

Et bedre liv med diabetes, skema side 60

Når min behandler siger sådan	Plejer jeg at tænke sådan...	Plejer jeg at svare sådan...	Alternative tanker ...	Alternative svar / spørgsmål

Et bedre liv med diabetes, skema side 84

Eksempler på spørgsmål	Standardsvar 1	Standardsvar 2	Standardsvar 3	Standardsvar 4

Et bedre liv med diabetes, skema side 105

Mål: Velreguleret diabetes
Indsatsområde 1:
Indsatsområde 2:
Indsatsområde 3:
Indsatsområde 4:
Indsatsområde 5:

Et bedre liv med diabetes, skema side 109

Interessentanalyse

Interessent	Succeskriterier	Krav/ønsker til mit indsats-område	Indflydelse på projektets forløb	Ydelser / støtte og bidrag

Et bedre liv med diabetes, skema side 112

Risikoanalyse

Problem	Forebyggende handlinger	Reparerende handlinger

Et bedre liv med diabetes, skema side 115

Klokkeslet	Aktuel egenomsorg	Ideal egenomsorg
Kl. 7.00		
Kl. 8.00		
Kl. 9.00		
Kl. 10.00		
Kl. 11.00		
Kl. 12.00		
Kl. 13.00		
Kl. 14.00		
Kl. 15.00		
Kl. 16.00		
Kl. 17.00		
Kl. 18.00		
Kl. 19.00		
Kl. 20.00		
Kl. 21.00		
Kl. 22.00		

Et bedre liv med diabetes, skema side 121

Skema til selvevaluering

Delmål	Er målet nået (0-10)?	Tilfredshed med din egen indsats (0-10)?
1. delmål		
2. delmål		
3. delmål		
4. delmål		
5. delmål		

Et bedre liv med diabetes, skema side 145

Uge-aktivitetsskema		Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uge	Morgen							
	Formiddag							
	Middag							
	Eftermiddag							
	Aften							

Et bedre liv med diabetes, skema side 195

Afklaring af positiv støtte

Jeg vil gerne have støtte til:	Hvem vil jeg gerne støttes af:	Jeg vil ikke have støtte til:

Et bedre liv med diabetes, skema side 223

Sådan passer jeg på mig selv:	Det er godt for mit barn/ mine børn fordi ...

Et bedre liv med diabetes, skema side 271

Mine livsværdier

Et bedre liv med diabetes, skema side 273

Værdibaserede aktiviteter i hverdagen	Hvordan skaber jeg plads til værdibaserede aktiviteter i hverdagen?

Et bedre liv med diabetes, skema side 278

Det, jeg ikke har kontrol over.	Følelse, hvis jeg slipper kontrol.	Det, jeg kan tage kontrol over.	Følelse, hvis jeg tager kontrol.

Et bedre liv med diabetes, skema side 283

	Ja, helt sikkert	Ja, for det meste	Ja, somme tider	Nej, som regel ikke	Nej, slet ikke
Min erfaring i livet har lært mig at værdsætte mig selv.					
Jeg har en positiv opfattelse af mig selv.					
Jeg behandler mig selv godt og tager ordentligt vare på mig selv.					
Jeg kan lide mig selv.					
Jeg vægter mine kvaliteter, færdigheder, fordele og styrker lige så højt som mine svagheder og mangler.					
Jeg har det godt med mig selv.					
Jeg føler mig berettiget til at få andre menneskers opmærksomhed.					
Jeg er berettiget til noget godt i livet.					
Mine forventninger til mig selv er ikke strengere eller mere krævende end til andre mennesker.					
Jeg er snarere rar og opmuntrende over for mig selv end selvkritisk.					

Et bedre liv med diabetes, skema side 290

Dit eget ekspert-panel

Et bedre liv med diabetes, skema side 296

Anerkendelse af egne indsatser

Et bedre liv med diabetes, skema side 298

Ideer til nye mål

Nyt, sjovt og udfordrende mål	Hvad skal der til for at nå det?	Hvem skal eventuelt inddrages?