



# Forberedelseskema

### Diabetes eller hjerte-kar sygdom

## Forberedelseskema forud for en samtale

Din sygdom og behandling kan medføre symptomer og forandringer i hverdagen, som du og dine pårørende kan opleve som belastende. Skemaet hjælper dig med at finde frem til de problemer, der fylder mest. Vi opfordrer dig til at bruge skemaet som forberedelse til samtalen med personalet, så I sammen kan finde frem til den rigtige hjælp og støtte. Det kan være en god idé, at du udfylder skemaet sammen med dine nærmeste, som også er velkomne til at deltage i samtalen.

## Problemer/udfordringer i hverdagen, som du gerne vil tale om

Marker ved at sætte kryds i ja eller nej rubrikkerne, hvilke problemer eller udfordringer du/I oplever i hverdagen

### Udfordringer i dagligdagen

Ja Nej

- At tage medicin
- Rengøring og tøjvask
- Indkøb og madlavning
- Bad og påklædning
- Boligforhold
- Arbejde/uddannelse
- Økonomi/forsikring
- Transport
- Hjælpemidler
- Pasning af børn/børnebørn
- At leve sundt

### Udfordringer i det sociale liv

Ja Nej

- Børn/børnebørn
- Arbejde
- Partner/samlever
- Samvær med familie, venner m.fl.
- Helbredsproblemer blandt mine nærmeste
- At deltage i sociale arrangementer, fx fødselsdage eller lign.
- At dyrke fritidsinteresser, fx hobby, sport eller lign.
- At have nogen at dele bekymringer og tanker med
- At følge min tro og deltagelse i trosmæssigt fællesskab

### Jeg får støtte fra

Ja Nej

- Min familie
- Omgangskreds, venner
- Kommunal hjælp fx hjemmepleje, sagsbehandler, jobcenter
- Egen læge
- Hospital
- Andre

### Fysiske og psykiske udfordringer

Ja Nej

- Træthed/manglende energi
- Søvn
- Smerter/trykken i brystet
- Nedsat syn/hørelse
- Vejrtrækning/åndenød
- Kvalme
- Forstoppelse/diarre
- Vandladning
- Hud/slimhinder/sår
- Nedsat bevægelighed og muskelkraft
- Hævelse af ben og fødder
- Balance/svimmelhed
- Føleforstyrrelser eller kolde hænder/fødder
- Seksualitet
- Hukommelse/koncentration
- Tanker om døden
- Nervøsitet/bekymring
- Frygt/angst



# Forberedelseskema

Diabetes eller hjerte-kar sygdom

## Belastningsgrad

Hvor belastet er du i hverdagen?

Sæt kryds på termometeret

Meget belastet



Ikke belastet

Hvad er vigtigt for dig i din hverdag?

---

---

---

---

---

---

---

Hvad skal din sygdom ikke forhindre dig i?

---

---

---

---

---

---

---

Hvad bekymrer dig mest?

---

---

---

---

---

---

---

Andre områder, du gerne vil tale om?

---

---

---

---

---

---

---