

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 for en selv eller patienten efter et forløb på et intensivt afsnit.

Vi har derfor samlet en række emner, som vi har oplevet, at andre pårørende har haft glæde af at skrive om. Vi håber, at det kan give dig inspiration, så du kommer godt fra start med dagbogen.

Fortæl, hvorfor patienten ligger på afsnittet

Det er altid godt at begynde med begyndelsen. At fastholde hvad der er gået forud for, at patienten er blevet indlagt på afsnittet. Det er ikke sikkert, at du kan huske alle detaljerne senere i forløbet, og derfor er en god idé at få det skrevet ned nu. Både for dig selv og for patienten. Du kan for eksempel besvare disse spørgsmål:

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

Beskriv dine første indtryk fra afsnittet

Det kan også være en god ide at beskrive det første møde med afsnittet og patienten efter indlæggelsen. På den måde kan du få sat ord på nogle af alle de tanker, der går gennem dit hoved. Du kan fx beskrive:

- Hvem tog imod dig?
- Hvad fik du at vide om patientens tilstand?
- Hvordan var det at se patienten første gang på stuen?
- Hvilke tanker har du om det forløb, som du og patienten skal igennem?

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 genfortællendes bagefter. Det kan være:

- hvad der er sket i skolen eller på jobbet?
- hvem har været til kaffe?

- er blomsterne er sprunget ud i haven?

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

Notér hilsner og besøg fra venner og familie

Skriv ned, hvem der har været på besøg, hvad I snakkede om, og hvor længe de var her. - Eller lad de besøgende selv gøre det. Du kan også notere, hvem du har snakket med i telefonen eller haft besøg af derhjemme, og hvis hilsner du skulle bringe videre. Det kan være rart for patienten efterfølgende at have alle hilsnerne samlet et sted.

Lad børnene være med

Vi vil opfordre til, at også de yngste i familien klæber tegninger ind eller skriver i bogen. Det kan være en god oplevelse for dem at gøre noget for den, som er indlagt.

Sæt ord på det, der sker omkring patienten

Der foregår mange ting omkring patienten. Vi forsøger at holde dig informeret om den behandling, vi giver, men det kan også være en hjælp - både for dig selv og patienten efterfølgende - at du selv har sat ord på det, du oplever. Dels fordi du bruger nogle andre ord end vores fagudtryk, og dels fordi du oplever og ser ting anderledes, end vi gør.

Beskriv patientens op- og nedture

Beskriv forløbet: Hvordan er patientens 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. Det kan derfor ofte være en god idé at få sat ord på dine følelser. Skriv, når du er ked af det, når du er bange, og når du er glad og optimistisk. Og fortæl, hvad der er udslagsgivende for dine følelser.

Dagbogen er jeres ejendom

Vi opbevarer dagbogen i sygeplejerskernes journal, og vi udleverer den kun til dem, som du har givet os

tilladelse til. Efter indlæggelsen er dagbogen patientens ejendom.

Vi håber, at dagbogen giver patienten og jer som pårørende indsigt i sygdomsforløbet og indlæggelsen, og at den forhindrer og reducerer ubehag efter udskrivelsen fra Intensivt Afsnit R.

Vi håber, at du er blevet inspireret til at skrive i dagbogen! Men sig endelig til. Vi vil meget gerne hjælpe dig i gang!