

# Hvad er dine behov for rehabilitering?

– støtte og vejledning til dig, der har kræft



Kræftsygdom og behandling kan medføre forandringer, som har betydning for dig og for, hvordan du klarer din dagligdag.

**Rehabilitering er en fælles betegnelse for den eller de indsatser, som skal hjælpe dig tilbage til et meningsfyldt liv med den mest optimale livskvalitet**

Ikke alle har behov for hjælp fra professionelle, men skemaet kan også anvendes til at få sat ord på noget af det du oplever. Brug de mennesker omkring dig, som kan støtte dig i din situation.

## Introduktion til forberedelsesskema

Vi vil gerne hjælpe dig til at finde ud af, om der er områder, hvor du har brug for støtte og vejledning i forbindelse med din kræftsygdom og behandling. Derfor har du fået skemaet "Hvad er dine behov for rehabilitering", som indeholder de områder, hvor der oftest kan være brug for støtte.

## Udfyld skemaet

- Forberedelsesskemaet findes på bagsiden af dette ark.
- Det tager 5-10 minutter at udfylde skemaet.
- Du udfylder skemaet ved at sætte kryds ved de emner, hvor du har behov for professionel støtte.
- Har du brug for professionel støtte på andre områder end dem, der står i skemaet, skriver du dette under "andet".

Skriv din vurdering, som du oplever det lige nu, og vurder om du har brug for støtte fra professionelle. Udfyld gerne skemaet sammen med dine pårørende.

## Brug det udfyldte skema

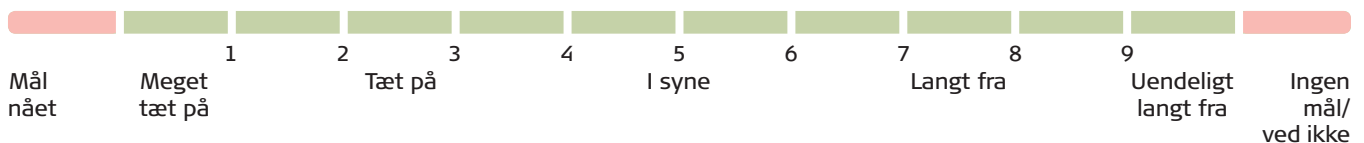
Forberedelsesskemaet er dit. Brug det udfyldte skema som en hjælp næste gang de emner, du har markeret, og den videre plan skal drøftes.

## Praktiserende læge og din kommune

- Vær opmærksom på, at din praktiserende læge kan være en ressource for dig og vil kunne vejlede og rådgive ud fra dine behov.
- På [www.sundhed.dk](http://www.sundhed.dk) kan du finde oplysninger om rehabiliteringstilbud i din kommune.

## Sæt kryds på målestokken

Hvor tæt er du på, at leve det liv du vil efter eller med din kræftsygdom?



## Plan (besvar først skema på bagsiden)

Udfyldes evt. sammen med den professionelle

---



---



---



---



---

# Dit forberedelseskema

Sæt kryds i skemaet ved de emner, hvor du mener at have brug for **professionel støtte**. Du må gerne sætte mere end et kryds. Emner, som du kan klare selv, evt. med hjælp fra familie, venner og kolleger, skal du ikke krydse af.

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

Dato: \_\_\_\_\_

## Oplevelse af livssituationen

### Hverdagen

- Gøremål i hjemmet (rengøring, indkøb, madlavning mm.)
- Personlig hygiejne
- Børnepasning
- Arbejde/skole
- Motion/fritid
- Medicin
- Andet

## Fysisk område

### Almen tilstand

- Træthed/energi
- Søvn
- Smerter
- Svimmelhed/balance
- Tænder
- Syn og hørelse
- Hud (sår, udslæt, kløe)
- Kvalme/opkastning
- Spise/drikke
- Synkebesvær
- Vægttab og vægtøgning
- Rygning
- Alkohol

### Fysisk påvirkning

- Nedsat bevægelighed
- Nedsat muskelkraft
- Vejtrækningsbesvær
- Lymfødem (hævelse af arme/ben)
- Hedeture
- Kropslugt
- Føleforstyrrelser

## Udskillelse

- Vandladning
- Forstoppelse/diarré

## Seksualitet og samliv

- Ændret kropsopfattelse
- Tørre slimhinder
- Nedsat seksuel lyst
- Nedsat seksuel evne
- Mulighed for at få børn
- Ændret behov
- Andet

## Psykisk område

- Humør
- Tristhed
- Grådlabil
- Bekymret
- Følelse af ensomhed
- Angst
- Stresset
- Andet

## Kognitivt område

- Hukommelse
- Koncentrationsbesvær
- Andet

## Socialt område

### Praktiske område

- Boligforhold
- Transport
- Økonomi/forsikring/pension
- Offentlige myndigheder
- Andet

## Eksistentielt/åndeligt område

- Tro
- Tanker om livet
- Tanker om døden
- Sorg
- Skyldfølelse
- Andet

## Pårørende

### Mennesker omkring dig

- Samlever
- Børn
- Øvrige netværk
- Andet

Bemærkninger (andet):

---



---



---



---

## Mest brug for støtte

Hvis du har sat kryds ved flere emner, så skriv her, hvor du har mest brug for professionel støtte. Skriv din emneliste sådan, at du nævner det vigtigste først.

---



---



---



---



---