

POSTKORT

- at få patienten til at reflektere hjemme over diabetes

Formålet med øvelsen 'Postkort' er at få patienten til at reflektere over et godt råd, som hun/han synes er vigtigt at give til andre, som har fået diabetes og at reflektere over, hvad der bekymrer patienten i forhold til at have diabetes. Begge spørgsmål står på to 'Postkort', som patienten får med hjem sammen med en kort vejledning. Patienten reflekterer over spørgsmålene på kortene inden næste aftale og udfylder eventuelt postkortene.



ca. 5 minutter



To postkort og vejledning



Bruges typisk i et konsultationsforløb
Skal følges op ved næste besøg



Øvelsen kan følges op ved efterfølgende besøg med øvelsen 'Opfølgning'
Kan endvidere efterfølges af øvelser i Scrapbogen

Forberedelse: Kopier 'Postkort', som kan downloades til print på www.steno.dk

ØVELSESARK 5 POSTKORT

POSTKORT

På hvert af de to postkort er noteret et spørgsmål. Idéen med spørgsmålene er, at du tænker lidt over dem, inden vi ses næste gang. På bagsiden af kortene kan du notere dine tanker og svar enten som en lille historie eller som stikord. Hvis du ikke ønsker at skrive noget, kan du fortælle om dine tanker ved næste besøg.



Hvis du skulle give et godt råd til en god ven eller en i din familie, som fik diabetes, hvad ville det så være?



Hvilke bekymringer har du omkring det at have diabetes?

.....

.....

.....

steno
diabetes center

DIT SVAR:

.....

.....

.....

.....

steno
diabetes center

TRIN FOR TRIN

1. Præsenter formålet med øvelsen: At patienten hjemme tænker over, hvad der er vigtigt at få at vide, når man får diabetes og hvilke bekymringer, patienten kan have over at have diabetes.
2. Sig fx: "Jeg vil nu præsentere dig for en opgave, som du kan lave hjemme. Jeg håber, du har lyst at kigge på den inden næste besøg. Jeg fortæller lige kort, hvad opgaven går ud på. Du får også en kort vejledning med hjem. Du får to postkort, og på hvert postkort er der et spørgsmål. Opgaven går ud på, at du tænker over de to spørgsmål og eventuelt skriver lidt ned, inden vi ses igen næste gang."
3. Vis postkortene. Læs spørgsmålene op. Det ene spørgsmål lyder: "Hvis du skulle give et godt råd til en god ven eller en i din familie, som fik diabetes, hvad ville det så være?" Det andet spørgsmål lyder "Hvilke bekymringer har du over det at have diabetes?"
4. Fortæl, at patienten kan notere sine svar enten som en lille historie eller i punktform på postkortene. Hvis patienten ikke har lyst til at skrive, er det i orden at forberede sig på at fortælle om sine tanker ved næste besøg.
5. Spørg, hvordan patienten har forstået opgaven. Få eventuelt patienten til at gengive opgaven med egne ord.
6. Spørg til sidst om det er i orden for patienten at få postkortene med hjem at kigge på og eventuelt udfylde dem.