

# MIN SYGDOM OG MIG

## - udfordringer i forbindelse med sygdom og medicin

Formålet med 'Min sygdom og mig'-øvelsen er at hjælpe deltagerne med at afklare, hvad de tænker og føler om det at have en kronisk sygdom, og om den medicinske behandling. Øvelsen består af en række kort med citater, der peger på de udfordringer, man kan have med en kronisk sygdom. Udfordringskortene er delt op i fem temaer, som er relevante for patienter med en kronisk sygdom: personrelaterede faktorer (rød), sociale/økonomiske faktorer (bordeaux), behandlingsrelaterede faktorer (orange), sygdomsrelaterede faktorer (lilla) samt faktorer relateret til sundhedssystemet (blå). Deltagerne vælger de kort, som de synes, er relevante for deres oplevelse. De valgte kort kan ved hjælp af farvekode indikere hvilke områder, deltageren har særlige udfordringer med.

Nogle af kortene handler kun om diabetes, og de kan tages ud af øvelsen, hvis der ikke er deltagere med diabetes blandt deltagerne.



Cirka ti minutter til identificering af kort  
Minimum 20 minutter til hele øvelsen



45 udfordringskort, 'Enig'/'Ikke enig' kort og opgavekort til hver deltager  
God bordplads  
'Mål og Plan'-ark , skriveredskaber



Kan bruges ved indledende samtale  
Individuel  
To og to (sidemanden)  
Dialog i gruppe



Til anden del af øvelsen bruges øvelsen 'Mål og Plan'  
Er af samme type øvelse som 'Målspil', 'Mine spisevaner' og 'Motionsudfordringer'  
Afkrydsningsark med alle citatort, kan findes til print på [www.steno.dk](http://www.steno.dk)

# TRIN FOR TRIN

1. Underviseren præsenterer formålet med øvelsen: At identificere og sætte ord på den enkelte deltagers udfordringer i forbindelse med sygdom og medicin.
2. Hver deltager får udleveret et sæt kort med udfordringsudsagn.
3. Underviseren har selv et sæt, som bruges ved instruktionen.
4. På bordet lægges kortet "Jeg har udfordringer med..."
5. Nedenunder lægges kortene "Enig" og "Ikke enig".
6. Underviseren instruerer samtidig med, at hun med kortene illustrerer, hvad man kan gøre.
7. Instruktionen kan for eksempel lyde: "I har alle fået kort med forskellige udsagn om de udfordringer, I kan have i forbindelse med jeres sygdom og medicinske behandling. Fordel udsagnene i to bunker på bordet: en "Enig" og en "Ikke enig"-bunke".
8. Når alle udsagnene er fordelt, skal deltagerne vælge tre-fem kort fra "Enig"-bunken, som de synes, er de vigtigste.
9. Hvis de ikke synes at, deres oplevelser er dækket af udsagnene på kortene, kan de skrive dem på et stykke papir.
10. Når alle har valgt tre-fem kort – nogle deltagere kræver måske lidt støtte fra underviseren – fortsættes øvelsen.
11. Nu skal deltagerne to og to fortælle hinanden om deres valg. Ved at sammenligne deres kort skal de også diskutere, hvad de forstår ved kortene, og hvorfor de har valgt dem.
12. Underviseren kan afslutte med at lade parrene præsentere det, de har talt om.
12. A Del to: Øvelsen kan fortsætte med 'Mål og Plan', hvor deltagerne hver især vælger en-tre udfordringer, de gerne vil arbejde med i forløbet.
13. A Underviseren kan afslutte øvelsen med, at deltagerne fortæller i gruppen, hvad de gerne vil arbejde med i undervisningsforløbet.