

Afdækning af patientens TANKER

Patientens tanker kan omhandle flere elementer:

- Patienten kan have vrangforestillinger om tilstanden og være påvirket af angst og bekymringer: frygt for at fejle noget alvorligt eller frygt for at noget går i stykker under bevægelse.
- Patienten kan have katastrofetanker og/eller negative forventninger til prognosen med bekymringer om ikke at kunne vende tilbage til et normalt liv.
- Patienten kan være påvirket af en sindstilstand af angst og bekymringer der fører til stress, negative/depressive tanker og dårligt humør.

Kerne spørgsmål til afdækning af patientens tanker:

- ❖ **Hvad tror du årsagen er til din tilstand?**

Supplerende spørgsmål:

- ❖ Når dine smerter forværres, hvad tænker du så, der sker i din ryg? Bekymrer det dig?
 - ❖ Hvad ved du om dine rygsmerter?
 - ❖ Hvad forventer du vil hjælpe dig?
 - ❖ Hvad er dine tanker om fremtiden i forhold til dine rygsmerter?
 - ❖ Jeg kan høre, at rygsmerterne påvirker dit liv på mange måder - hvor meget påvirker det dit humør?
-

Eksempler på flere afdækkende spørgsmål:

Tanker om tilstanden:

Når man har smerte, har man ofte selv en ide om, hvad smerten skyldes? Selvom du ikke er læge/ fysioterapeut, har du så selv en ide om, hvad der er galt med din ryg?

- Hvad tror du årsagen er til din tilstand?
- Har nogen givet dig en forklaring på, hvad der har forårsaget din rygsmerter?
 - Hvad synes du om den forklaring?
 - Forklarer det dine symptomer?
 - Giver det mening for dig?
- Hvad ved du om dine rygsmerter? Har du fået stillet en diagnose?
- Når dine smerter forværres, hvad tænker du så, der sker i din ryg? Bekymrer det dig?
- Hvad tænker du forværrer/forbedrer dine smerter/tilstand?

Bevægeangst:

Hvis du er i gang med et eller andet og du mærker forværring/øget smerte i din ryg, er du så bange for, at du kan forværre din tilstand?

- Holder du op med aktiviteten eller fortsætter du?
- Hvad er det, der gør, at du undgår eller ændrer aktiviteten?
- Tror du, at smerte altid er et tegn på, at du forværrer din tilstand og skader dig selv?
- Hvilke råd har du fået om aktivitet og arbejde?
- Hvilke råd har du fået om øvelser?

Katastrofetænkning / Negative tanker om prognose

Bliver du meget bekymret, når din rygsmerter forværres?

- Hvordan tror du din rygtilstand er om - lad os sige 5 år - i forhold til smerte og arbejde/aktivitet?
- Hvordan ser du din fremtid / hvordan tror du, det vil gå?
- Hvad er dine tanker om fremtiden i forhold til dine rygsmerter? Tror du på at du får det godt igen?
- Hvad er dine tanker om prognosen, tror du på at du får det bedre?
- Tænker du meget på dine rygsmerter?

Humør/ sindstilstand:

Gør din smerte dig nogensinde i dårligt humør/ nedtrykt?

- Når man har haft smerte i lang tid, fortæller folk ofte, at det påvirker deres humør/ sindstilstand. Har du oplevet det?
- Hvordan har du det med alt det, der er sket i forhold til din nuværende situation?
- Er der noget, der gør dig ked af det eller bekymrer du dig om smerten?
- Hvordan er dit humør?