

Refleksionsark for KOL - lungesund levevis 2005

Arbejdsark, der er udfyldt og drøftet

1. Samarbejdsaftale

marker

1a. Invitation til samarbejde

1b. Forløbsark

Problemlister

Problemer, der arbejdes med nu

Afslutningsaftale

2. Dit liv med lungelidelse

2a. Vigtige begivenheder og perioder i dit liv

2b. Hvad finder du svært at leve med for tiden

2c. Ufuldendte sætninger - dine behov, værdier, vaner og muligheder

2d. Metafor / automatiske tanker om dit liv med lungelidelse

2e. Plads til lungelidelse i dit liv

3. Imellem ideal og virkelighed

3a. Dine erfaringer med anbefalede leveregler

3b. Dine planer for ændring af levevis

3c. Egne erfaringer med forskellige typer behandling

4. Forandringsarbejde

4a. Problemløsning hidtil

4b. Dynamisk problemløsning

4c. For og imod

4d. Mere af

4e. Mindre af

4f. Kortlægning af adfærd

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 samarbejdspartneres 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 samarbejdspartner 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 arbejds papirer – 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

Forløbsark.

fra: _____ til: _____

(patientlabel)

Primært team: læge(r): _____
sygeplejerske: _____
diætist: _____
andre: _____

Patientens problemliste:

Professionelles problemliste:

<p>Arbejdsaftale for forløbet: _____</p> <p>_____ _____ _____ _____</p>	<p>Ønskes ændret senere:</p> <p>_____ _____ _____ _____</p>
--	---

Afslutningsaftale:

vil til den / år _____ stile efter:

1. _____
2. _____
3. _____

Patientindsats:

Professionel og anden støtte:

Opfølgende besøg. _____ Læge: _____ Sygeplejerske: _____

Hvad er nået? _____

_____ vil til den / år _____ stile efter:

1. _____
2. _____
3. _____

Patientindsats:

Professionel og anden støtte:

Opfølgende besøg. _____ Læge: _____ Sygeplejerske: _____

Hvad er nået? _____

_____ vil til den / år _____ stile efter:

1. _____
2. _____
3. _____

Patientindsats:

Professionel og anden støtte:

Label:

Ufuldendte sætninger - om værdier, erfaringer og behov

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

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 allermest, er

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

Label:

Billede, metafor eller automatiske tanker om det at du skal leve med en lungelidelse.

(Skriv og/eller tegn)

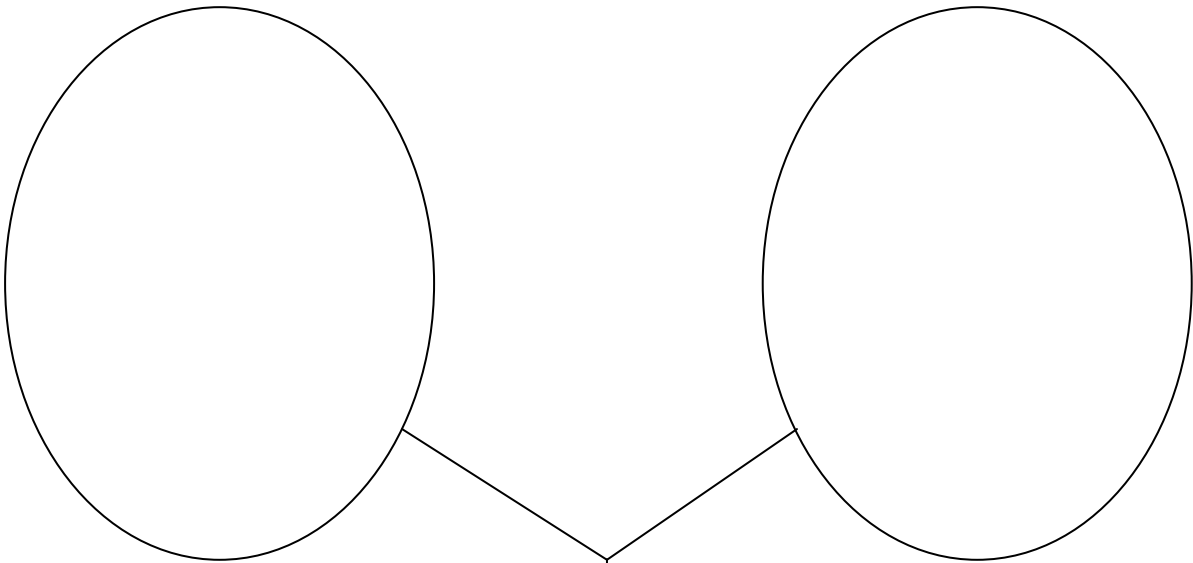
Plads til lungelidelse i dit liv

Så meget har min
lungelidelse fyldt indtil nu

(skraver det felt, som lungelidelsen fylder)

Så meget skal min
lungelidelse fylde fremover

(skraver det felt, som lungelidelsen skal fylde)



Hvad består forskellen i?



A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their answer to the question above.

Label:

Erfaringer med anbefalede leveregler:

Mange af de leveregler, man får anbefalet, når man skal leve med lungelidelse, er svære at indpasse i en hverdag. Hvordan er følgende leveregler indpasset i din hverdag? Sæt ét kryds på hver linie!

Min hverdag er kendetegnet ved, at jeg:	Det har jeg gjort stabilt i:			Nej - jeg har forsøgt, men uden held	Nej - jeg har ikke forsøgt
	mere end 5 år	mere end ½ år og mindre end 5 år	Mindre end ½ år		
...er holdt op med at ryge*					
.. undgår passiv rygning					
...undgår lugte, røg, støv eller os, der provokerer min åndenød					
...undgår at udsætte mig for blæst og pludselige temperaturskift, der kan provokere min åndenød					
.. fast tager den indsnugnings/inhalationsmedicin jeg har brug for					
.. sørger for at have indsnugning/inhalationsmedicin med mig, som jeg må få ekstra af					
...sørger for at drikke rigeligt, så jeg undgår sejt slim					
.. udvider min tolerance for åndenød ved fysisk aktivitet der giver forbigående åndenød som jeg kan håndtere					
.. undgår uønsket vægtstigning					
.. undgår uønsket vægttab					
... for at undgå at tabe mig følger jeg de omvendte kostråd og sørger jeg for at have noget langtidsholdbart i huset (slik, nødder, kage, majonæse)*					
...sørger for at komme ud blandt andre					
.. sørger for straks at søge læge ved øget slim mængde og ændring i slimets farve eller ved tegn på hals- eller lungebetændelse					
... ved hvordan jeg skal bryde det, hvis angst er ved at forværre min åndenød					

* Sæt kryds her, hvis følgende gælder for dig:

- Rygning er ikke aktuelt for mig, da jeg aldrig har røget
 Jeg har ikke tendens til at tabe mig

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 kendetegner min hverdag (sæt x)	Jeg vil lave om på det: (sæt kryds)			Jeg har ikke planer om at lave det om (sæt kryds)
	Inden for den første måned	Inden for det første ½ år	Efter det første ½ år	
...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 indsnugnings/inhalationsmedicin jeg har brug for				
.. jeg har ikke indsnugning/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 svært ved at holde vægten, følger jeg ikke de omvendte kostråd og sørger ikke for at have noget langtidsholdbart i huset (slik, nødder, kage, majonæse)				
...jeg kommer ikke ud blandt andre				
.. jeg får ikke søgt læge i tide selvom der er øget slimængde eller ændring i slimets farve eller tegn på hals- eller lungebetændelse				
...jeg ved ikke hvordan jeg skal bryde det, hvis angst er ved at forværre min åndenød				
Antal områder:				

Egne erfaringer med forskellige typer behandling:

Behandlingstype:

Periode:

Fordele:

Ulemper:

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Forslag og ideer: _____

Problemløsning hidtil.

Hvad skal vi kalde det, der volder dig problemer?

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

Dine tanker og følelser

Hvad mener du 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?

Dine mål og intentioner

Hvad er vigtigt for dig? – hvad stiler du efter?

Hvad kan du/andre vinde ved
At problemet løses?

På kort sigt?

På lang sigt?

Hvad kan du og andre tabe
At problemet løses?

På kort sigt?

På lang sigt?

Har du sat dig for at løse problemet helt eller delvist?

Hvis delvist – hvilke dele?

Dine handlinger

Hvad har du hidtil gjort med nogen held for at løse 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?

Label:

Dine iagttagelser

Dynamisk problemløsning

Dine mål og intentioner

Udvidet problemløsning

Hidtidig problemløsning

Det, der volder problemer:

Dine tanker og følelser

Dine handlinger

Label:

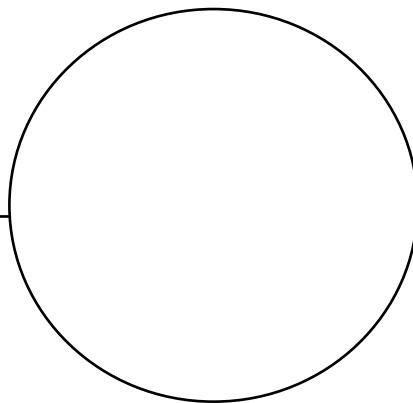
”For og imod”

Meget godt

Godt

Mindre godt

Dårligt



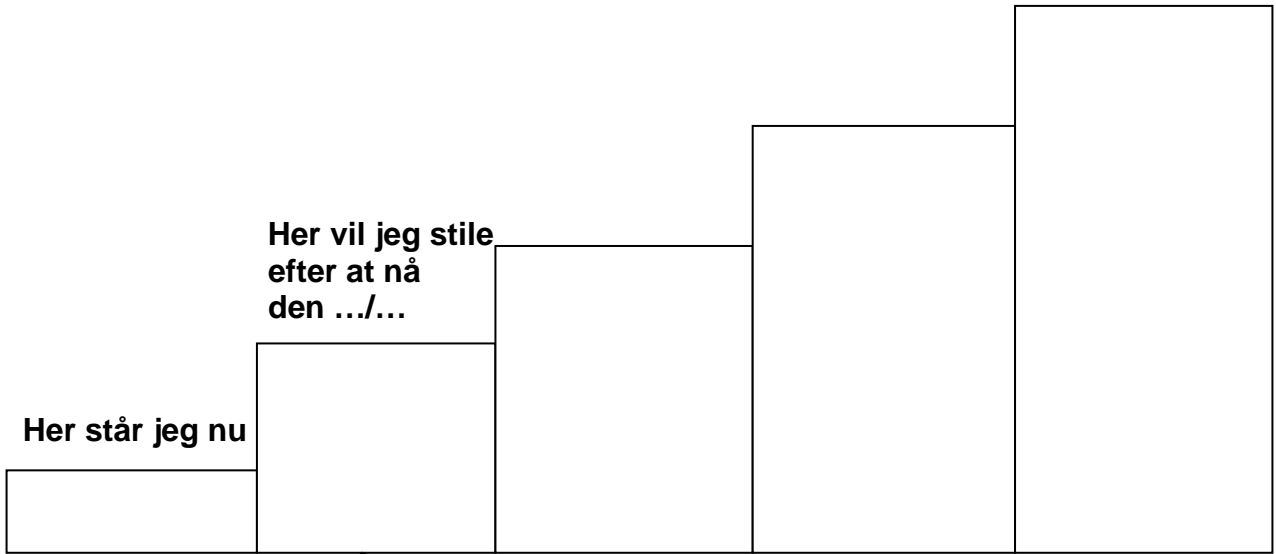
Label:

”Mere af”.

**Her vil jeg helst
nå op**

**Her vil jeg stille
efter at nå
den .../...**

Her står jeg nu



Dette gør det lettere

A large empty rectangular box intended for notes or additional information related to the first step of the staircase.

Dette gør det sværere

A large empty rectangular box intended for notes or additional information related to the second step of the staircase.

Label:

"Mindre af"

Her står jeg nu



Dette gør det lettere

Dette gør det sværere

Kortlægning af adfærd

