**Bilag 4a**

**Dilemmaøvelse – ala Mads og Monopolet**

Det er helt almindeligt at støde på både store og små dilemmaer i hverdagen med en nyresygdom. Det kan være, at man ønsker sparring og gode råd fra netværket. Her kan denne øvelse være god.

Sådan gør I:

* Del jer ind i grupper af 4-5 deltagere
* Udvælg én person, der præsenterer et dilemma (5 minutter), mens de andre aktivt lytter til problemstillingen uden at bryde ind. Når de 5 minutter er gået, må panelet stille uddybende spørgsmål
* Dernæst diskuteres en løsning og forskellige perspektiver på problemstillingen. Dilemmastilleren lytter til gruppens overvejelser og refleksioner (10 minutter)
* Dilemmastilleren har mulighed for at dele med gruppen, hvad han/hun tænker om gruppens råd

I kan også komme med fiktive dilemmaer, som gruppen skal diskutere.

Her er et eksempel på en case/dilemma.

**Case/Dilemma 1**

Caseperson: Peter (68 år). Gift med Anne (61). De har tre voksne børn, der er flyttet hjemmefra.

Jeg har haft diabetes i mange år, og det har så med årene givet skader på nyrerne, og nu er jeg i hæmodialyse på hospitalet. Denne her hverdag med sygdom og dialyse er ret ny for mig, og det er frustrerende at være så træt hele tiden. Jeg magter meget lidt og får dårlig samvittighed over ikke at være den samme far og mand, jeg har været tidligere. Før i tiden har jeg været meget aktiv og er altid sprunget til for at hjælpe min familie. Nu er kræfterne bare ikke til meget mere end dialysen. Min kone er generelt meget forstående, men en gang i mellem kan jeg godt føle, at jeg er til besvær.

Derhjemme taler vi meget om, hvorvidt jeg skal have dialysen hjem eller ej. Min kone synes, at det ville være rart, hvis jeg fik dialysen hjem og ikke skal bruge så meget tid på hospitalet, men jeg er mere i tvivl og har brug for at høre, hvilke overvejelser I andre har gjort jer? Jeg kan egentlig godt lide at komme væk hjemmefra, og at alt hospitalsudstyret ikke flytter ind hos os. Sygdommen fylder så meget derhjemme i forvejen. Jeg er også bare mere tryg ved at sygeplejerskerne er der til at hjælpe på hospitalet. Nogle gange er det faktisk også meget rart, at der er nogle at tale med under dialysen. Min kone er jo stadig på arbejdsmarkedet, så jeg ville bare sidde derhjemme alene og få dialyse. Jeg er nok bare nysgerrig på, hvilke tanker I andre har gjort jer?

**Case/Dilemma 2**

Caseperson: Mette (50 år). Gift med Henrik (58 år), som hun har to hjemmeboende teenagebørn med.

Jeg er blevet transplanteret for et år siden med min mands nyre, og bortset fra et par infektioner er det gået rigtig godt. Alle mine tal er fine, og jeg var også relativt hurtigt tilbage på arbejdet. Men jeg synes alligevel ikke, at jeg er helt frisk. Jeg er enormt taknemmelig for at have fået en nyre, men jeg synes godt nok det kan være svært med bivirkningerne til medicinen. Jeg vidste godt, at det kunne være hårdt i starten, men jeg havde håbet på, at jeg her et år efter transplantationen ikke mærkede så meget til det. Det er mest sådan, at jeg ikke altid sover så godt om natten, og jeg bliver hurtigt træt i hovedet.

Jeg havde nok selv nogle andre forventninger til, hvor frisk jeg ville blive, men også at andre omkring mig har haft høje forventninger til, hvad jeg kan efter en transplantation. Jeg kan godt mærke, at jeg måske har brug for, at der stadig tages lidt hensyn til mig både på arbejdet og hjemme i familien, uden at jeg helt kan sætte fingeren på, hvad jeg egentlig har brug for.

Hvordan kan jeg på en god måde tale med mine kollegaer og min familie om, hvordan jeg har det?