

Samtalekort

(Kortene er under revisjon)

Familielivet

1. Hvordan kan familien din støtte deg i hverdagen?
2. Hvordan har din rolle i familien endret seg?
3. Har forholdet i familien endret seg?
4. Hva skal til for at dere skal ha en god dag sammen?
5. Har familielivet endret seg for deg?
6. På hvilken måte er du viktig i familien?
7. Hva skal til for at du snakker om sykdommen blant familie og venner?

Egenomsorg

1. Har du noen tanker om tiden fremover?
2. Er det noe du trenger hjelp til for tiden?
3. Hva er det beste noen kan gjøre for deg i dag?
4. Hva er du fornøyd med for tiden?
5. Hvordan håndterer du bekymringer i hverdagen?
6. Hvem (eller hva) betyr mye for deg for tiden?
7. Hva gjør du når du er lei deg?
8. Hva gjør du når du ønsker avkobling?
9. Hva gjør du når du vil hygge deg?
10. Hva er en god dag for deg?
11. Hvordan tar du vare på deg selv?
12. Hva synes du om å gi omsorg til andre?
13. Hva synes du om å ta imot omsorg fra andre?

Om demens

1. Hvordan påvirker hukommelsesproblemene hverdagen din?
2. Hva tenker du om å være åpen om sykdommen?
3. Hva tror du folk flest tenker om demens?
4. Hvilke råd vil du gi til personer som nettopp har fått en demensdiagnose og deres pårørende?
5. Hvordan har det påvirket deg å få demensdiagnose?
6. Hvordan opplevde du tiden før demensdiagnosen ble stilt?
7. Hva opplever du som vanskelig og hva er greit?

Kontakt med helsevesenet

1. Hvilke råd synes du helsepersonell bør gi om demens?
2. Hvordan opplever du kontakten med helsevesenet?
3. Mottar du tilbud fra hjelpeapparatet i dag, eventuelt hvilke?
4. Har noen i hjelpeapparatet informert deg om demens? På hvilken måte?
5. Er det åpenhet for å snakke med hjelpeapparatet om det du synes er vanskelig?
6. Kunne møte med helsevesenet vært annerledes?

Være aktiv

1. Hvilke aktiviteter betyr mye for deg?
2. Er det noe du savner å gjøre?
3. Hva liker du å gjøre sammen med andre?
4. Hvordan er det å være sammen med andre for tiden?
5. Hva liker du å snakke med andre om?
6. Hvilke daglige gjøremål liker du?
7. Er det noen aktiviteter du har sluttet med?
8. Hva gjør du for å holde deg aktiv?
9. Hva gir deg glede i hverdagen?
10. Har interessene dine endret seg?

Egne reaksjoner

1. Er humor til hjelp i hverdagen?
2. Hvordan takler du frustrasjoner?
3. Hva føler du dersom du blir irettesatt av andre?
4. Hender det at du får dårlig samvittighet overfor familiemedlemmer?
5. Hva er du stolt av for tiden?
6. Hva gjør deg utålmodig?
7. På hvilken måte har livet endret seg for deg?
8. Hvordan reagerer du på å motta hjelp fra andre?
9. Klarer du å opprettholde et eventuelt yrkesaktivt liv?