

Kom godt i gang med at skrive dagbog

Det kan være svært at komme i gang med at skrive dagbog: At finde ud af, hvad man skal skrive, og hvad der vil give mening efter et forløb på et intensivt afsnit.

Vi har derfor samlet en række emner og spørgsmål, som vi har oplevet, at andre har haft glæde af at skrive om. Betragt det som inspiration.

Fortæl, hvorfor din pårørende ligger på afsnittet

Det er altid godt at begynde med begyndelsen. At beskrive, hvad der er gået forud for, at din pårørende er blevet indlagt på afsnittet.

- Hvad er der sket?
- Hvornår blev familien kontaktet og af hvem?

Beskriv de første indtryk fra afsnittet

Ved det første møde med afsnittet og din pårørende efter indlæggelsen er alt kaos. Prøv at beskriv:

- Hvordan blev I modtaget i afsnittet?
- Hvem tog imod jer?
- Hvad fik I at vide om jeres pårørende?
- Hvordan var det at se jeres pårørende?

Lav noter om hverdagen derhjemme

Undervejs i et forløb på intensivt afsnit kan man helt glemme, hvad der sker uden for afsnittet. Det kan derfor være en god idé at fastholde ganske almindelige hverdagsting, så de også huskes og kan genfortæles bagefter. Det kan være:

- Er der sket noget derhjemme?
- Er der sket noget i skolen eller på jobbet?
- Årets gang i naturen

Alt det som vi i en almindelig hverdag snakker om hen over aftensmaden.

Notér hilsner og besøg fra venner og familie

Skriv ned, hvem der har ringet, sendt hilsner eller været på besøg og hvad I snakkede om, og hvor længe de var her. - Eller lad de besøgende selv gøre det.

Lad børnene være med

Børnene i familien kan også have god oplevelse af at være med til at skrive i dagbogen eller lave tegninger deri.

Sæt ord på det, der sker omkring din pårørende

Hver dag sker der mange ting omkring din pårørende, der er plejeprocedurer, stuegang, mobilisering og eventuelt undersøgelser. Det kan være svært at holde styr på dagene og hvad der sker de enkelte dage. Ved at skrive lidt ned kan det måske hjælpe til at give lidt struktur for dig og senere din pårørende.

Beskriv din pårørendes op- og nedture

Hvordan er din pårørendes dagsform, sker der fremskridt dag for dag eller er der tilbagefald, og hvad består de i?

Fortæl, hvad du tænker og føler

Det er hårdt at have en pårørende, der er syg og indlagt på intensiv. Det kan derfor ofte være en god hjælp at få sat ord på de følelser og tanker som du går med.