

## Kursoversikt og refleksjonsark til prosjektet



**for voksne med type 1 diabetes**

**Haukeland Universitetssykehus  
Januar 2011**

**Sendes til kursdeltakerne sammen med materialet til  
samtale 1**

## Forløpsoversikt og ark til VIL-kurs for voksne på Haukeland Universitetssykehus

Samarbeidsforløp om livet med diabetes - samtale 1	Utlevert	Drøftet
Invitasjon til samarbeid	/	/
To måter å bruke langtidsprøven HbA1c på	/	/
Viktige begivenheter og perioder i livet ditt	/	/
Hva er for tiden utfordrende eller vanskelig ved diabetes	/	/
<b>Utleveres eller sendes ut før samtale 1 og drøftes ved samtale 1</b>		
Samarbeidsforløp om livet med diabetes - samtale 2	Utlevert	Drøftet
Ufullstendige setninger om verdier, erfaringer og behov	/	/
Dine planer for endring av livsstil	/	/
<b>Utleveres ved samtale 1 og drøftes ved samtale 2</b>		
Ditt liv med diabetes - samtale 3	Utlevert	Drøftet
Bilder, metaforer eller automatiske tanker om diabetes	/	/
Diabetes sin plass i ditt liv	/	/
<b>Utleveres ved samtale 2 og drøftes ved samtale 3</b>		
Forandringsavtale - samtale 4	Utlevert	Drøftet
Felles betegnelse på utfordringer/problemer i ditt liv med diabetes	/	/
For og i mot	/	/
<b>Utleveres ved samtale 3 og drøftes ved samtale 4</b>		
Forandringsarbeid - samtale 5	Utlevert	Drøftet
Din måte å løse utfordringen/problemet på så langt (4 sider)	/	/
Dynamisk problemløsning	/	/
<b>Utleveres ved samtale 4 og drøftes ved samtale 5, gjentas etter behov ved påfølgende</b>		
<u>Dine</u> mål for blodsukker og Hba1c - samtale 6	Utlevert	Drøftet
Blodsuktermålinger og <u>dine</u> grunner til måle blodsukker	/	/
Dine ideelle og faktiske blodsukkerverdier	/	/
Fordeler og ulemper i blodsukkerreguleringen (2 sider)	/	/
<u>Din</u> plan for blodsukkerreguleringen på kort og lang sikt	/	/
<b>Utleveres ved samtale 5 og drøftes ved samtale 6</b>		
Nye strategier og langsiktig plan - samtale 7	Utlevert	Drøftet
Evaluering av nyanvendte strategier	/	/
Egenbesluttede mål for HbA1c noteres i EPJ	/	/
Egenbeslutttet forandringsarbeid noteres i EPJ	/	/
<b>Avtales ved samtale 6 og drøftes ved samtale 7</b>		
Tverrfaglig samtale	Utlevert	
Utvalgt teammedlem informeres om kursforløpet og den langsiktige planen	/	/
Utleveres og avtales ved samtale 7 og drøftes ved den tverrfaglige samtalen		

## Refleksjonsark til Samtale 1

### Samarbeidsforløp om livet med diabetes

- Invitasjon til samarbeid
- To måter å bruke langtidsprøven HbA1c på
- Viktige begivenheter og perioder i ditt liv
- Hva er for tiden utfordrende eller vanskelig ved din diabetes?

**DATO for samtale:** \_\_\_\_\_

**Sykepleiers tlf.:** \_\_\_\_\_



# Invitasjon til samarbeid

## Gruppe - regi.

### Hva vil vi samarbeide om?

- Det som kursdeltakerne for tiden synes er vanskelig i hverdagen med diabetes, og som de ved egen og andres hjelp ønsker å forstå mer av og muligens endre
- Du avgjør selv hva du vil drøfte med kurslederne og de andre på kurset

### Hva er din rolle, de andre deltakernes rolle, samt kursledernes rolle?

- Du kan betrakte deg selv som den eneste som kan ta beslutninger når det gjelder din situasjon, men du kan gjerne bruke kurslederne og de andre deltagerne til å gi deg råd og utfordre deg på veien
- Både din og dine samarbeidspartners kunnskap og erfaring er nødvendig
- Alle skal arbeide for at tiden brukes best mulig på noe som er viktig
- Noe av tiden vil du jobbe alene eller i mindre grupper, noe av tiden vil hele gruppen drøfte noe i fellesskap, og noe av tiden vil kurslederne bruke til å holde et fremlegg om et gitt emne

### Hvordan skal samarbeidet være?

- Det er helt greit at du og de du arbeider sammen med, ser forskjellig på din situasjon
- Det er nødvendig at vi kjenner hverandres meninger
- Det er helt greit at samarbeidspartene er uenige
- Det er helt greit at vi har og viser følelser
- Det er **ikke** greit at noen presser andre eller lar seg presse til å endre mening
- Helseopplysninger fremkommet i gruppen må ikke spres utenfor gruppen

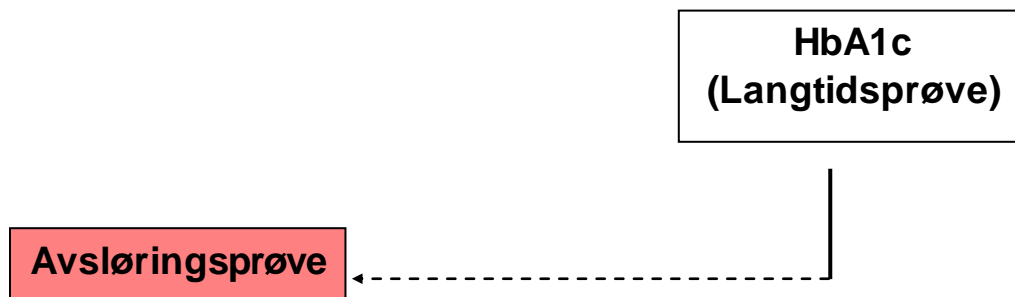
### Vi vil bruke arbeidspapirer, også kalt refleksjonsark, men hva kan de brukes til?

- Du kan bruke arkene i fred og ro til å tenke over og forstå din egen situasjon bedre
- Du kan bruke dem til å få overblikk over hva som er viktig i din situasjon
- Arkene kan gjøre det lettere å snakke om det som det ellers kan være vanskelig å snakke om.
- Arkene kan hjelpe deg til å ta beslutninger som er riktige for deg fordi de er tilpasset din situasjon
- Arkene kan hjelpe deg å holde kursen underveis
- Til slutt brukes arkene til en bevisstgjøring om avtalene som er gjort og de målene du har satt deg for din fremtidige situasjon
- Du beholder originalen. Vi tar en kopi for å kunne følge med i forløpet

Hilsen kurslederne

## To måter å bruke langtidsprøven (HbA1c) på

Å bruke HbA1c-verdien retrospektivt (med et blikk bakover) som en avsløringsprøve:

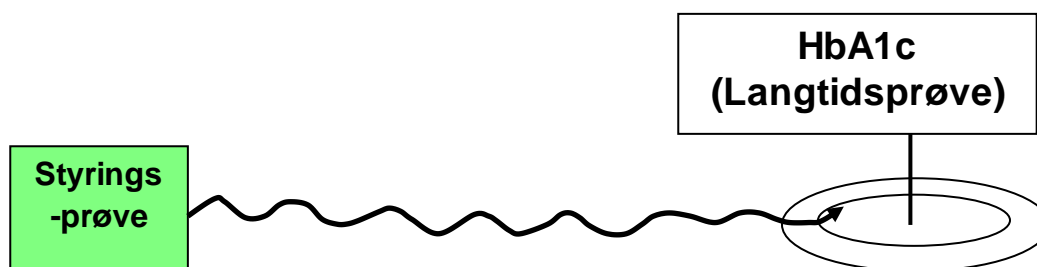


Jeg aksepterer kanskje passivt det HbA1c-målet som helsepersonell anbefaler.

Jeg bruker så HbA1c-verdien retrospektivt (med et blikk bakover) til å oppdage eller avsløre hvordan blodsukkeret mitt faktisk har ligget.

Avhengig av utfallet kan jeg føle meg som en flink og lydige pasient, eller føle meg avslørt eller mislykket. Jeg kan samtidig oppleve at helsepersonell møter meg med hevet pekefinger eller er skuffet over meg.

Å bruke HbA1c-verdien fremadrettet, som et styringsredskap:



Jeg setter meg et mål for HbA1c-verdien som jeg tror vil være bra for meg og som jeg faktisk kan nå.

Dette bruker jeg deretter fremadrettet som et mål jeg forsøker å nå i mitt eget tempo.

Jeg er nysgjerrig på hvordan blodsukkerverdiene mine ligger, fordi jeg vil vite om det går rette veien.

## Viktige begivenheter og perioder i ditt liv med diabetes

Angi **årstallet** du fikk diabetes

Angi start- og sluttidspunkt for lengre **perioder** der

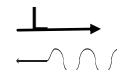
din diabetes har vært **velregulert** (skriv **V** eller tegn en tykk strek **på** linjen)



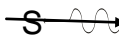
blodsukkerverdiene dine har vært for **høye** (skriv **H** på linjen eller tegn en strek **over** linjen)



du har vært plaget med **lave** blodsukkerverdier (skriv **L** på linjen eller tegn en bølgete strek **under** linjen)



du har vært plaget med **svingende** blodsukker (skriv **S** på linjen eller tegn en bølgete strek **på** linjen)

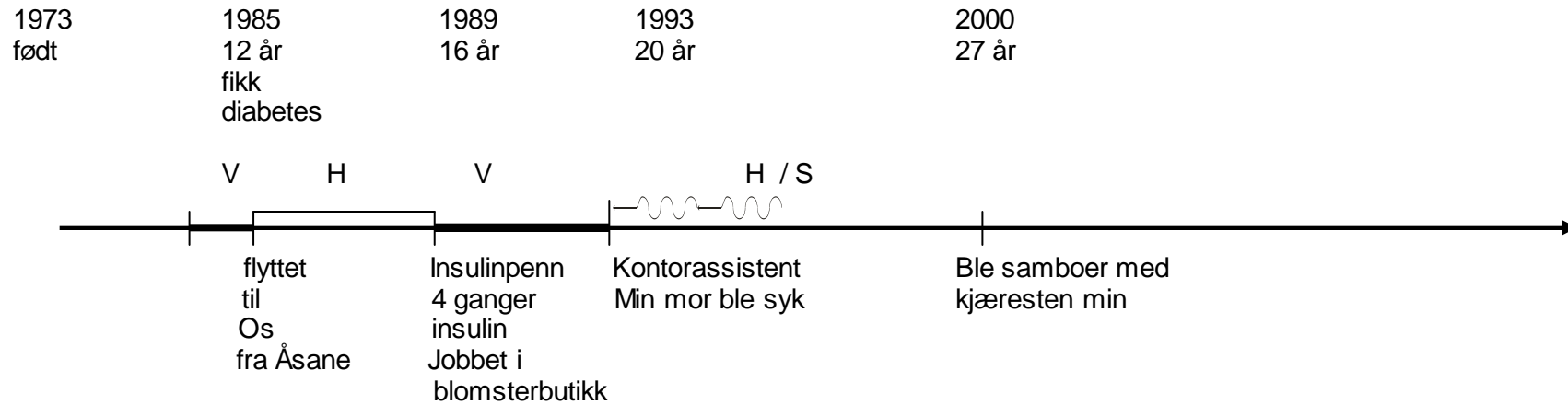


Angi det du selv mener har påvirket reguleringen positivt eller negativt:

**F.eks. følelser og reaksjoner; begivenheter; opplevelser hjemme, på jobben/skolen eller fritiden; andre forhold som f.eks. medisin (se eksempel på neste side)**

## Eksempel på person med type 1 diabetes

”Viktige begivenheter og perioder i ditt liv med diabetes”



Ref.nr

**Hva synes du for tiden er utfordrende eller vanskelig ved å skulle leve med diabetes?**

**Skriv noen stikkord:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Refleksjonsark til Samtale 2

### Samarbeidsforløp om livet med diabetes

- Ufullstendige setninger om verdier, erfaringer og behov
- Dine planer for endring av levevaner

**DATO for samtale:** \_\_\_\_\_

**Sykepleiers tlf.:** \_\_\_\_\_



Ref.nr

**Ufullstendige setninger - om verdier, erfaringer og behov**

De som kjenner min måte å leve på, synes at jeg ....

Det jeg er best til når det gjelder min diabetes, er .....

Det verste ved å ha diabetes er ...

Det jeg er dårligst til, er ....

Min diabetes har hindret meg i ....

Den får ikke hindre meg i ....

Om ett år vil jeg.....

Jeg bør ikke gi min diabetes skylden for ....

Når jeg skal på diabetespoliklinikken, tenker jeg ....

Jeg vil gjerne lære mer om ....

Når jeg måler blodsukker, er det fordi ....

Ref.nr
--------

Noe som kan gi problemer hjemme, er ....

Jeg synes at mine kollegaer/ venner...

Noe jeg prøver å forandre ved meg selv, er....

En vane jeg har vanskelig for å slutte med, er ....

Jeg synes det er vanskelig å motstå press fra .....

Jeg får god støtte av .....

Jeg får for lite støtte av ....

Min diabetes har lært meg .....

Den lykkeligste dagen i mitt liv var da ....

Den tristeste dagen i mitt liv var da ....

Det jeg ønsker meg aller mest, er .....

Når jeg blir gammel, vil jeg gjerne kunne se tilbake på at jeg har .....

### Planer for endring av levevaner

Mye av det som anbefales i livet med diabetes kan være vanskelig å tilpasse hverdagen. Sett kryss i venstre kolonne ved de setningene du synes passer på din hverdag. Marker med kryss i kolonnene til høyre om det er noe du vil endre på eller fortsette med.

Følgende kjenne- tegner min hverdag (sett x)		Jeg vil endre på det: (sett kryss)			Jeg har ikke planer om å endre det (sett kryss)
		I løpet av den første måneden	I løpt av det første halve året	Etter det første halve året	
	Jeg får ikke spist de måltidene jeg trenger i forhold til min behandling				
	Jeg får ikke justert med insulin når det jeg drikker og spiser inneholder ekstra mye karbohydrater				
	Jeg spiser for mye når jeg har lavt blodsukker				
	Jeg får for lite mosjon				
	Jeg lar av og til være å ta den insulinen jeg har bruk for				
	Ved fysisk aktivitet justerer jeg i for liten grad inntak av mat og insulin				
	Jeg veier for mye				
	Jeg røyker				
	Jeg har problemer i forbindelse med inntak av alkohol				
	Jeg har problemer i forbindelse med inntak av andre rusmidler/illegale medisiner				
	Jeg oppdager lavt blodsukker for sent				
	Jeg tar ikke blodsuktermålinger som anbefalt				
	Jeg blir jevnlig utsatt for skadelig stress				
	Jeg lar av og til være å ta annen foreskrevet medisin*				

\* Sett kryss her dersom følgende gjelder for deg:

Jeg får ikke annen medisin enn insulin

## Refleksjonsark til Samtale 3

### Samarbeidsforløp om livet med diabetes

- Bilde, metafor eller automatiske tanker om diabetes
- Plassen diabetes har i ditt liv

**DATO for samtale:** \_\_\_\_\_

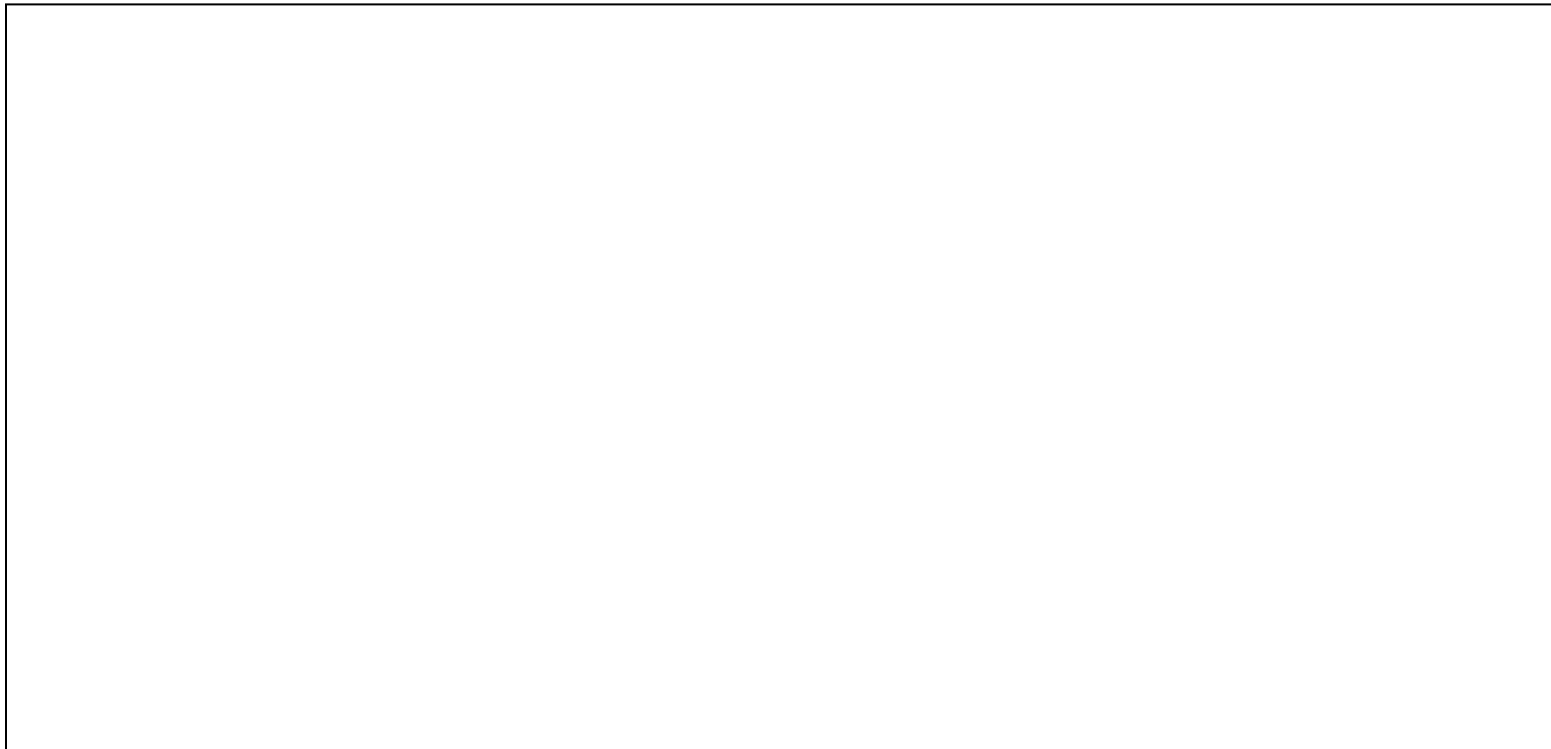
**Sykepleiers tlf.:** \_\_\_\_\_



Ref.nr

## **Bilde, metafor eller en typisk måte å uttrykke det forhold at du skal leve med diabetes**

**(Skriv og/eller tegn)**



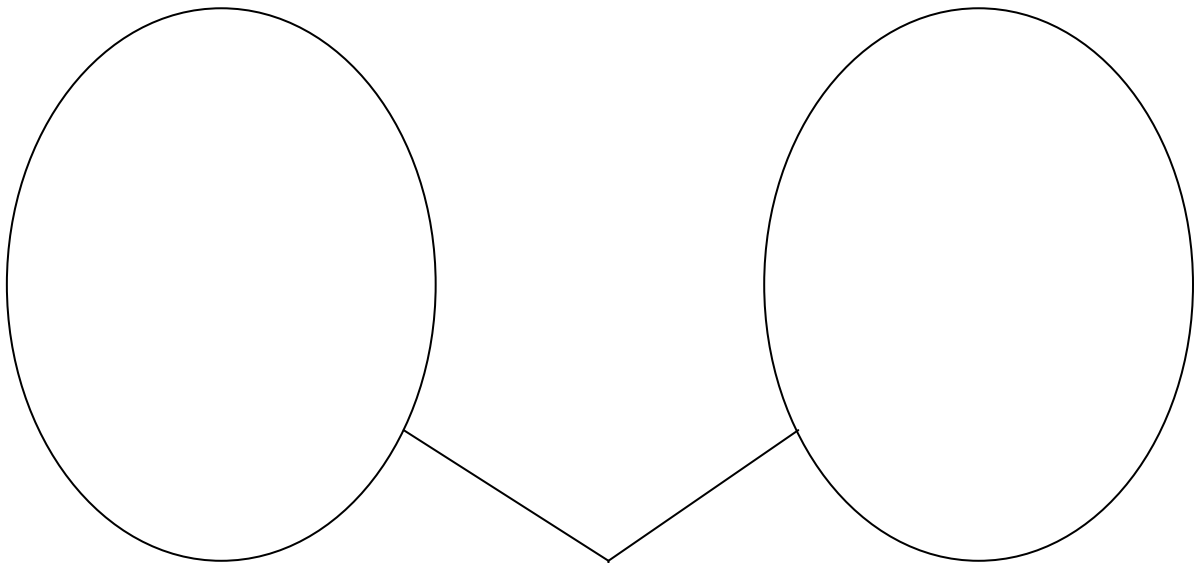
Plassen diabetes har i ditt liv

**Så mye har min**  
diabetes fylt fram til nå

**Så mye skal min**  
diabetes få fylle fremover

*(skraver det feltet som diabetes fyller)*

*(skraver det feltet som diabetes skal fylle)*



Hva består forskjellen i?

A large, empty rectangular box for writing the answer to the question 'Hva består forskjellen i?'.

## Kladd til utvalg og presisering av utfordringer eller problemer i ditt liv med diabetes

Lister over det som er utfordrende/vanskelig. Kan gjerne være forskjellige:

**Min liste:** Du fyller denne ut hjemme

**Sykepleierens liste:** Fylles ut etter samtale 3 og påføres under samtale 4

**Ønskes forandret:**

Dette fyller vi ut i fellesskap under samtale 4

Vår felles  
presisering av noe  
som med fordel kan  
forandres

Formuleres på en  
måte som du er enig  
i og som vi begge  
synes er dekkende



## Refleksjonsark til Samtale 4

### Avtale om forandring

- Hva vi kan enes om er utfordringer eller problemer i ditt liv med diabetes
- For og i mot

**DATO for samtale:** \_\_\_\_\_

**Sykepleiers tlf.:** \_\_\_\_\_



## Utfordringer eller problemer du ser i ditt liv med diabetes

Lister over det som er utfordrende/vanskelig. Kan  gjerne være forskjellige:

**Min liste:** Du fyller denne ut hjemme

**Sykepleierens liste:**

Påføres under samtale 4

**Ønskes forandret:**

Dette fyller vi ut i fellesskap under samtale 4

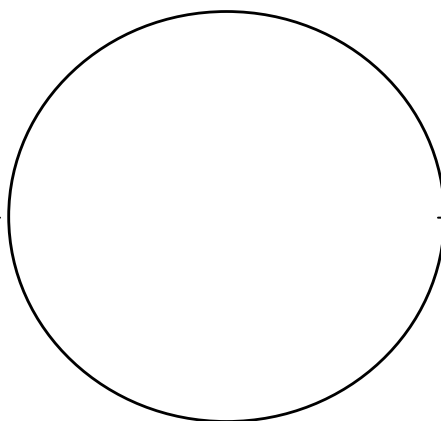
En utfordring eller et problem som vi er enige om at du med fordel kan øke din forståelse av og din kapasitet til å håndtere.

Formuleres på en måte som du er enig i og som vi begge synes er dekkende

## For og i mot

Veldig bra

Bra



Mindre bra

Dårlig

Originalkilde: E. Arborelius

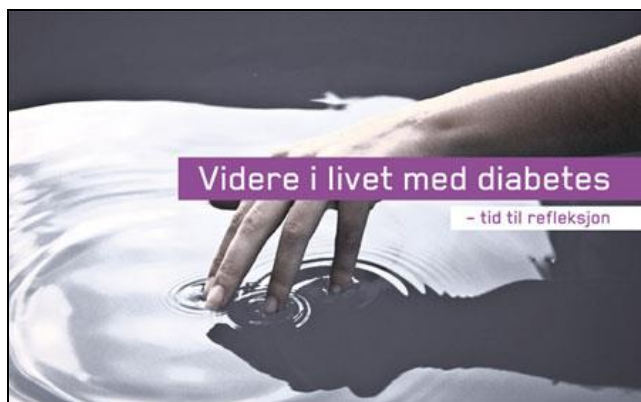
## Refleksjonsark til Samtale 5

### Arbeide med å foreta forandringer

- Måte å løse utfordringen eller problemet på så langt (4 sider)
- Dynamisk problemløsning

**DATO for samtale:** \_\_\_\_\_

**Sykepleiers tlf.:** \_\_\_\_\_



## Utfordring eller problem som så langt har vært vanskelig

Det som er vanskelig: .....

---

---

### Dine observasjoner

Hvor lenge har du opplevd det?

Hvor ofte opplever du det?

Har det blitt større eller mindre med tiden?

Når merker du det mest?

Når merker du det minst?

## Dine tanker og følelser

Hva tror du at utfordringen eller problemet henger sammen med?

---

Hva gjør det verre?

Hva gjør det bedre?

Hva hindrer det deg i?

Hva oppnår du ved det?

Hvor mye påvirker det deg?

## Dine mål og intensjoner

Hva er viktig for deg? Hva ønsker du å oppnå?

Hva kan du eller andre vinne ved å mestre utfordringen eller løse problemet?

Hva kan du eller andre tape ved at utfordringen mestres eller problemet løses?

På kort sikt?

På kort sikt?

På lang sikt?

På lang sikt?

Har du bestemt deg for å mestre utfordringen eller løse problemet helt eller delvis?

Hvis delvis – hvilke deler?

## Dine handlinger

Hva har du hittil klart når det gjelder å mestre utfordringen eller løse problemet?

Når?

Hvor ofte?

Hva har du gjort uten å få det til?

Hvem har du fått hjelp av?

Hvem har du savnet hjelp fra?

Hvem har du bedt om hjelp?

Hvem skulle du gjerne ha bedt om hjelp fra?



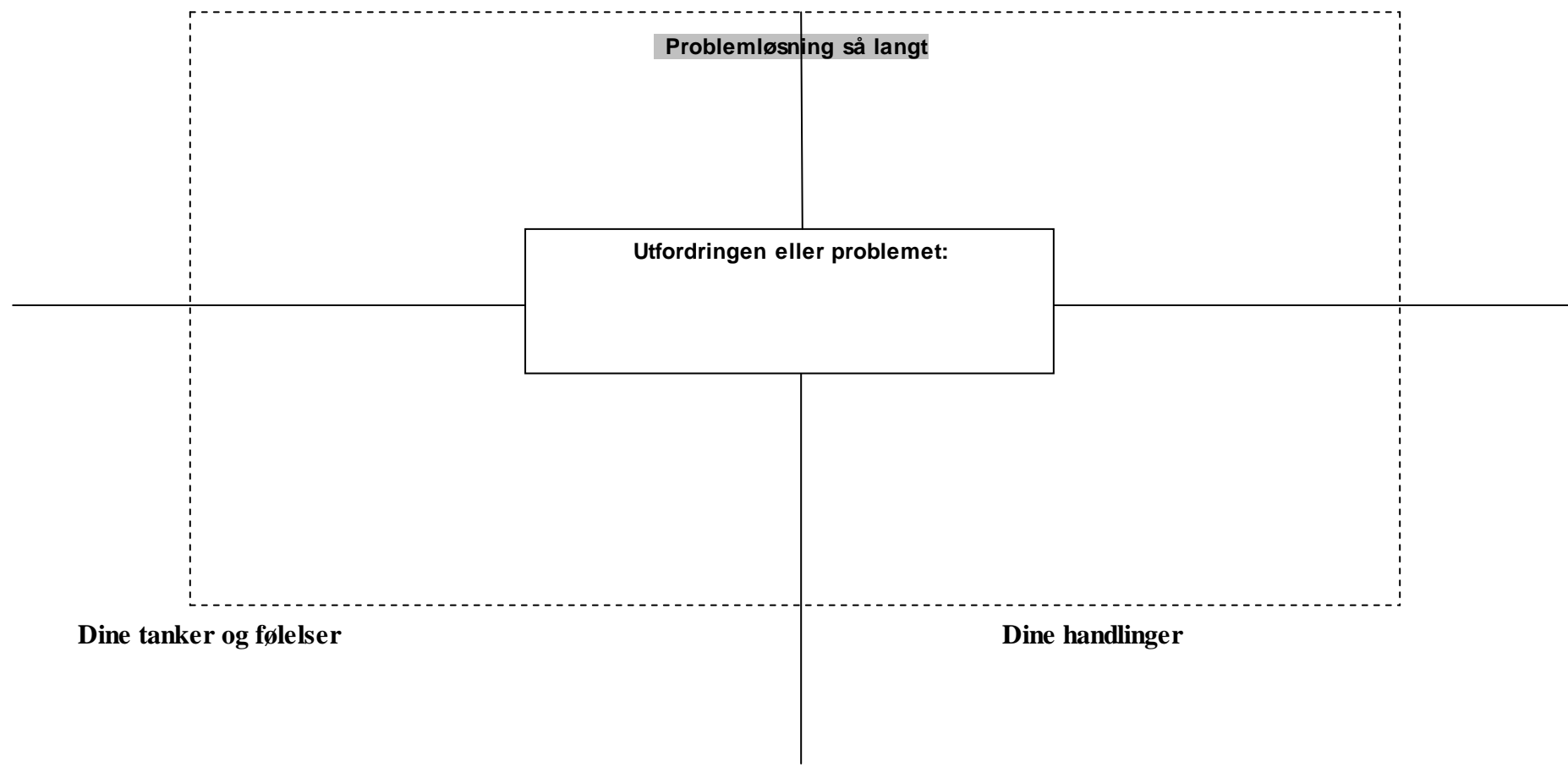
Ref.nr

Dine observasjoner

# Dynamisk problemløsning

Dine mål og intensjoner

## Fremtidsrettet problemløsning



Problemløsning så langt

Utdfordringen eller problemet:

Dine tanker og følelser

Dine handlinger

## Refleksjonsark til Samtale 6

### Status: Dine mål for blodsuktermålinger og HbA1c

- Blodsuktermålinger og dine grunner for å måle det
- Dine ideelle og faktiske blodsukkerverdier
- Fordeler og ulemper i blodsukkerreguleringen (2 sider)
- Din plan for blodsukkerreguleringen på kort og lang sikt

**DATO for samtale:** \_\_\_\_\_

**Sykepleiers tlf.:** \_\_\_\_\_



**Blodsuktermålinger og dine grunner for å måle det**

Dagens dato	Frokost		Lunsj		Middag		Kvelds		Ved sengetid	Midt på natten	Gjennomsnitt
	før	1½ t. etter	før	1½ t. etter	før	1½ t. etter	før	1½ t. etter			

**Marker med én eller flere bokstaver det som svarer til dine grunner for hver blodsuktermåling.**

**A** – avtale

**H** – for å oppdage høye blodsukkerverdier

**D** – for deres skyld

**L** – forebygge eller oppdage lave blodsukkerverdier

**M** – for min egen skyld

**N** – av nysgjerrighet

**V** – for å bygge opp en god vane

**Legg eventuelt til en bokstav som passer for deg.**

Videre i livet med diabetes – tid til refleksjon. Haukeland Universitetssykehus, Medisinsk avdeling og Høgskolen i Bergen i samarbeid med Steno Diabetessenter, Danmark. Januar 2011

Ref.nr

## Dine ideelle og faktiske blodsukkerverdier

### Dine idealmål for de daglige blodsukkerverdiene

	Frokost		Lunsj		Middag		Kvelds		Ved sengetid	Midt på natten	Gjennomsnitt
	før	1½ t. etter	før	1½ t. etter	før	1½ t. etter	før	1½ t. etter			
Høyest											
Lavest											
<b>Gjennomsnitt av ideelt BS:</b>											

### Dine faktiske blodsukkerverdier i løpet av en typisk dag

	Frokost		Lunsj		Middag		Kvelds		Ved sengetid	Midt på natten	Gjennomsnitt
	før	1½ t. etter	før	1½ t. etter	før	1½ t. etter	før	1½ t. etter			
Høyest											
Lavest											
<b>Gjennomsnitt av faktisk BS:</b>											

Marker ditt ideelle og faktiske blodsukker

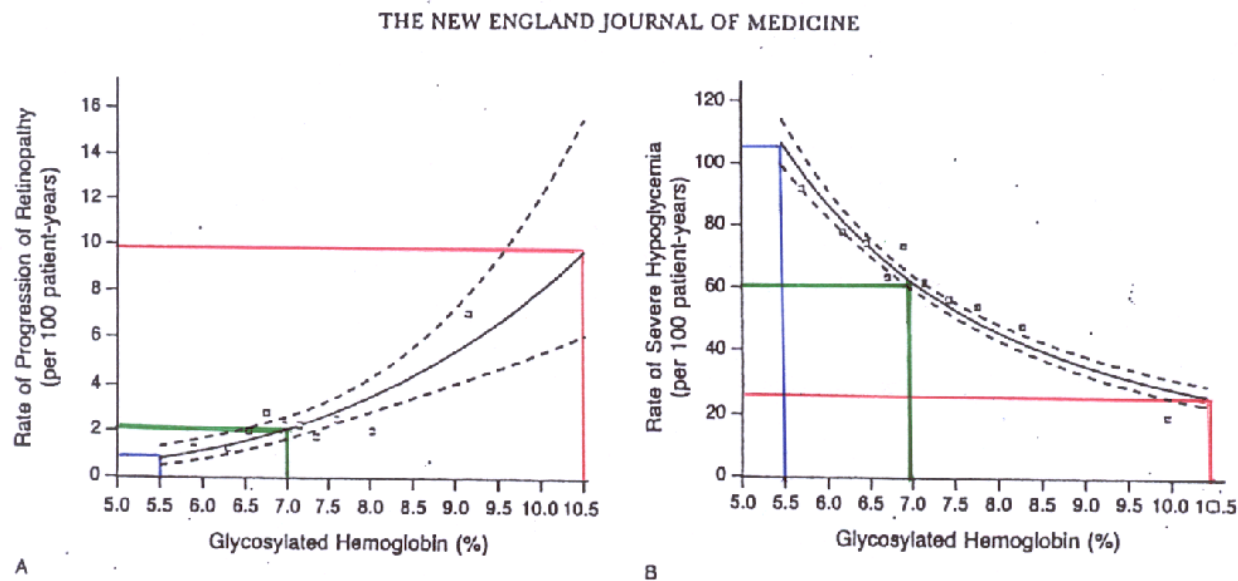
Glukose	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	mmol/l
HbA1c	5,4	5,5	6	6,7	7,3	7,9	8,5	9,2	9,8	10,4	11,1	11,7	12,3	12,9	%

Videre i livet med diabetes – tid til refleksjon. Haukeland Universitetssykehus, Medisinsk avdeling og Høgskolen i Bergen i samarbeid med Steno Diabetessenter, Danmark. Januar 2011

## Fordeler og ulemper i blodsukkerreguleringen

Hva vet vi egentlig om type 1 diabetes?

The New England Journal of Medicine



Vi vet at jo høyere HbA1c desto større risiko for å utvikle varige forandringer (for eksempel i øynene). Jo lavere HbA1c desto større risiko for alvorlige episoder med lavt blodsukker (der du ikke kan klare deg uten hjelp fra andre)

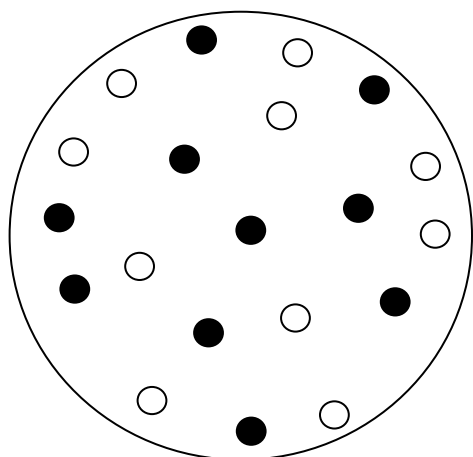
**Kurvene viser hvor ofte dette skjer i løpet av 100 pasientår:**

f.eks. for 100 personer i løpet av en 1-årig periode  
eller for 20 personer i løpet av en 5-årig periode  
eller for en person i løpet av en 100-årig periode

Videre i livet med diabetes – tid til refleksjon. Haukeland Universitetssykehus, Medisinsk avdeling og Høgskolen i Bergen i samarbeid med Steno Diabetessenter, Danmark. Januar 2011

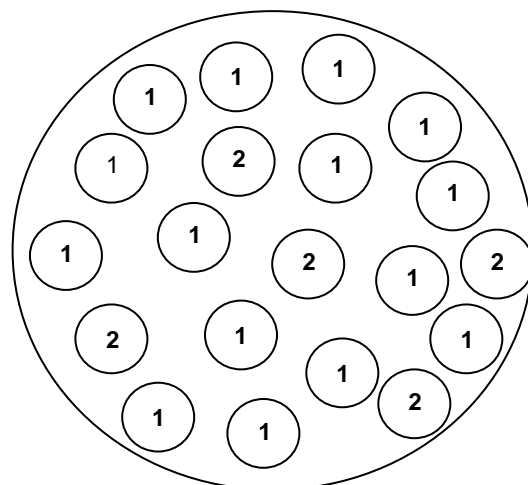
Tilfeller av nyregistrerte varige forandringer i øynene\* (**type 1 diabetes**)

Alvorlige tilfeller med for lavt blodsukker\*\* (**type 1 diabetes**)

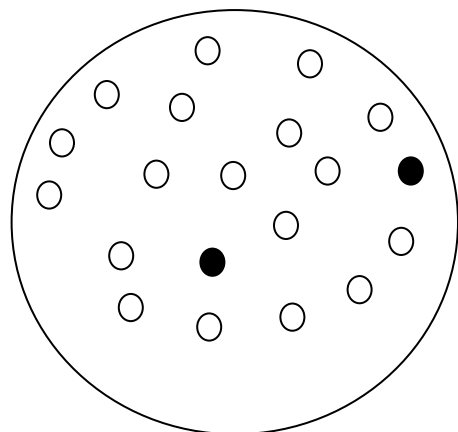


10 tilfeller på 5 år for en gruppe på 20

HbA1c 10,5 %

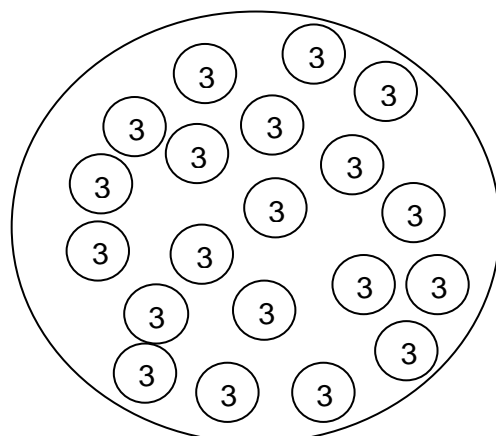


25 tilfeller på 5 år for en gruppe på 20

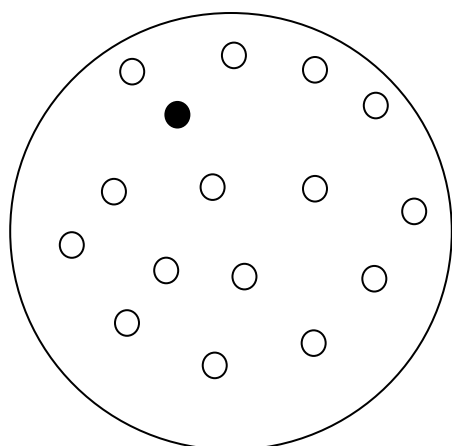


2 tilfeller på 5 år for en gruppe på 20

HbA1c 7,0 %

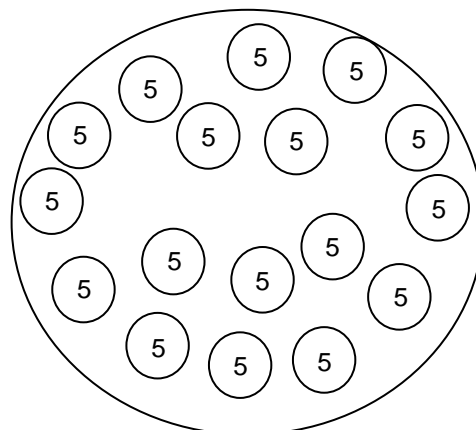


60 tilfeller på 5 år for en gruppe på 20



1 tilfelle på 5 år for en gruppe på 20

HbA1c 5,5 %



100 tilfeller på 5 år for en gruppe på 20

\* En ny forverring som har kunnet registreres i et øye i et halvt år, målt som minst 3 trinn på en såkalt ETDRS-skala bestående av 25 trinn

\*\* Alvorlige episoder med lavt blodsukker der man ikke kan klare seg uten hjelp fra andre

## Din plan for blodsukkerreguleringen på kort og lang sikt

HbA1c-resultat  
før kursforløpet:  
%  
\_\_\_\_\_

HbA1c slik du ønsker den i fortsettelsen



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

**I hvilke situasjoner ønsker du spesielt å unngå lavt blodsukker?**

---

---

---

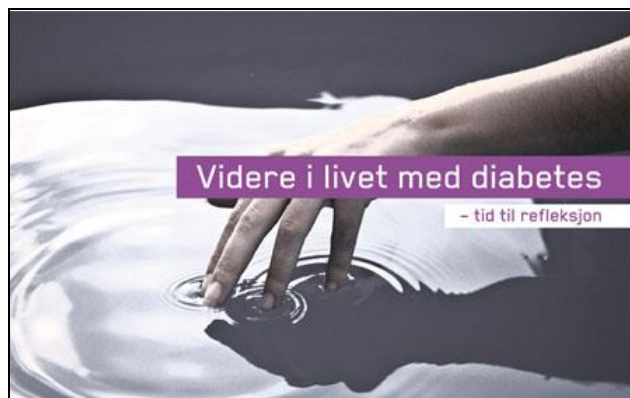
---

## Refleksjonsark til Samtale 7

- Nye strategier og langsiktig plan

DATO for samtale: \_\_\_\_\_

Sykepleiers tlf.: \_\_\_\_\_





## Nye strategier og langsiktig plan

Hva har du oppnådd til nå?

---

---

Hvilke forandringer fra arket **"Planer for endring av levevaner"** (Samtale 2) vil du fremdeles jobbe med?

I løpet av den neste måneden \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

I løpet av det neste halve året \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hvilke vil du fremdeles ikke endre? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hvilke utfordringer eller problemer fra arket **"Dynamisk problemløsning"** (Samtale 5) jobber du fremdeles med?

---

---

Hvilket mål for HbA1c vil du forsøke å nå fordi du mener det er bra for deg og i tillegg er realistisk å nå?

---

---

---

## Refleksjonsark til Tverrfaglig samtale

- Ved konsultasjon etter kurset orienteres diabetesteamet om kursforløpet og det du vil jobbe videre med

**DATO for samtale:** \_\_\_\_\_



**Det tverrfaglige teamet deltar i en konsultasjonssamtale om kursforløpet og en mulig langsiktig plan****Navn på kursveileder** \_\_\_\_\_**Navn på kontaktperson i det tverrfaglige teamet** \_\_\_\_\_

Oppsummering av kursforløpet – hovedpunkter du selv ønsker skal bli videreformidlet

---

---

---

---

Problemer eller utfordringer du jobber videre med

---

---

---

---

Hvordan kan kontaktsykepleieren og samarbeidspartneren være til hjelp?

---

---

---

Kommentarer til egne mål for HbA1c

---

---

---

Kommentarer til egne mål for forandring

---

---

---