

E-læringsøvelse 4 - kontekst:

Eksempler på uddybende spørgsmål, inddragelse og konkret strategi

Eksempler på uddybende spørgsmål til patientens omgivelser

Med de uddybende spørgsmål ønsker vi at finde ud af, hvad den manglende/uhensigtsmæssige støtte eller de ydre omstændigheder handler om. Vi har brug for denne viden for at kunne målrette, hvordan vi bedst hjælper patienten til at forstå og interagere med omgivelserne. Handler det fx om bekymringer hos de nærmeste eller om manglende viden hos arbejdsgiveren, eller er patienten fx påvirket af mistrivsel eller sygdom i familien.

- *Prøv at beskrive, hvordan du oplever... (ægtefælle, ven, kollega, leder, andres) reaktion når du har ondt? Hvad siger og gør han/hun?*
- *Når du siger, at din... (ægtefælle, ven, kollega, leder, andre) er bekymret, ved du hvad de er bekymret for?*
- *Når du siger, at du ikke er klar til at genoptage dit arbejde, hvad handler det om?*
- *Når du siger, at du er bekymret for din økonomi, hvad er du bekymret for vil ske?*
- *Oplever du en sammenhæng mellem... (ydre belastning/stress fx sygdom, skilsmisse, arbejdsbelastning) og dine smerter? Hvordan? (har du mere ondt, sover mindre mm.)*

Eksempler på inddragende spørgsmål:

Ved at inddrage patienten i en dialog om de kontekstuelle faktorer, sættes patienten i en refleksiv proces, hvor de begynder at blive opmærksomme på de faktorer, der påvirker deres tilstand. Inddragelsen i den nye strategi går ud på at undersøge, om patienten har været i dialog med sine omgivelser omkring hvilken støtte, de oplever som hjælpsom. Har patienten fx haft en snak med sine kollegaer om, hvordan de kan støtte patienten i at komme tilbage til arbejde? Handler det om ydre omstændigheder, som ikke kan ændres, vil inddragelsen i stedet handle om, at få patienten til at reflektere over de ydre omstændigheders betydning.

- *Har du givet udtryk over for... (ægtefælle, ven, kollega, leder, andre) hvordan du ønsker han/hendes støtte?*
- *Har du givet udtryk over for dine omgivelser, hvordan de bedst hjælper dig?*
- *Tænker du, at det er muligt at ændre på din... (ægtefælle, ven, kollega, leder, andres) reaktion og støtte? Hvis ja, hvordan?*
- *Har du givet udtryk over for... (ægtefælle, ven, kollega, leder, andre), hvad det gør ved dig, når de udtrykker bekymring?*
- *Snakker du med... (ægtefælle, ven, kollega, leder, andre) om din tilstand?*
- *Hvad er dine tanker om, at tage en snak med din... (ægtefælle, ven, kollega, leder, andre) omkring deres støtte?*
- *Tænker du, at du kan ændre på den nuværende situation med... (skilsmisse, sygdom, arbejdsbelastning, andet)?*
- *Hvilken betydning tror du... (skilsmisse, sygdom, arbejdsbelastning, andet) har på din tilstand?*
- *Har du brug for hjælp fra mig eller andre?*

Eksempler på konkret strategi for ændring i konteksten og afdæk mulighed for støtte fx. fastholdelseskonsulent.

Med udgangspunkt i patientens oplevelser og ønsker laves en konkret strategi/plan for, hvordan patienten kan forsøge at ændre støtten fra sine omgivelser. Lad gerne patienten selv komme med forslag til, hvordan de kan gå i dialog med deres omgivelser. Hvis patienten tænker, at han ikke kan ændre på de kontekstuelle faktorer, afdækkes i stedet muligheden for støtte. Det kan fx være, at du som kliniker kan hjælpe patienten ved at tilbyde et familiemedlem en tryghedsskabende dialog eller undersøge muligheden for støtte fra en fastholdelseskonsulent. Er patienten påvirket af ydre omstændigheder, som ikke kan ændres, kan strategien i stedet handle om, hvordan patienten arbejder med at acceptere omstændighederne og hvilke handlemuligheder patienten har.

- *Hvad tænker du om at tage en snak med... (ægtefælle, ven, kollega, leder) om hvordan de bedst støtter dig i... aktivitet eller at håndtere dine smerter?*
- *Læg en plan sammen med patienten om at gå i dialog med sine omgivelser: På (indsæt tidspunkt) vil jeg (indsæt kommunikation) med (indsæt person)*
- *Tilbyd patienten at tage ægtefælle, familiemedlem, andre med til næste konsultation: Kunne det være en idé at invitere din... (ægtefælle, familiemedlem, andre) med herind, så vi sammen kan fortælle om din tilstand, og hvilken strategi du arbejder med og hvilken støtte, der vil være hensigtsmæssig?*
- *Tænker du, at der er noget, jeg kan gøre for at ændre på din omgivelseres reaktioner?*
- *Er der lagt en plan for arbejdstilbagevendelse/optrapning?*
 - *Hvis nej, har du selv nogle tanker om, hvordan du kan vende tilbage?*
 - *Hvordan får du den nødvendige støtte til at kunne vende tilbage?*
- *Får du støtte af en fastholdelseskonsulent eller lignende fra jobcentret/kommunen?*
 - *Hvis nej, har du lyst til at kontakte jobcentret/kommunen?*
 - *Hvis ja, lav en konkret plan for, hvornår patienten tager kontakt til jobcentret/kommunen.*
- *Er patienten påvirket af ydre omstændigheder, som belaster patienten:*
 - *Tilbyd din viden om sammenhængen mellem disse faktorer og deres smerte.*
 - *Spørg til om patienten husker at pleje sig selv:*
 - *"Hvordan giver du dig selv en pause?"*
 - *"Hvordan forsøger du at passe på dig selv?"*
 - *"Har du tænkt på nogle strategier, hvor du kan prioritere dig selv?"*
 - *"Det lyder som om du bruger al din energi på..., har du selv et forslag til, hvordan du får mere søvn og dit stressniveau ned?"*