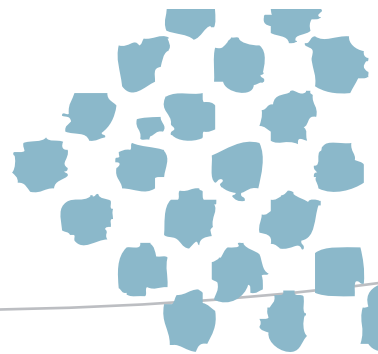


KOMPLEMENTÆRE STRATEGIER

Min egen strategiplan





Introduktion til strategiplanen

Strategiplanen skal du bruge til at finde alternativer til anvendelse af medicin eller til at reducere medicinforbruget. Den skal hjælpe dig til at huske, hvad du kan gøre i stedet for at tage medicin, og hvad andre kan gøre for at hjælpe dig.

Du kan bruge den til at blive klogere på dig selv, og hvad der er godt for dig i forskellige situationer, som alternativ til at tage medicin. Planen kan bruges til både akutte situationer, samt kort- og langsigtede mål for medicinanvendelse.

Strategiplanen er din egen helt personligt, men den kan også bruges af dine pårørende og dine hjælpere. Det kan være en god idé at udfylde den sammen med dine hjælpere og evt. pårørende, eller gennemgå den sammen med dem efter du har udfyldt den.

På side 6 findes en vejledning til at udfylde og arbejde med strategiplanen.

Til fagprofessionelle

Strategiplanen er et medicinpædagogisk redskab, der skal være med til at borgeren

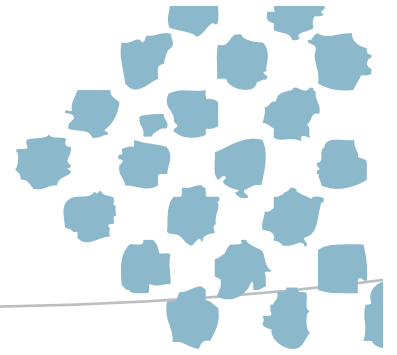
- får styrket sin parathed til at prøve forskellige strategier af, som et supplement eller alternativ til medicin

- får kendskab til forskellige strategier og hvordan de kan anvendes som komplementære strategier til medicin
- kommer i gang med at anvende komplementære strategier i konkrete situationer, f.eks. i stedet for p.n. medicin
- får opmærksomhed på egen læring og udvikling samt bevidsthed om egne medicinbehov
- kan bruge sin viden om strategier til at sætte mål

Til pårørende

”Min egen strategiplan” har fokus på medicin, og hvordan borgeren i samarbejde med pårørende og personale kan arbejde pædagogisk med at reducere og anvende medicin.

Som pårørende kan du være en god støtte til dette arbejde. Hvis borgeren ønsker det, kan din rolle være at støtte til selve udførelsen af strategien. Det kunne f.eks. være at gå eller løbe en tur sammen, snakke sammen, læse højt etc. Strategiplanen kan også være et godt dialogredskab til at få gang i samtaler omkring medicin, og nå frem til en afklaring af ønsker og behov for borgerens medicinanvendelse.



1

Det er mit mål at

2

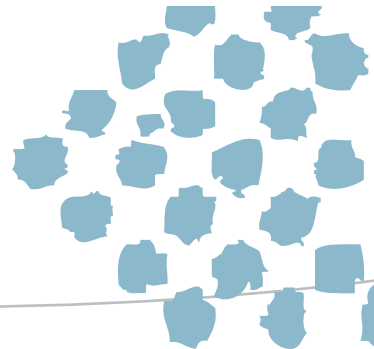
I perioden

3

Mine strategier er

4

Hvornår skal jeg bruge strategien/erne?



5

Hvilke advarselssignaler skal jeg være opmærksom på?

6

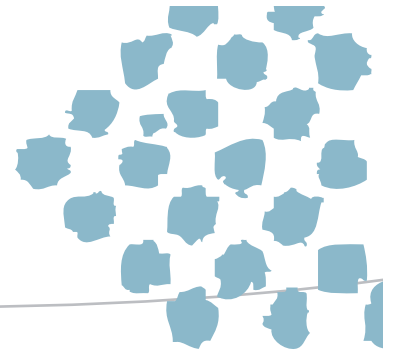
Hvem har jeg brug for hjælper mig?

7

Hvis mine strategier ikke virker, hvem skal jeg så kontakte?

Person:

Tlf.:



8

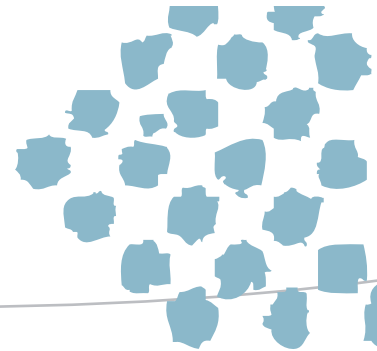
Hvordan har strategien/erne virket?

Hvad er godt?

Hvad kunne være bedre?

9

Får jeg den hjælp, jeg har brug for?



Vejledning til udfyldelse af strategiplanen:

- 1. Mit mål:** Her skal du skrive, hvilke mål du har i forhold til at reducere eller afvikle din medicin. Det kan f.eks. være en bestemt medicin-type, du ønsker at reducere eller et ønske om at finde alternativer til p.n. medicin i akutte situationer.
- 2. Perioden:** Her skal du skrive tidspunktet for, hvornår du starter på strategiplanen, og hvornår du gerne skulle nå dit mål. Det kan både være en kortsigtet eller langsigtet strategiplan.
- 3. Strategier:** Her skal du skrive den eller de strategier ind, som du tænker, kan hjælpe dig til at nå dit mål.
- 4. Hvornår skal jeg bruge strategien?** Tænk over i hvilke situationer du skal bruge den? Det kan f.eks. være i stedet for p.n. medicin, når du mærker begyndende uro eller lignende. Eller det kan være for at få en god start på dagen, eller en rolig nattesøvn.
- 5. Hvilke advarselssignaler skal jeg være opmærksom på?** Det kunne være uro i kroppen, blive fjern og stille etc.
- 6. Hvem har jeg brug for kan hjælpe mig?** Hvilken form for støtte har du behov for. For eksempel dagligt at have social kontakt, en person at gå tur med eller snakke med etc. Skriv gerne navnet, hvis det er en bestemt person.
- 7. Hvis strategierne ikke virker, hvem kan jeg så kontakte?** Det kan f.eks. være dine pårørende, din kontaktperson, din egen læge eller behandler.
- 8. Hvordan har strategien/erne virket?** Det er en god idé løbende at evaluere og tilpasse strategiplanen, så den hele tiden er opdateret i forhold til, hvordan du har det. Det kan f.eks. være hver 14. dag, en gang om måneden eller hver tredje måned. Skriv gerne erfaringer med hver strategi, du har arbejdet med. Hvad der har virket godt og hvad kunne være bedre.
- 9. Tænk over om du får den hjælp, du har behov for.**