

### Projektet 'Mine Samtaler - til lindning og livskvalitet'

Hvis du har spørgsmål eller kommentarer til værktøjet her, er du velkommen til at kontakte:

Det Nære Sundhedsvæsen  
Region Sjælland,  
E-mail: [dnsv@regionsjaelland.dk](mailto:dnsv@regionsjaelland.dk)

#### Gå på [Sundhed.dk](http://Sundhed.dk)

for at få adgang til dine journal-  
og medicinoplysninger.

# Mine Samtaler

*- til lindring og livskvalitet*

# Velkommen til Mine Samtaler

Region Sjælland og fem kommuner (Lolland, Vordingborg, Næstved, Slagelse og Holbæk) har indledt et samarbejde om at forbedre indsatsen for mennesker med livstruende sygdom.

Sammen har vi udviklet dette værktøj, som kan hjælpe dig og dine pårørende til at reflektere over jeres situation og hvad der er vigtigt og værdifuldt for jer. Det er et tilbud, som I opfordres til at anvende i kontakten med sundhedspersoner (sygehus, kommune og almen praksis).

## Hæftet indeholder:



### Mine forløb og overvejelser

Brug skemaet løbende i dialogen med dine pårørende og sundhedspersoner.



### Mine tryghedsaftaler

Få overblik over aftaler og hvem, der er involveret i dit forløb.

## Kommune:

Navn/stilling:

Tlf. / email:

Tid og sted:

Noter:

Tid og sted:

Noter:

Navn/stilling:

Tlf. / email:

Tid og sted:

Noter:

Tid og sted:

Noter:

## Andre kontakter:

Fx pårørende og foreninger

Navn/relation:

Tlf. / email:

Navn/relation:

Tlf. / email:

Navn/relation:

Tlf. / email:



## Mine overvejelser

Sundhedsvæsenet har forskellige muligheder for at hjælpe dig og dine pårørende til at opretholde størst mulig livskvalitet på trods af sygdom. Derfor inviterer vi dig til at bruge dette værktøj i samtaler med professionelle og dine pårørende. Det er et tilbud og du kan udfylde og ændre i skemaet, når du føler behov for det.

## Refleksion og behov for viden om sygdommen:

Hvordan har du det?

---

---

---

---

---

---

---

---

Hvad vil du gerne vide mere om?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Livskvalitet, ressourcer og udfordringer:

*Hvad er vigtigt for dig i din hverdag - Hvad giver dig glæde?*

---

---

---

---

*Hvad bekymrer dig?*

---

---

---

---

*Hvad håber du, at sundhedspersoner (og andre) kan gøre for at støtte dig i hverdagen?*

---

---

---

---

*Hvad kan du (og evt. dine pårørende) gøre for at fastholde din livskvalitet?*

---

---

---

---

---

## Kommune:

*Navn/stilling:*

*Tlf. / email:*

*Tid og sted:*

*Noter:*

*Tid og sted:*

*Noter:*

---

---

---

---

*Navn/stilling:*

*Tlf. / email:*

*Tid og sted:*

*Noter:*

*Tid og sted:*

*Noter:*

---

---

---

---

*Navn/stilling:*

*Tlf. / email:*

*Tid og sted:*

*Noter:*

*Tid og sted:*

*Noter:*

---

---

---

---

## Sygehus:

*Navn/stilling:*

*Tlf. / email:*

*Tid og sted:*

*Noter:*

*Tid og sted:*

*Noter:*

*Navn/stilling:*

*Tlf. / email:*

*Tid og sted:*

*Noter:*

*Tid og sted:*

*Noter:*

*Navn/stilling:*

*Tlf. / email:*

*Tid og sted:*

*Noter:*

*Tid og sted:*

*Noter:*

## Inddragelse af pårørende: (ægtefælle, familie, venner, netværk)

*Hvad tænker du er din rolle som pårørende?*

---

---

---

---

---

---

*Hvor kan du hente hjælp og støtte?*

---

---

---

---

---

---

*Hvad tror du eller håber du, at sundhedspersoner  
(eller andre) kan gøre for at støtte dig/Jer?*

---

---

---

---

---

---

## Ekstra noter:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Mine tryghedsaftaler

Her kan du skrive kontaktoplysninger på dem, der er involveret i dit forløb. Notér også hvis der er særlige forhold fx omkring telefontider eller henvendelser om aftenen eller i weekender.

Skriv også kontaktoplysninger til dine pårørende.

Du kan skrive dine egne noter eller spørgsmål under hver kontaktperson.

### Praktiserende læge:

*Navn:* \_\_\_\_\_

*Tlf. / email:* \_\_\_\_\_

*Tid og sted:* \_\_\_\_\_

*Noter:*

---

---

---

*Tid og sted:* \_\_\_\_\_

*Noter:*

---

---

---