

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

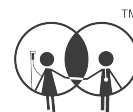
BESLUTNINGSHJÆLPER™ skabelon, version 2.0, 2025

Sygehus
Sønderjylland



Hospitalsenhed: Sygehus Sønderjylland
Version: 1
Dato: 11-03-2021
Udviklet af: Patientforbudsudvalget, forebyggelsesgruppen
Opdateres: 11-03-2022
Ansvarlig: Patientforbudsudvalget
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

☐ Lidt

☐ Moderat

☐ Meget
- Det er mit liv og mit valg

☐ Lidt

☐ Moderat

☐ Meget
- Jeg har brug for et skub, i forhold til at ændre vaner

☐ Lidt

☐ Moderat

☐ 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.