

En ny begyndelse med skizofreni



Arbejdsark

--

Arbejdspapirer, der er udfyldt og drøftet

1. Samarbejdsaftale		Markér
1a.	Invitation til samarbejde	<input type="checkbox"/>
1b.	Forløbspapir	<input type="checkbox"/>
	▪ Problemlister	<input type="checkbox"/>
	▪ Problemer, der arbejdes med nu	<input type="checkbox"/>
	▪ Afslutningsaftale	<input type="checkbox"/>

2. Dit liv med diagnosen skizofreni		Markér
2a.	Vigtige begivenheder og perioder i dit liv	<input type="checkbox"/>
2b.	Hvad finder du svært ved at skulle leve med diagnosen skizofreni for tiden?	<input type="checkbox"/>
2c.	Ufuldendte sætninger – dine behov, værdier, vaner og muligheder	<input type="checkbox"/>
2d.	Billede, metafor eller talemåde for dit liv med skizofreni	<input type="checkbox"/>
2e.	Plads til skizofreni i dit liv	<input type="checkbox"/>

3. Imellem ideal og virkelighed		Markér
3a.	Dine erfaringer med anbefalede leveregler	<input type="checkbox"/>
3b.	Dine planer for ændring af levevis	<input type="checkbox"/>
3c.	Egne erfaringer med forskellige typer behandling	<input type="checkbox"/>
3d.	Din virkelighed med diagnosen skizofreni	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

4. Forandringsarbejde		Markér
4a.	Problemløsning hidtil	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
4b.	Dynamisk problemløsning	<input type="checkbox"/>
4c.	For og imod	<input type="checkbox"/>
4d.	Mere af	<input type="checkbox"/>
4e.	Mindre af	<input type="checkbox"/>
4f.	Kortlægning af adfærd	<input type="checkbox"/>

Invitation til samarbejde

En - til - en regi.

Hvad skal vi samarbejde om?

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

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

--

Aftaleark

Indlæggelse fra: _____ til: _____

Samarbejdspartnere:	Under indlæggelse	Efter udskrivelse
Sygeplejerske/ distriktssygepl.:	_____	_____
Læge:	_____	_____
Andre:	_____	_____

Patientens problemliste	Professionelles problemliste
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Arbejdsaftale for indlæggelsen:	Ønsket ændret senere:
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Afslutningsaftale: vil til den / år _____ stile efter:

1. _____
2. _____
3. _____

Patient - indsats	Professionel og anden støtte
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2a. Vigtige begivenheder og perioder i dit liv

Label:

Vigtige begivenheder og perioder i dit liv med diagnosen skizofreni på livslinien.

Angiv det årstal, hvor **du** mener at opleve de første symptomer på at du havde det svært psykisk

Angiv det årstal, hvor **du** blev diagnosticeret med skizofreni



Angiv det, du selv mener har påvirket din skizofreni positivt eller negativt:

Begivenheder, oplevelser, leve- og arbejdsforhold, medicinpræparater el. lign.

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

Ufuldendte sætninger – dine behov, værdier, vaner og muligheder

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

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

Den mest triste dag i mit liv var, da ... _____

Det, jeg er bedst til angående min skizofreni, er ... _____

Det værste ved at have skizofreni er ... _____

Det, jeg er dårligst til, er ... _____

Min skizofreni har forhindret mig i ... _____

Den må ikke forhindre mig i ... _____

Om et år vil jeg... _____

Jeg bør ikke give min skizofreni skylden for ... _____

Når jeg er indlagt på psykiatrisk sygehus, tænker jeg ... _____

Jeg vil gerne lære noget mere om ... _____

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

Label:

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

Jeg synes, at mine venner/kolleger ... _____

Jeg oplever, at min familie ... _____

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 ... _____

Trods min skizofreni kan jeg ... _____

Det, jeg ønsker mig allermest, er ... _____

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

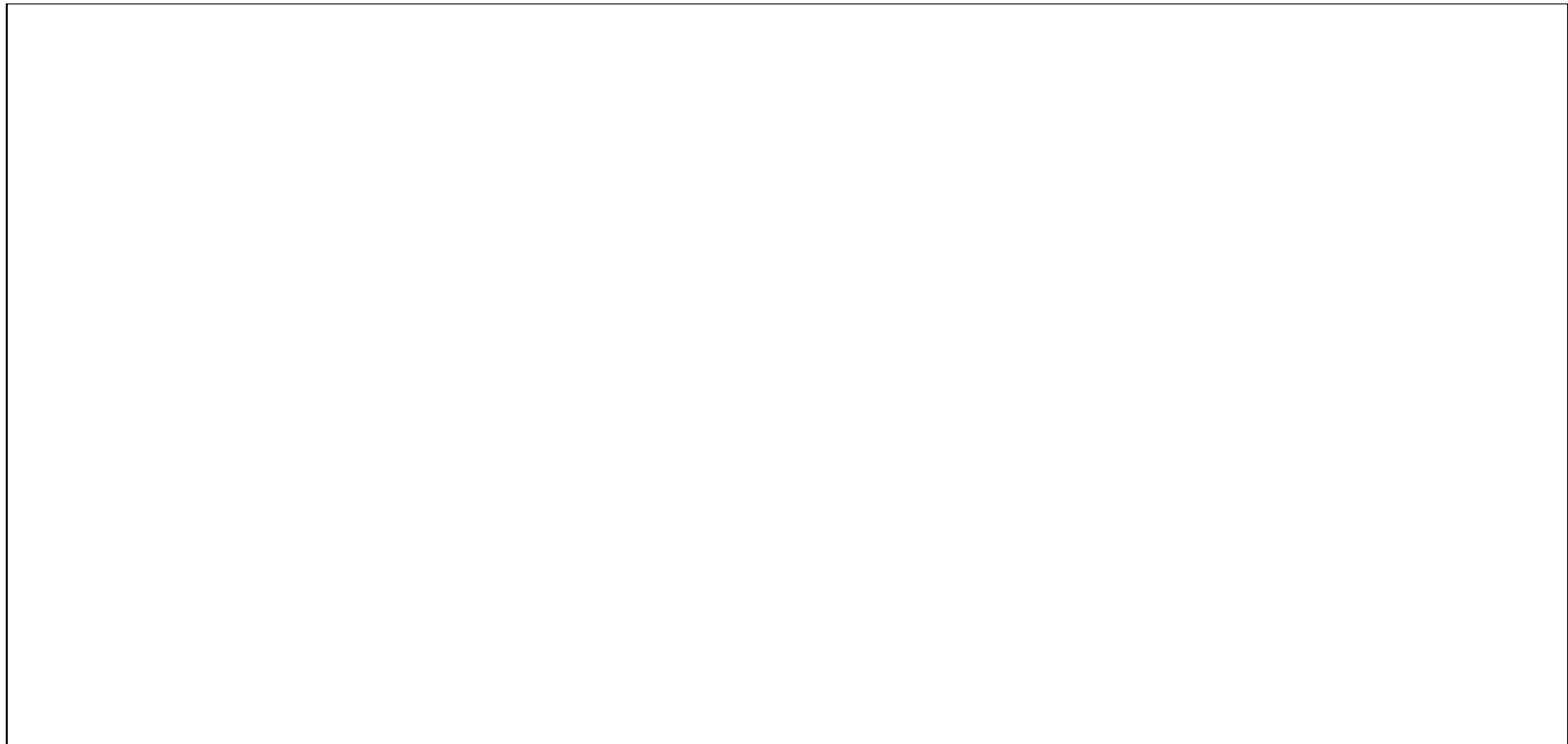
2d. Billede, metafor eller talemåde for dit liv
med diagnosen skizofreni

Label:

Billede, metafor eller talemåde for dit liv med diagnosen skizofreni

Hvilket billede forbinder du med det at skulle leve med diagnosen skizofreni?

- Lav en tegning, skriv en historie, nævn en metafor, vælg et eventyr eller noget helt andet du synes beskriver dit liv med skizofreni.



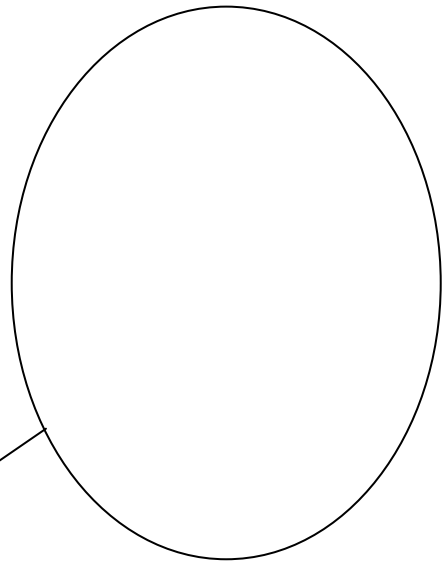
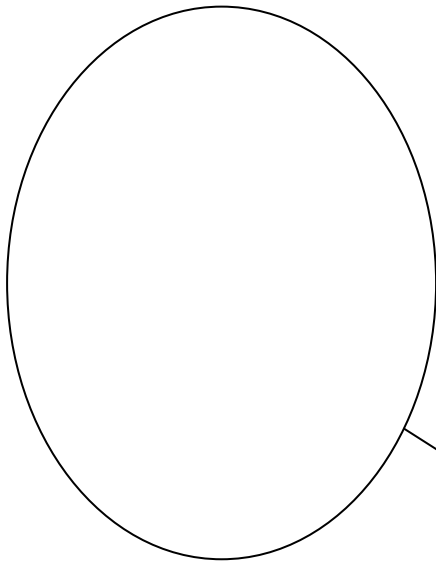
Plads til skizofreni i dit liv

**Så meget har min
skizofreni fyldt indtil nu**

**Så meget skal min
skizofreni fylde fremover**

(skraver det felt, som skizofreni fylder)

(skraver det felt, som skizofreni skal fylde)



Hvad består forskellen i?



3a. Dine erfaringer med anbefalede leveregler

Dine erfaringer med anbefalede leveregler

Mange af de leveregler, man får anbefalet, når man skal leve med diagnosen skizofreni, 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 1/2 år og mindre end 5 år	Mindre end 1/2 år		
... dagligt tager den medicin, jeg har fået ordineret for min skizofreni					
... har struktureret min dagligdag					
... bevidst undlader at isolere mig					
... har en normal døgnrytme, hvor jeg står op om morgenen og sover om natten					
... kommer af sted til aktiviteter, som foregår væk fra hjemmet					
... dyrker en interesse eller hobby					
... undgår at blive udsat for skadeligt stress					
... jævnligt træner øgning af selvtillid og selvværd					
... udfordrer/afprøver det jeg har svært ved at tro på, at jeg kan					
... ugentligt mødes med venner og/eller familie					
... spiser til alle måltiderne og spiser sundt og varieret					
... er opmærksom på min vægt og passer på, at jeg ikke vejer for meget*					
... dyrker den anbefalede motion					
... har nedsat mit tobaksforbrug *					
... er ophørt med at ryge *					
... fast tager anden medicin, jeg har fået ordineret*					

* Sæt kryds her, hvis følgende gælder for dig:

- Vægt er ikke aktuelt for mig, da jeg ikke på noget tidspunkt har været overvægtig
- Rygning er ikke aktuelt for mig, da jeg ikke har røget i min tid med skizofreni
- Jeg får ikke anden medicin end antipsykotika

Label:

Dine planer for ændring af levevis

Sæt kryds i venstre kolonne ud for alle de sætninger, du synes passer på din hverdag. Markér 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 1/2 år	Efter det første 1/2 år	
	Jeg tager ikke den medicin, jeg har fået ordineret for min skizofreni regelmæssigt				
	Jeg får ikke struktureret min dagligdag				
	Jeg isolerer mig derhjemme og under indlæggelse på sygehuset				
	Jeg har en døgnrytme, hvor jeg sover om dagen og er vågen om natten				
	Jeg tager ikke af sted til aktiviteter uden for hjemmet				
	Jeg dyrker ingen interesse eller hobby				
	Jeg udsætter af og til mig selv for skadeligt stress				
	Jeg træner ikke min selvtillid eller selvværd				
	Jeg undlader at udfordre/afprøve det, jeg har svært ved at tro på, at jeg kan				
	Jeg mødes ikke ugentligt med venner eller familie				
	Jeg spiser usundt og springer måltider over				
	Jeg dyrker ikke den anbefalede motion				
	Jeg er overvægtig				
	Jeg ryger				
	Jeg lader af og til være med at tage andet ordineret medicin				
Antal områder:					

3c. Egne erfaringer med forskellige typer behandling

Label:

Egne erfaringer med forskellige typer behandling

Behandlingstype:	Periode:	Fordele:	Ulemper:
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>

Forslag og idéer:

Label:

Din virkelighed med diagnosen skizofreni

Symptomer	Hvor ofte er symptomerne til stede? (sæt kryds)					Er symptomerne til stede i bestemte situationer?		
	Konstant	Flere gange dagligt	Én gang dagligt	Et par gange om ugen	Én 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"/>	_____

3d. Din virkelighed med diagnosen skizofreni

Din virkelighed med diagnosen skizofreni (fortsat...)

Hvad tror du er årsagen til, at du har fået skizofreni?

Din egen forklaring på, at du har fået skizofreni er?

Hvor alvorligt oplever du det, at du har skizofreni?

Hvad bekymrer dig mest ved at have skizofreni?

Anvender du andre navne for din skizofreni?

Din egen forklaring på, hvordan skizofreni kommer til udtryk hos dig:

(Kilde: inspireret af
Arthur Kleinman, Explanatory Models.)

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?

Problemløsning hidtil (fortsat...)

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?

Problemløsning hidtil (fortsat...)

Dine mål og intentioner

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

Hvad kan du/andre vinde ved, at problemet løses?	Hvad kan du/andre tabe ved, at problemet løses?
På kort sigt?	På kort sigt?
På lang sigt?	På lang sigt?

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

Hvis delvist – hvilke dele?

Label:

Problemløsning hidtil (fortsat...)

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?

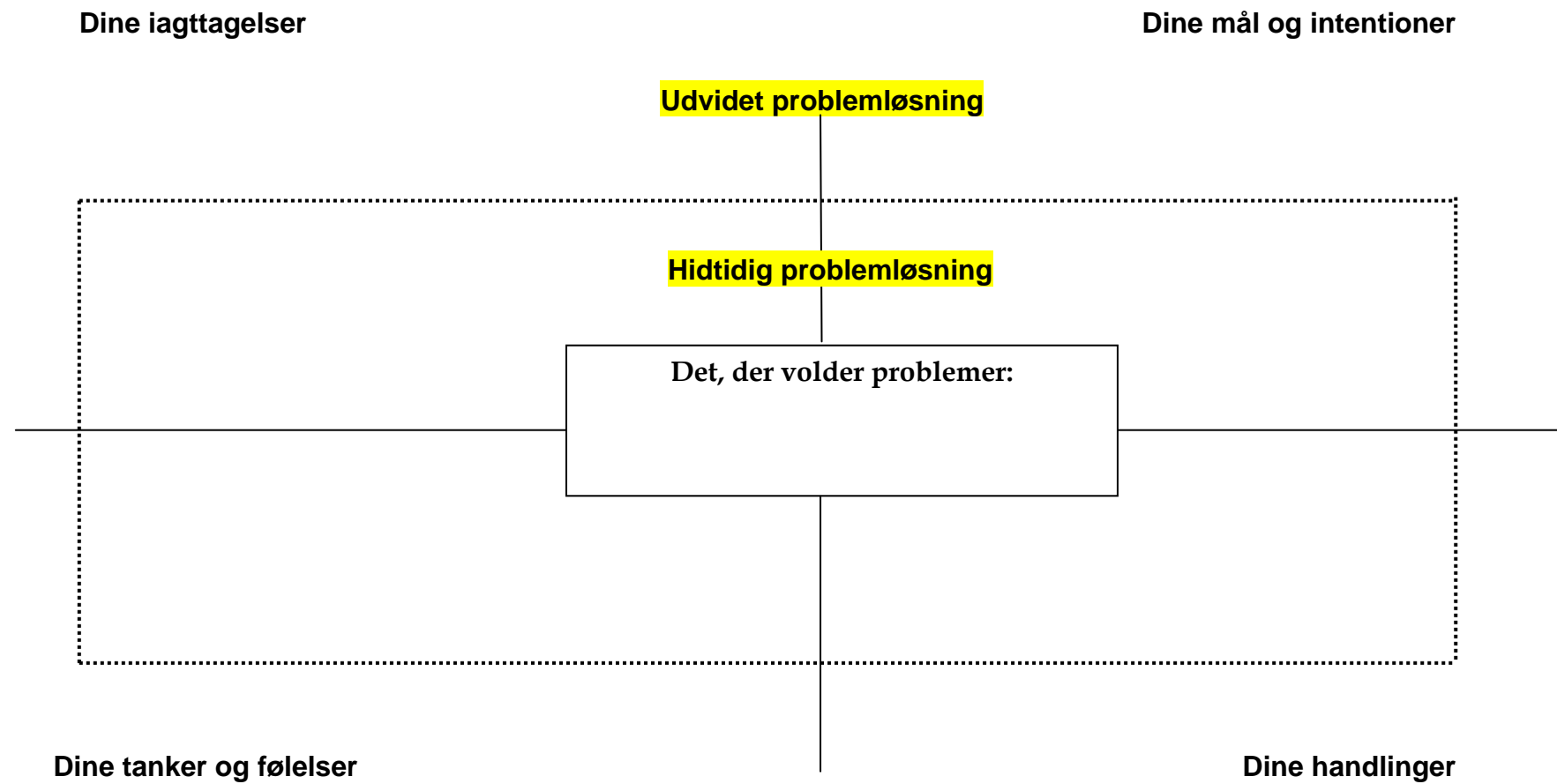
Hvem har du bedt om hjælp?

Hvem har du savnet hjælp fra?

Hvem ville du gerne have bedt om hjælp?

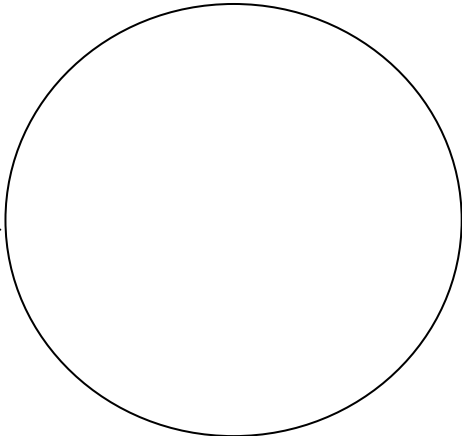
Label:

Dynamisk Problemløsning



4c. For og imod

For og imod

Meget godt	
Godt	
Mindre godt	
Dårligt	

(Kilde: Arborelius)

4d. Mere af

Mere af

**Her vil jeg
helst nå op**

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

Her står jeg nu

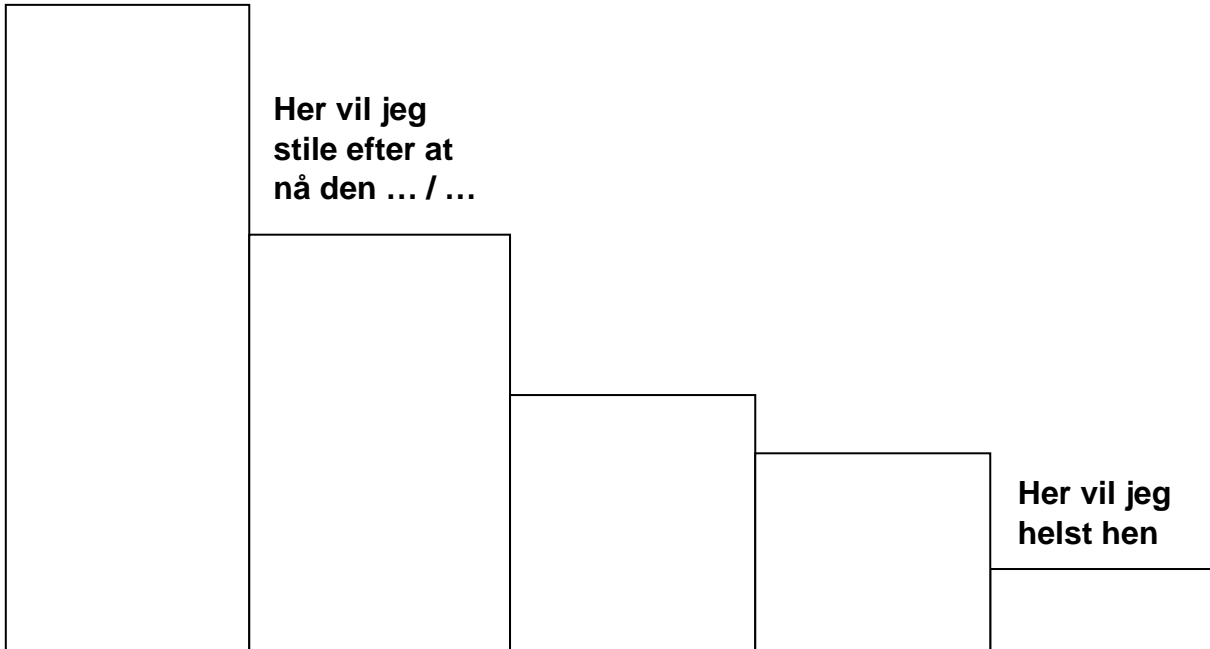
Dette gør det lettere

Dette gør det sværere

(Kilde: Arborelius)

Mindre af

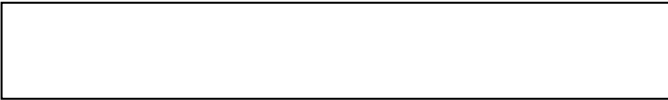
Her står jeg nu



Dette gør det lettere

Dette gør det sværere

(Kilde: Arborelius)



Kortlægning af adfærd

