

2 Om sundhedsvaner



Der er forskellige muligheder for dit videre forløb. Dem vil vi gerne fortælle mere om, for at vi i fællesskab kan beslutte, hvad der skal ske.

Hvor meget information ønsker du at få om dine sundhedsvaner ?

☐ Mindst mulig information ☐ Mest mulig information

Forebyggelse - KRAM

BESLUTNINGSHJÆLPER™ skabelon, version 2.0, 2025

Sygehus
Sønderjylland

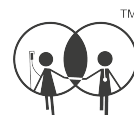
Region Syddanmark



Hospitalsenhed: Sygehus Sønderjylland
Version: 1
Dato: 11-03-2021
Udviklet af: Patientforløbsudvalget, forebyggelsesgruppen
Opdateres: 11-03-2022
Ansvarlig: Patientforløbsudvalget
Ledende overlæge, Frans Brandt Kristensen.
Kilder: Sundhedsstyrelsen - KRAM

©

1 BESLUTNINGSHJÆLPER™



Formålet med denne BESLUTNINGSHJÆLPER er at støtte dig og din fagperson i samtalen, så I sammen kan træffe det bedste valg for dig om din sundhed.

Hvor langt er du i din beslutning, om du ønsker at ændre sundhedsvaner ?

☐ Har ikke tænkt over mulighederne ☐ Tænker over mulighederne ☐ Tæt på at træffe en beslutning ☐ Har allerede truffet en beslutning

3 Dig som patient



For at vi sammen kan lægge en plan for dit videre forløb, er det særligt vigtigt at forstå, hvad der betyder noget for dig i din hverdag. Når du skal træffe en beslutning, er der både tilvalg og fravalg, som kan afhænge af dine personlige holdninger.

Hvor enig er du følgende udsagn?



Det er vigtigt for mig, at kunne bidrage til min sundhed	<input type="checkbox"/> Lidt	<input type="checkbox"/> Moderat	<input type="checkbox"/> Meget
Det er mit liv og mit valg	<input type="checkbox"/> Lidt	<input type="checkbox"/> Moderat	<input type="checkbox"/> Meget
Jeg har brug for et skub, i forhold til at ændre vaner	<input type="checkbox"/> Lidt	<input type="checkbox"/> Moderat	<input type="checkbox"/> Meget

4 Valgmuligheder, fordele / ulemper



5 Beslutning



Er du klar til at træffe en beslutning?

☐ Jeg ønsker hjælp til at ændre sundhedsvaner

☐ Jeg ønsker ikke hjælpe til at ændre sundhedsvaner

☐ Jeg er ikke klar til at træffe en beslutning

Hvad skal der til for, at du kan træffe en beslutning?

.....

.....

Husk, din beslutning kan altid ændres.