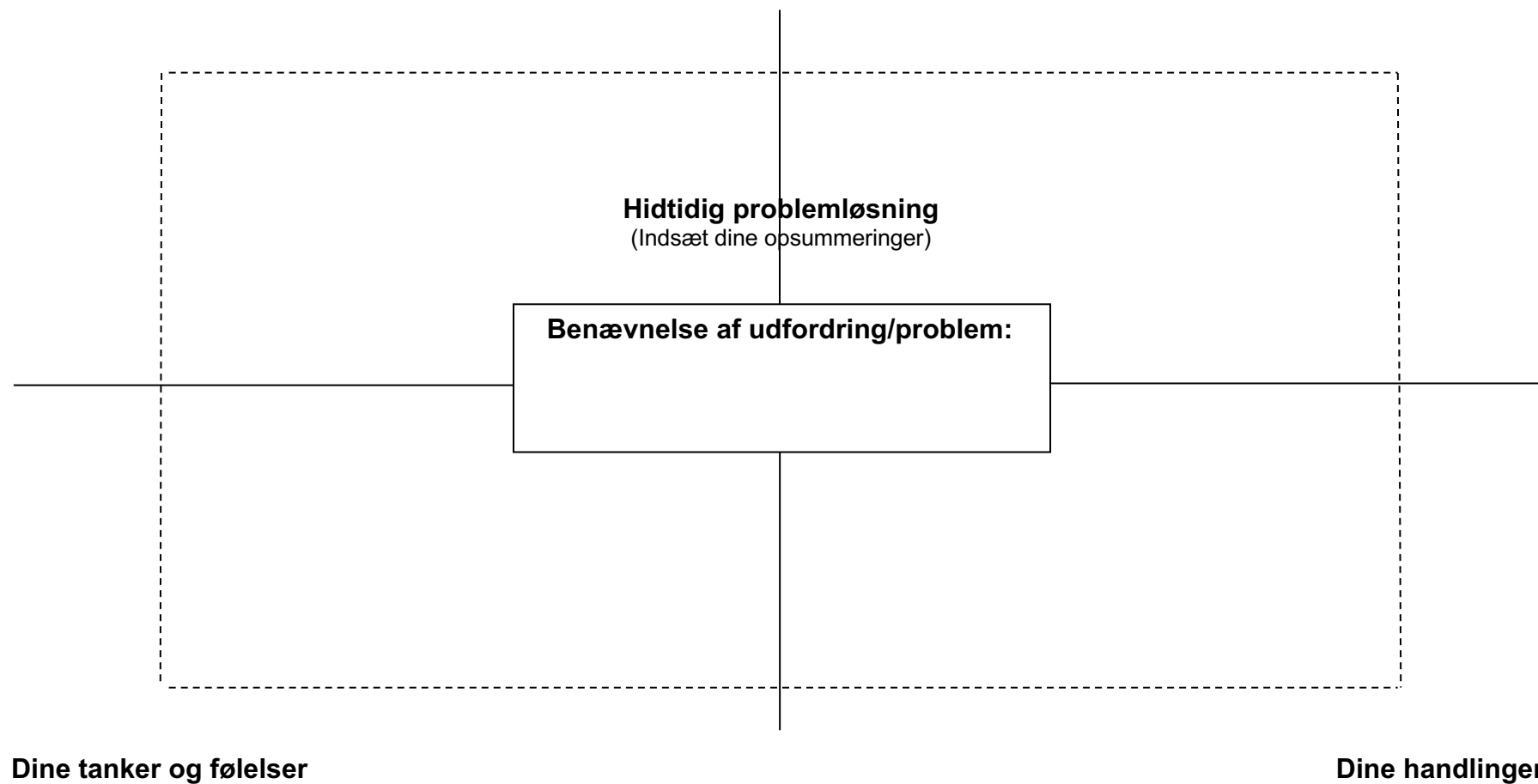
Opsummering

Dynamisk problemløsning

Dine iagttagelser

Dine mål og intentioner

Fremadrettet problemløsning



Samtale 4

En ny begyndelse med smerter

Opnået indtil nu samt punkter, du ønsker videregivet

- 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?

4b. Punkter, du ønsker videregivet

Opnået indtil nu

Hvad har du opnået indtil nu - udtrykt i én sætning?

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, en ven eller en anden sundhedsprofessionel.

Sedlen her kan anvendes som en slags huskeliste.
