

2 Om sundhedsvaner



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

Hvor meget information ønsker du at få om dine sundhedsvaner?

☐

Mindst mulig information

☐

Mest mulig information

Sundhedsvaner - KRAM

BESLUTNINGSHJÆLPER™ skabelon, version 2.0, 2025

Region Syddanmark
Psykatrien i



©
Hospitalsenhed: Psykatrien Region Syddanmark
Version: 1
Dato: 13-10-2023
Udviklet af: Specialsygeplejerske: Anne Marie Kromann, Mai-Britt Nordenkjær, Susanne Jørgensen Nürnberg og Karina Jensen Ledende overlæge: Joan Lykke Johansen og Overpsygeplejerske: Charlotte Borg Beck, Retspsykiatrisk Distrikt (RDP), Middelfart
Opdateres: 01-11-2025
Ansvarlig: Overpsygeplejerske Charlotte Borg Beck, Retspsykiatrisk Distrikt (RDP), Psykiatrisk afdeling Middelfart
Kilder: 1) Sundhedsstyrelsens udmeldinger om alkohol. (Opdateret marts 2022) www.SST.dk 2) Rygning og folkesundhed. (Opdateret nov. 2019) www.sundhed.dk. 3) Sund kost. (Opdateret marts 2022) www.sundhed.dk 4) Psykisk syge har godt af fysisk aktivitet. Jensen, KM og Sandberg M. Sygeplejersken 2006;(9):26-30

1 BESLUTNINGSHJÆLPER™



Formålet med denne BESLUTNINGSHJÆLPER™ er at støtte dig og din behandler i samtalen, så I sammen kan træffe det bedste valg for dig om Kost, Rygning, Alkohol og Motion.

Navn: _____

3 Dig som patient



For at vi sammen kan træffe et godt valg om sundhedsvaner for dig, 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.

Hvad er vigtigt for dig, når vi skal drøfte dine sundhedsvaner?



At kunne bidrage til min sundhed

☐

Lidt

☐

Moderat

☐

Meget

At få et skub til at ændre vaner

☐

Lidt

☐

Moderat

☐

Meget

Andet _____

☐

Lidt

☐

Moderat

☐

Meget

4 Valgmuligheder, fordele / ulemper



5 Beslutning



Er du klar til at træffe en beslutning?

- ☐ Jeg ønsker at ændre mine sundhedsvaner
- ☐ Jeg ønsker ikke at ændre mine 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.