

Refleksionsark til hjertesund levevis

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 at skulle leve hjertesundt

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. Billede, metafor, talemåde for hjertesund levevis

2e. Plads til hjertesund levevis i dit liv

3. Imellem ideal og virkelighed

3a. Dine erfaringer med anbefalede leveregler

3b. Dine planer om at ændre levevis

3c. Egne erfaringer med forskellige typer behandling

3d. Idealmål og virkelighedens BT, total-cholesterol og LDL

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 at leve på en måde, der er sundt for dit hjerte

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
- 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 kontaktsygeplejerske

Invitation til samarbejde

Gruppe - regi.

Hvad vil vi samarbejde om?

- Det, som kursUSDeltagerne for tiden finder svært i at leve på en måde, der er sundt for hjertet, og som de 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

Aftaleark

fra: _____ til: _____

(patientlabel)

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

Aktuelle problemer og udfordringer:

Patientens liste

Professionelles liste

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Indsatsområde(r) aftalt:

Afrunding af forløb, den: / Læge: Sygeplejerske: Diætist:

Hvad er nået:

Følgende vil du arbejde videre med

Vi mødes igen den / år. Stiler efter et blodtryk på: _____ Totalcholesterol på: _____ LDL på: _____

Patientindsats:

Professionel og anden støtte:

1.b.

Opfølgende besøg, den: / Læge: Sygeplejerske: Diætist:

Hvad er nået:

Følgende vil du arbejde videre med

Vi mødes igen den / år. Stiler efter et blodtryk på: _____ Totalcholesterol på: _____ LDL på: _____

<p>Patientindsats:</p>	<p>Professionel og anden støtte:</p>
-------------------------------	---

Opfølgende besøg, den: / Læge: Sygeplejerske: Diætist:

Hvad er nået:

Følgende vil du arbejde videre med

Vi mødes igen den / år. Stiler efter et blodtryk på: _____ Totalcholesterol på: _____ LDL på: _____

<p>Patientindsats:</p>	<p>Professionel og anden støtte:</p>
-------------------------------	---

Opfølgende besøg, den: / Læge: Sygeplejerske: Diætist:

Hvad er nået:

Følgende vil du arbejde videre med

Vi mødes igen den / år. Stiler efter et blodtryk på: _____ Totalcholesterol på: _____ LDL på: _____

<p>Patientindsats:</p>	<p>Professionel og anden støtte:</p>
-------------------------------	---

2a. s.1

Label:

1b. s.2

Vigtige begivenheder og perioder i dit liv med hjertesund levevis.

Angiv det **årstal** du blev bevidst om, at hjertesund levevis var vigtig for dig

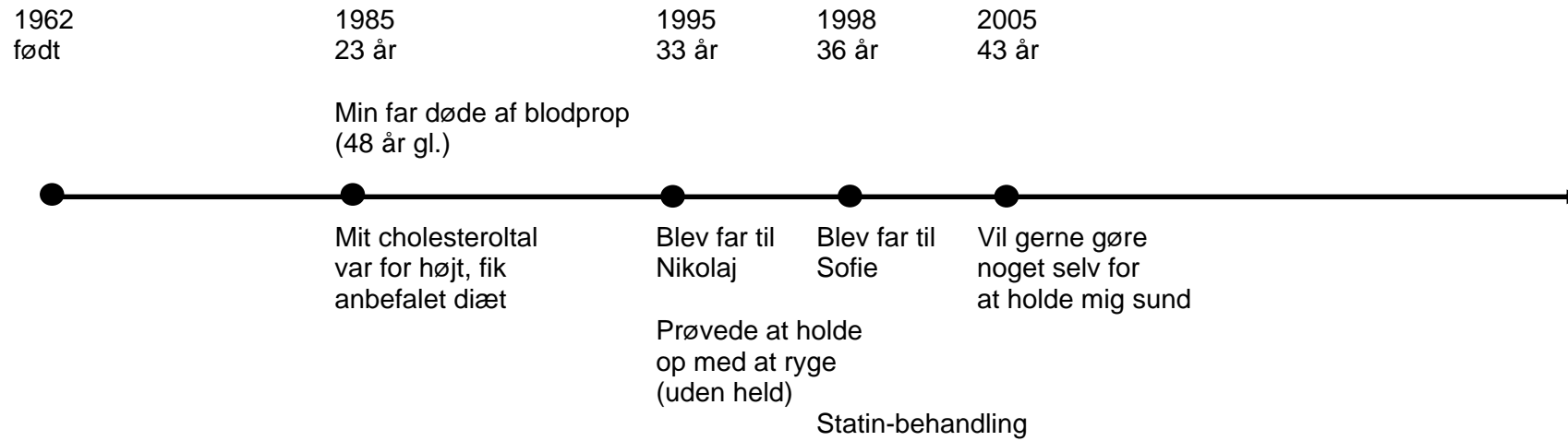
Angiv tidspunkter for hændelser eller **perioder**, der har noget med din hjertesunde levevis at gøre



Angiv det, du selv mener der har påvirket dig positivt eller negativt:

Begivenheder, oplevelser, levevis, arbejdsforhold eller medicinpræparater (Se eksempel på næste side!)

Eksempel på "Vigtige begivenheder og perioder i dit liv med hjertesund levevis"



Label:

Ufuldendte sætninger - om værdier, erfaringer og behov

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

Det jeg er bedst til angående hjertesund levevis er

Det værste ved at skulle leve på en måde, der er sundt for hjertet, er ...

Det jeg er dårligst til er

Hjertebesvær har forhindret mig i

Det må ikke forhindre mig i

Om et år vil jeg....

Jeg bør ikke give den hjertet skylden for

Når jeg skal tale med sundhedspersonale tænker jeg

Jeg vil gerne lære noget mere om

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

Hjertelidelse har lært mig

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

Label:

Billede, metafor eller talemåde for en hjertesund levevis.

(Tegn og/eller skriv)

2d.

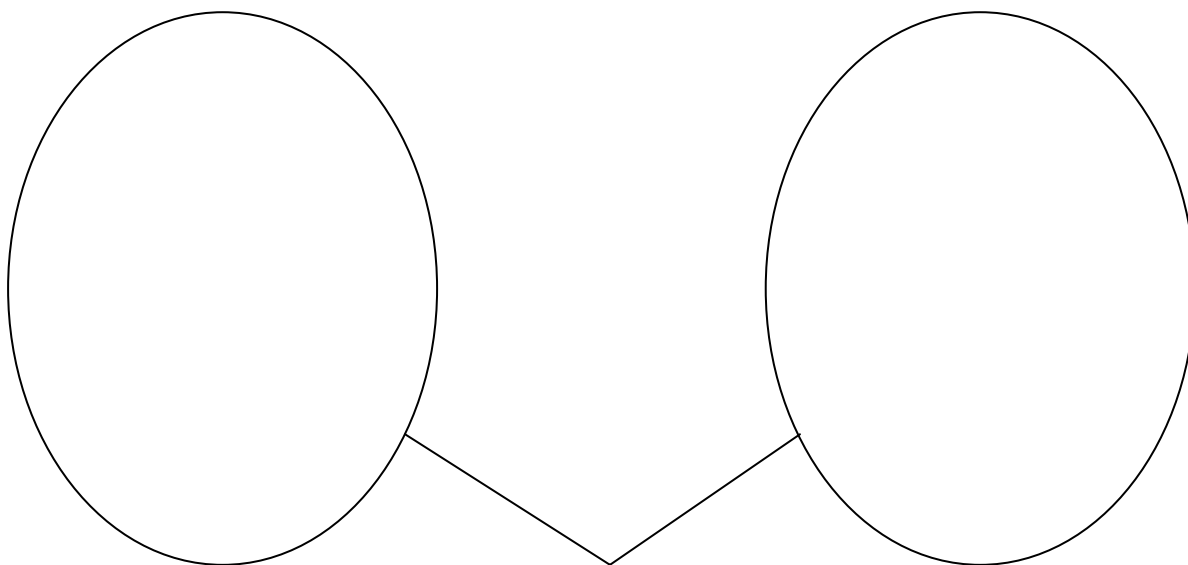
Plads til hjertelidelse i dit liv

Så meget har
hjertelidelse fyldt indtil nu

Så meget må
hjertelidelse fylde fremover

(skraver det felt, som den har fyldt)

(skraver det felt, som den må fylde)



Hvad består forskellen i?

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

Label:

Erfaringer med anbefalede leveregler:

Mange af de leveregler, man får anbefalet, når man skal leve på en hjertesund måde, 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		
.. kun spiser den mængde fedt, som er blevet anbefalet					
.. ved hvilken mad, der er sunde fedtstoffer i (får HDL til at stige) og hvilken mad, der er usunde fedtstoffer i (får LDL til at stige)					
.. spiser kost med fedtstoffer, der er sunde					
.. undgår kost med fedtstoffer, der er usunde					
.. flere gange om ugen dyrker motion, der får pulsen til at stige.					
.. er bevidst om at være aktiv og bevæge mig meget i det daglige (rejser mig f.eks. bevidst efter noget, jeg godt kunne få andre til at komme med)					
.. har gennemført et tilsigtet vægttab *					
.. er holdt op med at ryge*					
.. undgår at blive udsat for skadeligt stress					
.. fast tager medicin, som er ordineret for at undgå hjerteproblemer*					
.. har sat mig et realistisk mål for, hvad mit BT højest må være					
.. selv måler mit BT eller sørger for at det bliver Målt					
.. sørger for at få den ro og fred, jeg har brug for i det daglige					
.. har sat mig mit eget mål for hvad mit totale kolesterol tal højest må være					
.. har sat mig mit eget mål for hvad LDL højest må være					
.. kan leve hjertesundt uden at det tager for meget af min energi eller opmærksomhed					

* Sæt kryds her, hvis følgende gælder for dig:

- Vægttab er ikke aktuelt for mig, da jeg ikke på noget tidspunkt har været overvægtig
- Rygning er ikke aktuelt for mig, da jeg aldrig har røget
- Jeg får ikke medicin

Label:

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 spiser mere fedt end anbefalet				
.. jeg ved ikke hvilken mad, der er sunde fedtstoffer i (får HDL til at stige) og hvilken mad, der er usunde fedtstoffer i (får LDL til at stige)				
.. jeg er ikke bevidst om at spise kost med fedtstoffer, der er gode for mig				
.. jeg er ikke bevidst om at undgå kost med fedtstoffer, der kan skade mig				
.. jeg dyrker ikke jævnligt motion, der får pulsen til at stige.				
.. jeg er for lidt aktiv og bevæger mig for lidt i det daglige (får f.eks. andre til at komme med noget, jeg godt selv kunne rejse mig efter)				
.. jeg er overvægtig				
.. jeg ryger				
.. jeg bliver udsat for skadeligt stress				
.. jeg får ikke fast taget den medicin, som er ordineret for at undgå hjerteproblemer				
.. jeg har ikke sat mig et mål for, hvad mit BT højest må være				
.. der går for lang tid imellem at jeg får målt eller selv måler mit BT				
.. jeg får ikke den ro og fred i det daglige, jeg har brug for				
.. jeg har ikke sat mig mit eget mål for hvad mit totale kolesterol tal højest må være				
.. jeg har ikke sat mig mit eget mål for hvad LDL højest må være				
.. det at skulle leve hjertesundt tager for meget af min energi og opmærksomhed				
Antal områder:				

Label:

Egne erfaringer med forskellige typer behandling:

Behandlingstype:

Periode:

Fordele:

Ulemper:

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

Forslag og ideer: _____

Patient label

Dine idealmål for:

BT: _____

Total-cholesterol: _____

LDL: _____

Hvordan er i virkeligheden dit:

BT: _____

Total-cholesterol: _____

LDL: _____

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:

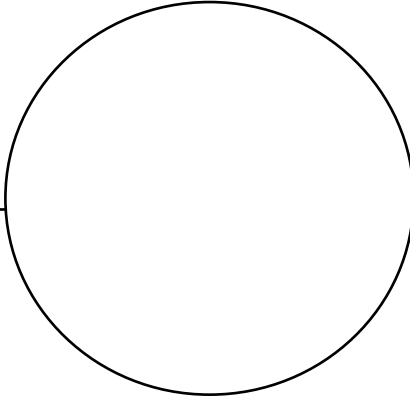
Dine tanker og følelser

Dine handlinger

Label:

”For og imod”

Meget godt
Godt
Mindre godt
Dårligt



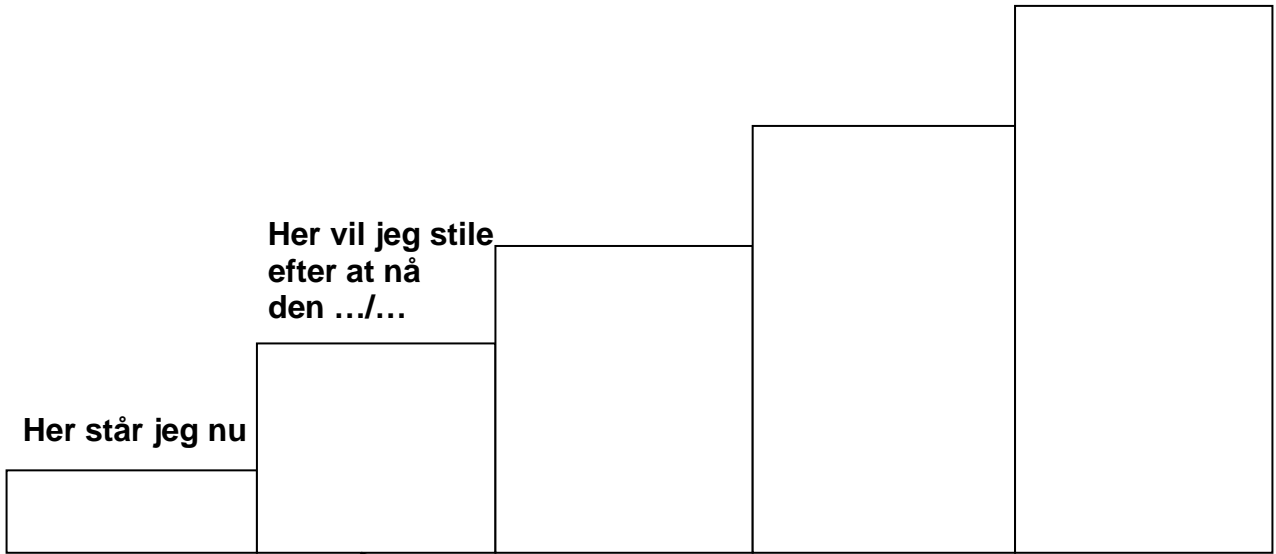
Label:

”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 for notes, connected to the first step of the staircase diagram by a line.

Dette gør det sværere

A large empty rectangular box for notes, connected to the second step of the staircase diagram by a line.

Label:

"Mindre af"

Her står jeg nu



Dette gør det lettere

Dette gør det sværere

Kortlægning af adfærd

