

E-læringsøvelse 3:

Eksempler på inddragelse, afprøvning og konkret strategi

Eksempler på inddragende spørgsmål:

Ved at inddrage patienten i en ny mere hensigtsmæssig adfærdsstrategi vil de i højere grad være motiverede for den kommende adfærdsændring. Inddragelsen gør det muligt at tilpasse vejledningen til patientens dagligdag og mål for forløbet. Det er derfor væsentligt at spørge patienten, hvad de selv tænker kunne være en alternativ adfærdsstrategi, nu hvor I har haft en tryghedsskabende dialog. Det er også væsentligt at spørge, om de bliver motiveret eller føler sig utrygge ved tanken om at skulle genoptage eller nedsætte aktivitetsniveauet?

Nedsat aktivitets- og deltagelsesniveau:

- *Hvad er dine egne tanker om at genoptage... (fritidsaktiviteten, arbejdet, deltagelsen)?*
- *Har du gjort dig nogle tanker om, hvordan du kommer tilbage til... som du holder af...?*
- *Hvordan tænker du at nå dit mål om at genoptage/fastholde...?*
- *Hvad er realistisk for dig i forhold til at lave øvelserne/træningsprogrammet: hvornår på dagen/ugen? hvor ofte?*

Øget aktivitets- og deltagelsesniveau:

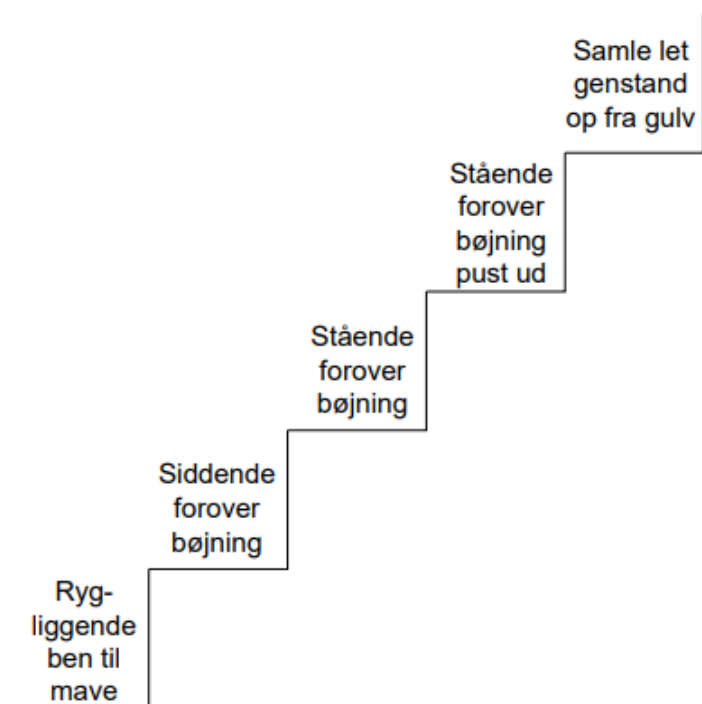
- *Hvad tænker du om at sætte dit aktivitetsniveau ned?*
- *Hvor meget tænker du vil være et godt niveau?*
- *Hvad vil være realistisk for dig?*

Eksempler på afprøvning af positioner og bevægelser (til patienter med nedsat aktivitets- og deltagelsesniveau)

Ved at eksponere patienten for positioner og bevægelser, som de er bekymret for og eventuelt stoppet med, udsættes patienten for små stimuli, der kan tilvænne og berolige patientens tanker og nervesystem. Samtidig med at patienten eksponeres er det vigtigt, at du spørger ind til patientens tanker. Del meget gerne aktiviteterne op i positioner og mindre bevægelser og brug gerne en eksponeringstrappe. Det kan være en hjælp at få patienten til at fokusere på vejtrækningen.

- *Vores ryg er en robust struktur, som har brug for bevægelse. Du har beskyttet din ryg gennem en længere periode og derfor ikke bevæget den så meget. Er du klar på at prøve at bevæge den mere naturligt igen?*
- *Vi har snakket om at bevæge, og det at bruge ryggen er vigtigt og godt for din ryg. Hvad siger du til at prøve at bevæge den stille og roligt igen?*
- *En måde at komme til at... (aktivitet) igen er ved stille og roligt at vende kroppen til at ... ikke er farligt og ikke skader din ryg. Er du med på at prøve... hvis vi deler den op i små bevægelser?*

Eksempel på eksponeringstrappe: Genvinde dagligdagsaktivitet "tømme opvaskemaskinen"



Under eksponeringen:

- *Forsøg at trække vejret mens du laver bevægelsen og giv slip på spændingen i din ryg.*
- *Prøv at tage et par dybe vejtrækninger, mens du ligger/sidder/står her. Hvad oplever du?*

Hvis patienten stopper bevægelsen eller giver udtryk for ikke at ville mere, skal dette respekteres. Du kan her spørge patienten, hvad de mærker og tænker og hvad deres strategi er – altså om de hver gang, de mærker eller tænker dette stopper aktiviteten?

Eksempler på konkret strategi for hvordan adfærden genvindes eller nedsættes

Med udgangspunkt i patientens mål og ønsker laves en konkret plan for hvordan adfærden genvindes eller nedsættes ude i den virkelige verden – altså hvilken plan patienten sendes hjem med. De patienter, som har nedsat aktivitets- og deltagelsesniveau, kan fortsat have brug for at blive sendt hjem med del-aktiviteter, afhængigt af den enkelte patients tilstand. Lad gerne patienten selv komme med forslag til, hvordan de kan arbejde med eksponeringen eller nedsættelsen derhjemme.

Spørg fx patienten der har som mål gerne at ville køre bil igen:

- *Du har fortalt, at du ikke har kørt bil i flere måneder, fordi du har fået ondt, når du sidder. Nu har du prøvet at sidde med bøjet ryg og strakt ben her i dag, og du gav udtryk for, at det føltes ok. Hvad tænker du om at skulle prøve at køre igen?*
 - *Vil du have mod på at prøve at køre en tur i bil?*
 - *Hvor langt tænker du, at du er klar på at køre?*
 - *Er der et sted, du har savnet at kunne køre hen til? Så kan du sætte det som mål, at kunne køre derhen inden vi ses næste gang? Start evt. med en kortere tur først.*

Tryghedsskabende information og vejledning:

- *Hvis du mærker smerte eller bekymring når du skal ud at køre, kan du prøve at tænke på, at det at sidde i en bil er helt OK for vores ryg. Prøv samtidig at tage et par dybe vejrtrækninger. Du kan også forsøge at indstille sædet eller tage en pude i ryggen, hvis det giver en bedre fornemmelse i ryggen.*

Andre eksempler på konkrete strategier:

- *Hvis du får ondt når du skal prøve at ... (aktivitet), hvad tænker du så din smerte kan være et udtryk for? Hvad kan du gøre, hvis du oplever smerte?*
- *Hvad tænker du om at afprøve at bære en indkøbspose ud til bilen inden du kommer næste gang? Hvad kunne du forestille dig at starte med at løfte i posen? Hvad tænker du om at skulle løfte noget igen?*
- *Tænker du at det er muligt for dig at lave samme øvelse derhjemme, som du har lavet her i dag? Hvor ofte vil være realistisk for dig?*