

Refleksionsark type 1 og 2

2006

Arbejdsark, der er aftalt og drøftet

1. Samarbejdsaftale

marker

1a. Invitation til samarbejde	Dato aftalt drøftet
1b. Aftaleark*	
Problemlister	/ /
Indsatsområder, der arbejdes med nu	/ /
Afslutningsaftale	/ /

2. Dit liv med diabetes

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 på eller automatiske tanker om diabetes	/ /
2e. Plads til diabetes 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 insulin	/ /
3d. Dine ideelle og aktuelle blodsukre	/ /
3e. Fordele og ulemper v.høj og lav blodsukkerregulering	/ /
3f. Blodsuktermålinger og dine grunde til at måle	/ /

4. Forandringsarbejde

4a. Måde at løse problemet/udfordringen hidtil (4 ark)	/ /
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 er svært for dig i hverdagen med diabetes

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 diabetesteamet

Invitation til samarbejde

Gruppe - regi.

Hvad vil vi samarbejde om?

- Det, som kursUSDeltagerne for tiden synes er svært i hverdagen med diabetes, 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 i orden, at du og dine samarbejdspartner ser forskelligt på din situation
- Det er nødvendigt, at vi kender hinandens opfattelser
- Det er i orden, at parterne er uenige
- Det er i orden, at vi har og viser vores følelser
- Det er **ikke** i orden, 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 i livet med diabetes:

Patientens liste

Professionelles liste

Indsatsområde(r) aftalt:

Afrunding på forløb, dato: /

Læge:

Sygeplejerske:

Hvordan er det gået til i dag:

Hvad vil du stille efter til næste gang:

En HbA1c på: _____
svarer til (HbA1c x 2) – 4,5 i gennemsnitligt BG: _____

En HbA1c, på: _____
svarer til (HbA1c x 2) – 4,5 i gennemsnitligt BG: _____

Patientindsats:

Professionel og anden støtte:

1.b.

Opfølgende besøg, dato: /	Læge:	Sygeplejerske:
Hvordan er det gået til i dag:	Hvad vil du stille efter til næste gang:	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
En HbA1c på: _____	En HbA1c, på: _____	
svarer til (HbA1c x 2) – 4,5 i gennemsnitligt BG: _____	svarer til (HbA1c x 2) – 4,5 i gennemsnitligt BG: _____	
Patientindsats:	Professionel og anden støtte:	
_____	_____	

Opfølgende besøg, dato: /	Læge:	Sygeplejerske:
Hvordan er det gået til i dag:	Hvad vil du stille efter til næste gang:	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
En HbA1c på: _____	En HbA1c, på: _____	
svarer til (HbA1c x 2) – 4,5 i gennemsnitligt BG: _____	svarer til (HbA1c x 2) – 4,5 i gennemsnitligt BG: _____	
Patientindsats:	Professionel og anden støtte:	
_____	_____	

Opfølgende besøg, dato: /	Læge:	Sygeplejerske:
Hvordan er det gået til i dag:	Hvad vil du stille efter til næste gang:	
_____	_____	
_____	_____	
_____	_____	
En HbA1c på: _____	En HbA1c, på: _____	
svarer til (HbA1c x 2) – 4,5 i gennemsnitligt BG: _____	svarer til (HbA1c x 2) – 4,5 i gennemsnitligt BG: _____	
Patientindsats:	Professionel og anden støtte:	
_____	_____	

Label:

Vigtige begivenheder og perioder i dit liv med diabetes.

Angiv det **årstal** du fik diabetes

Angiv start- og sluttidspunkt for længere **perioder**, hvor

din diabetes har været **velreguleret** (skriv **V** eller tegn en fed streg **på** linien)



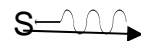
dine blodsukre har været for **høje** (skriv **H** på linien eller tegn en streg **over** linien)



du har været generet af **lave** blodsukre (skriv **L** på linien eller bølget streg **under** linien)



du har været generet af **svingende** blodsukre. (skriv **S** på linien eller tegn en bølget streg **på** linien)

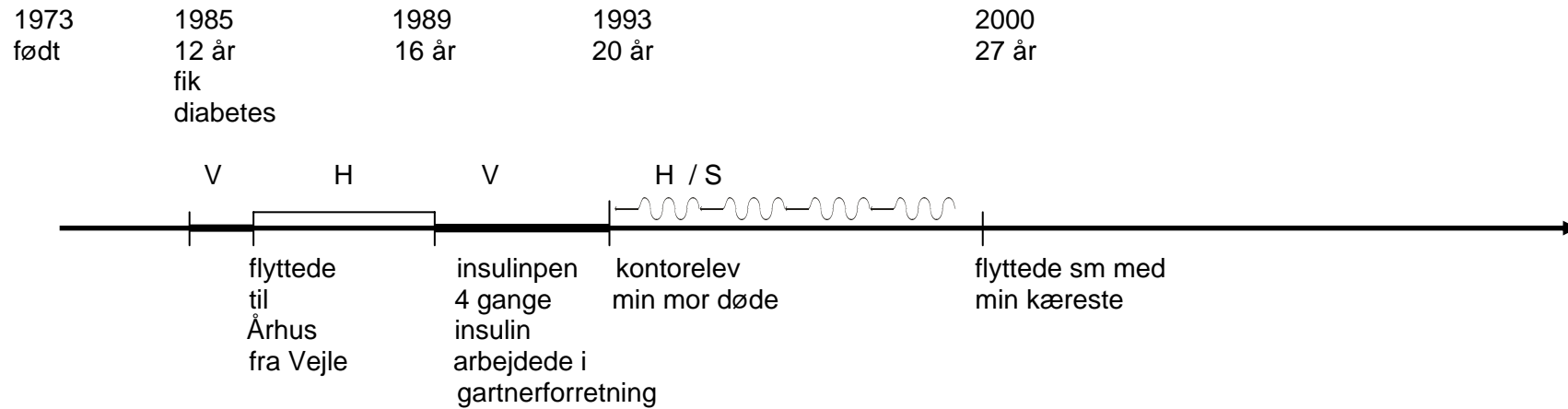


Angiv det, du selv mener der har påvirket reguleringen positivt eller negativt:

Begivenheder, oplevelser, leve- og arbejdsforhold, medicinpræparater (Se eksempel på næste side!)

Eksempel på patient med type 1 diabetes

"Vigtige begivenheder og perioder i dit liv med diabetes"



Label:

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

Skriv nogle stikord:

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 min diabetes er

Det værste ved at have diabetes er ...

Det jeg er dårligst til er

Min diabetes har forhindret mig i

Den må ikke forhindre mig i

Om et år vil jeg....

Jeg bør ikke give min diabetes skylden for

Når jeg skal i diabetesambulatoriet tænker jeg

Jeg vil gerne lære noget mere om

Hvis jeg måler blodsukre, er det fordi

Noget, der kan give problemer derhjemme er

Jeg synes at mine kollegaer/ venner...

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

2c. side 1.

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

Min diabetes har lært mig at

Den lykkeligste dag i mit liv var da

Den tristeste dag i mit liv var da

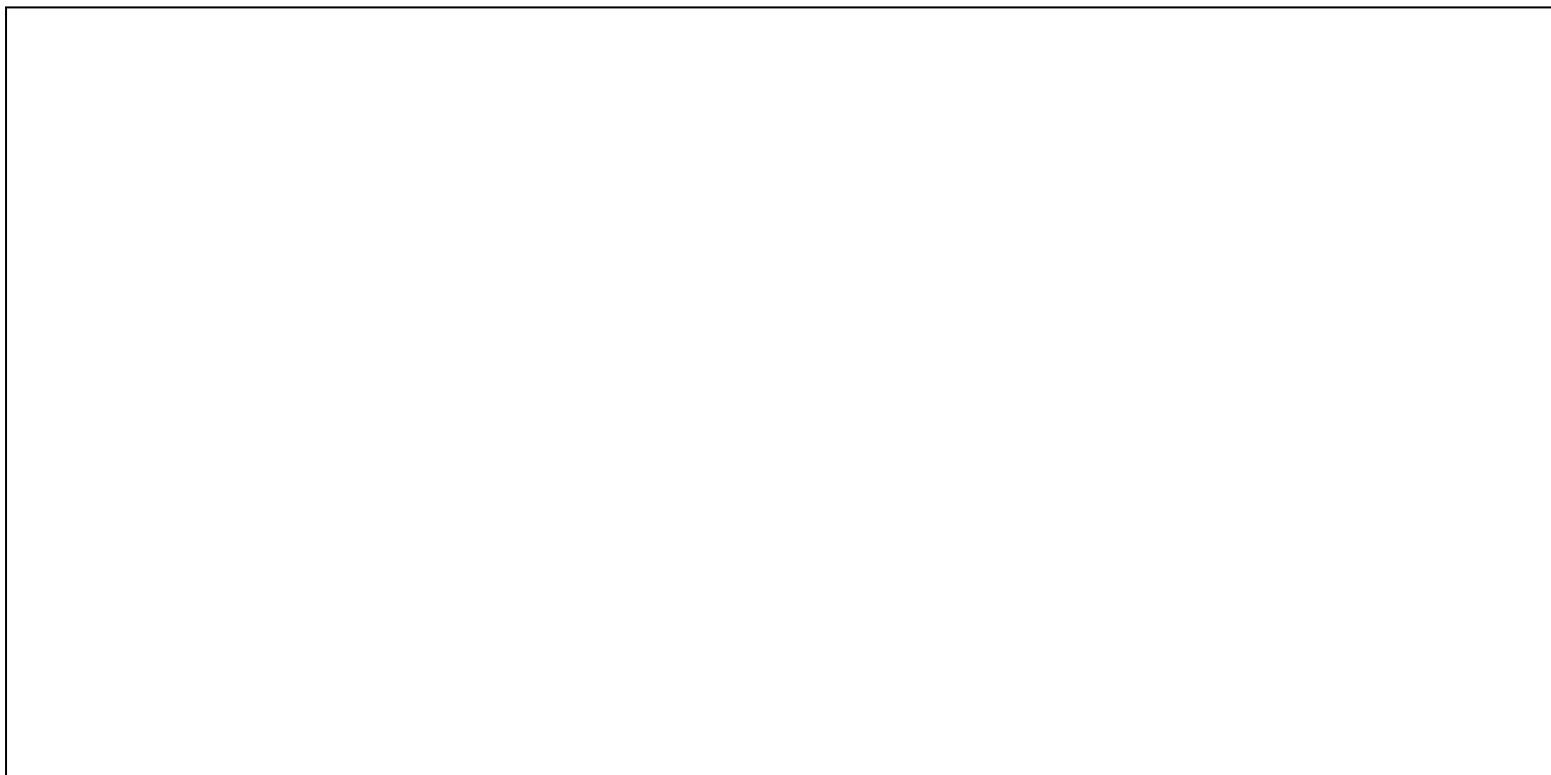
Det, jeg ønsker mig allermest, er

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

Label:

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

(Skriv og/eller tegn)



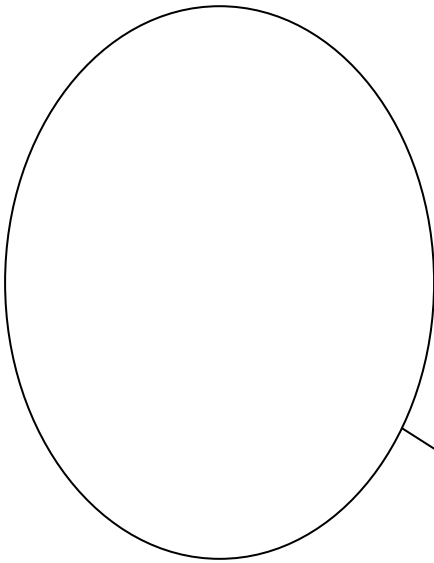
2d.

Plads til diabetes i dit liv

Label

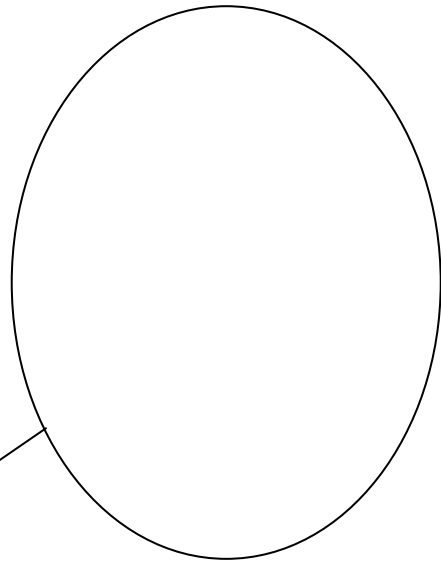
Så meget har min
diabetes fyldt indtil nu

(skraver det felt, som diabetes fylder)



Så meget skal min
diabetes fylde fremover

(skraver det felt, som diabetes skal fylde)



Hvad består forskellen i?



--

2e.

Label:

Erfaringer med anbefalede retningslinier:

Mange af de retningslinier der anbefales i livet med diabetes kan være svære at indpasse i en hverdag. Hvordan er følgende retningslinier 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		
.. spiser de måltider, der er behov for i forhold til min behandling					
...justerer med insulin, hvis det jeg drikker og spiser indeholder ekstraordinært mange kulhydrater *					
.. kun spiser det, jeg har brug for, når jeg har lavt blodsukker					
.. dyrker den motion, jeg har brug for					
.. altid tager den insulin, jeg har brug for *					
.. justerer insulin- eller kostindtag efter behov ved motion. *					
.. gennemfører et tilsigtet vægttab *					
.. er ophørt med at ryge *					
...undgår problemer i forbindelse med alkoholindtagelse					
.. er sikker i at opdage lavt blodsukker i tide					
.. undersøger blodsukker som anbefalet.					
...undgår at blive udsat for skadeligt stress					
...fast tager anden medicin, jeg har fået ordineret *					

- Sæt kryds her, hvis følgende gælder for dig:
 - Jeg får ikke insulin
 - Vægttab 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 diabetes
 - Jeg får ikke andet medicin end insulin

Label:

3 a.

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 kende- tegner 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 får ikke spist de måltider, der er behov for i forhold til min behandling				
	Jeg får ikke justeret med insulin, når det jeg drikker og spiser indeholder ekstraordinært mange kulhydrater *				
	Jeg spiser for meget, når jeg har lavt blodsukker				
	Jeg dyrker for lidt motion				
	Jeg lader af og til være med at tage den insulin, jeg har brug for *				
	Jeg justerer insulin- eller kostindtag i for lille grad ved motion				
	Jeg er overvægtig				
	Jeg ryger				
	Jeg har problemer i forbindelse med alkoholindtagelse				
	Jeg opdager lavt blodsukker for sent				
	Jeg undlader at undersøge blodsukker som anbefalet				
	Jeg bliver jævnligt udsat for skadelig stress				
	Jeg lader af og til være at tage andet ordineret medicin *				
Antal områder:					

- Sæt kryds her, hvis følgende gælder for dig:
 - Jeg får ikke insulin
 - Vægttab 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 diabetes
 - Jeg får ikke andet medicin end insulin

3 b.

Label:

Egne erfaringer med forskellige typer insulin:

Behandlingstype:

Periode:

Fordele:

Ulemper:

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

Forslag og ideer: _____

Dine ideelle og aktuelle blodsukre

Patientlabel

Dine idealmål for dine daglige blodsukre

Dags dato	Morgenmad		Frokost		Aftensmad		Ved sengetid	Midt om natten	Gennemsnit
	før	1½ t. efter	før	1½ t. efter	før	1½ t. efter			
Højst									
Lavest									
Gennemsnit af ideal-BS:									

Dine blodsukre som du kender dem i virkeligheden

Dags dato	Morgenmad		Frokost		Aftensmad		Ved sengetid	Midt om natten	Gennemsnit
	før	1½ t. efter	før	1½ t. efter	før	1½ t. efter			
Højst									
Lavest									
Gennemsnit af aktuelt BS:									

Marker dit ideelle og aktuelle blodsukker →

HbA1c	5	6	7	8	9	10	11	12
Gensn. BS Mmol/l	5,5	7,5	9,5	11,5	13,5	15,5	17,5	19,5

Fordele og ulemper i blodsukkerregulationen

HbA1c resultat før forløbet: % _____

HbA1c som du ønsker den på
følgende tidspunkter →

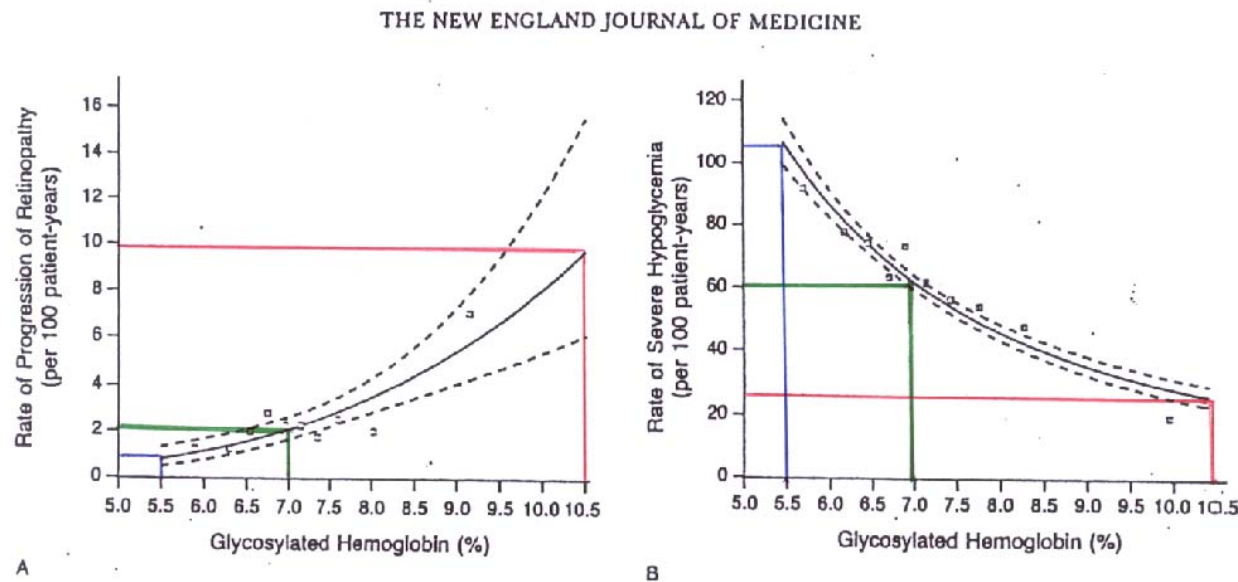
HbA1c		HbA1c		HbA1c		HbA1c	
Mål	Resultat	Mål	Resultat	Mål	Resultat	Mål	Resultat
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Dato		Dato		Dato		Dato	

I hvilke situationer ønsker du specielt at undgå lavt blodsukker?

Fordele og ulemper i blodsukkerregulationen

Hvad ved vi egentlig om type 1 diabetes?

The New England Journal of Medicine



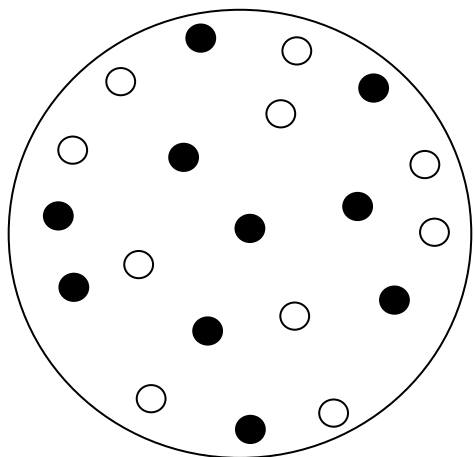
Jo højere HbA1c, des større risiko ved vi der er for at udvikle varige forandringer, for eksempel i øjnene. Jo lavere HbA1c, des større risiko ved vi der er for alvorlige situationer med lavt blodsukker (dvs. situationer, du ikke kan klare uden hjælp fra andre)

Kurverne viser hvor ofte dette sker I løbet af 100 patientår:

f.eks. for 100 personer I løbet af en 1-årig periode
eller for 20 personer I løbet af en 5-årig periode
eller for en person I løbet af en 100-årig periode

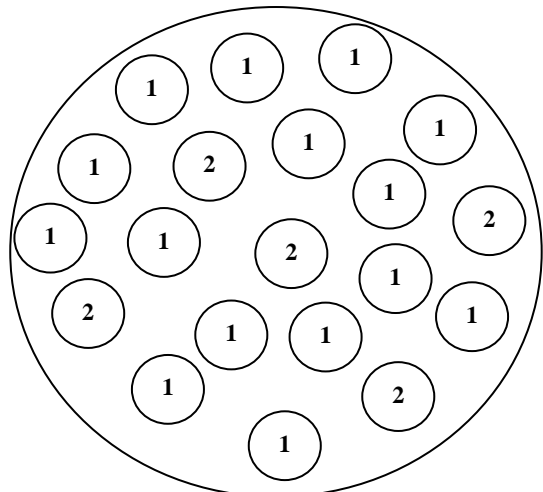
Tilfælde med nyregistrerede varige forandringer i øjnene* (type 1 diabetes)

Alvorlige tilfælde med for lavt blodsukker** (type 1 diabetes)

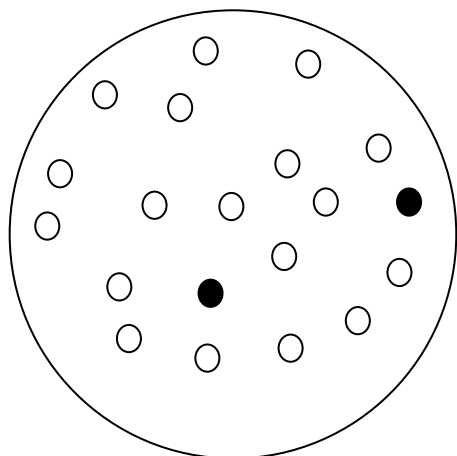


10 tilfælde på 5 år for en gruppe på 20

HbA1c
10,5%

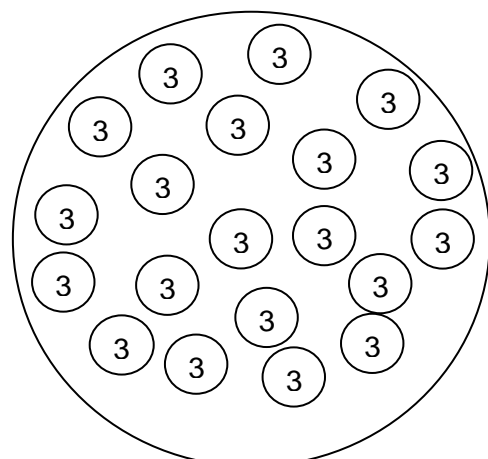
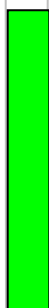


25 tilfælde på 5 år for en gruppe på 20

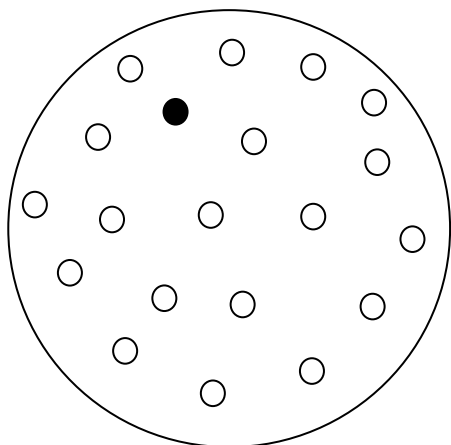


2 tilfælde på 5 år for en gruppe på 20

HbA1c
7,0%

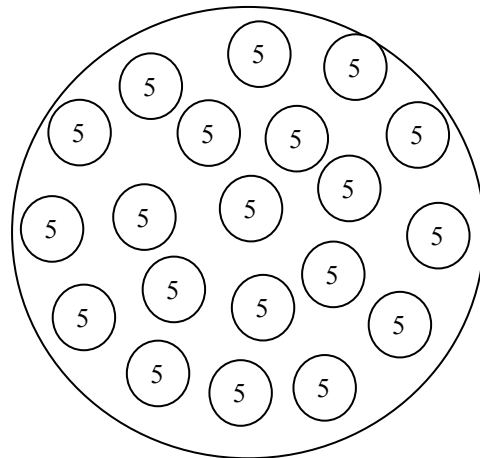


60 tilfælde på 5 år for en gruppe på 20



1 tilfælde på 5 år for en gruppe på 20

HbA1c
5,5%



100 tilfælde på 5 år for en gruppe på 20

3e s. 3

* En ny forværring der har kunnet registreres i et øje i ½ år, målt som mindst 3 trin på en såkaldt ETDRS-skala bestående af 25 trin

** Insulintilfælde, som man ikke kan klare uden hjælp fra andre

Blodsuktermålinger og dine grunde til at måle

Patientlabel

Dags dato	Morgenmad		Frokost		Aftensmad		Ved sengetid	Midt om natten	Gennemsnit
	før	1½ t. efter	før	1½ t. efter	før	1½ t. efter			

Tilføj et eller flere bogstaver som svarer til dine grunde til at måle hvert blodsukker.

A – Aftale, **H** – opdage høje blodsukre, **J** – for jeres skyld, **L** – forebygge/opdage lave blodsukre, **M** – for min skyld, **N** – af nysgerrighed, **P** – mhp profil, **V** – vaneopbyggende.

Gennemsnit af alle blodsukre: _____

HbA1c: _____

HbA1c	5	6	7	8	9	10	11	12
Gensn.	5,5	7,5	9,5	11,5	13,5	15,5	17,5	19,5
BS Mmol/l								

Måde at løse problemet/udfordringen på hidtil.

Hvad skal vi kalde det, der er svært?

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/udfordringen 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?

4a. side 2

Dine mål og intentioner

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

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

På kort sigt?

På lang sigt?

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

På kort sigt?

På lang sigt?

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

Hvis delvist – hvilke dele?

Dine handlinger

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

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

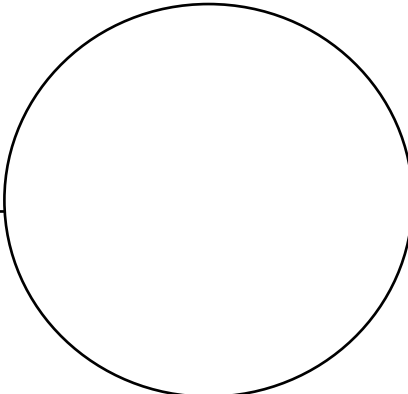
Label:

Meget godt

Godt

Mindre godt

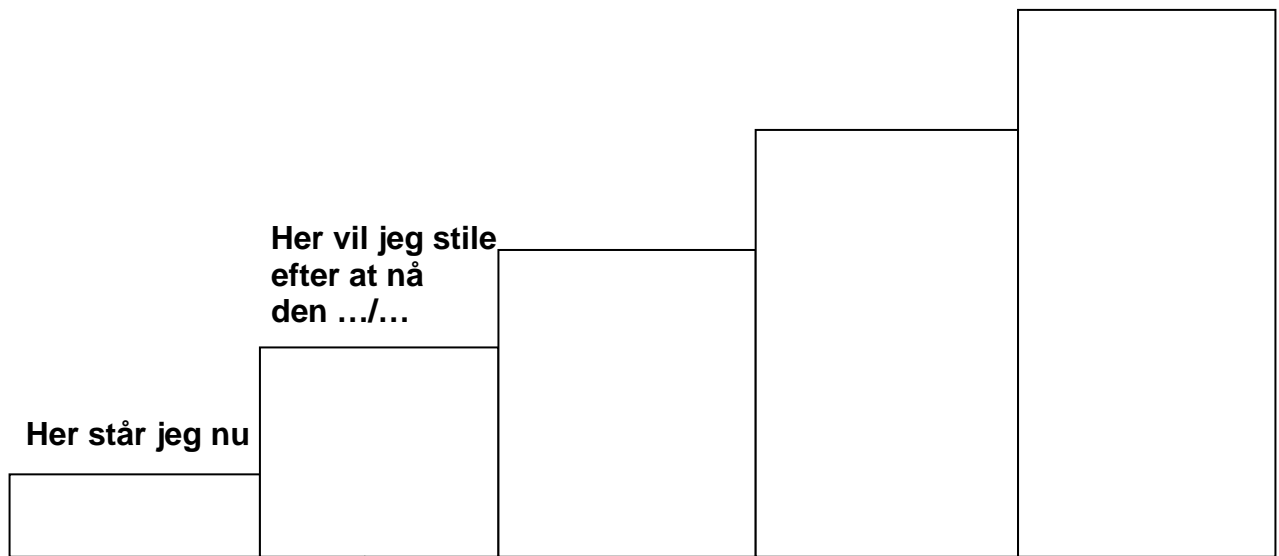
Dårligt



Label:

”Mere af”.

**Her vil jeg helst
nå op**



Dette gør det lettere

Dette gør det sværere

(Originalkilde: E. Arborelius)

4 d.

Label:

"Mindre af"

Her står jeg nu



Dette gør det lettere

Dette gør det sværere

Originalkilde: Arborelius

4 e.

