

E-læringsøvelse 2 – Tanker: Eksempler

Eksempler på uddybende spørgsmål til patientens tanker

Med de uddybende spørgsmål ønsker vi at komme et lag dybere i bekymringerne, og finde ud af hvad de handler om. Vi har brug for denne viden for at kunne målrette, hvordan vi bedst hjælper patienten til at have mere hensigtsmæssige tanker. Handler det fx om bekymringer/negative tanker om fremtiden eller handler det om angst for at være alvorligt syg, eller er patienten præget af bekymringer og dårligt humør grundet stress i omgivelserne.

- *Prøv at beskrive den sidste konkrete episode, hvor du oplevede at være bekymret...*
- *Tag mig med tilbage til... hvor du blev bekymret over... hvad oplevede du?*
- *Når du siger, at du er bekymret for... hvad er du så bekymret for vil ske?*
- *Når du undgår at... hvad er du så bekymret for vil ske?*
- *Når du... (fx spiller golf/sidder ned), hvad er du så bekymret for sker i din ryg? Eller hvad forestiller du dig, at der sker i din ryg?*
- *Når du siger, at du er bekymret for fremtiden, hvordan forestiller du dig så din fremtid ser ud?*
- *Du siger, at du er bekymret for, at der er noget alvorligt galt med din ryg. Hvad er du bekymret for er galt? Hvad har du fået at vide om din rygtilstand?*

Eksempler på spejling af patientens tanker

Når du spejler patientens tanker skal du forestille dig, at du holder et spejl op foran patienten, hvor du spejler patientens tanker, således at patienten gøres opmærksom på de uhensigtsmæssige tanker.

- *Gentag / opsummer patientens tanker: Hvis jeg skal samle op, så hører jeg, at du er bekymret for... fordi... Er det rigtig forstået?*
- *Hvis jeg forstår det korrekt, er du stoppet med... fordi...*
- *Hvor meget har det hjulpet dig at undgå at...?*
- *Ønsker du at kunne... igen?*

Eksempler på tryghedsskabende dialog

Når du tilbyder en tryghedsskabende dialog, kan du forestille dig at du vender spejlet, således at patienten ser sin tilstand fra en ny vinkel. Du vejleder herved patienten i at have en mere hensigtsmæssig tænkning. Det kan gøres ved, at du tilbyder at dele din viden om rygsmerter. Patienten bliver herved sat i en refleksiv proces. Det er vigtigt, at den tryghedsskabende dialog ikke negligerer patientens oplevelser eller bliver præget af positiv tænkning. Det er sjældent, at patienterne kan finde noget positivt i at have ondt eller være begrænset. Dialogen skal i stedet forsøge at afdramatisere patientens tanker om tilstanden, og skabe forståelse og tryghed.

- *Vil du høre, hvad jeg tænker om din tilstand?*
- *Må jeg dele noget af det, jeg ved om rygsmerter med dig?*
- *Vi ved, at vores tanker om vores smerter har stor indflydelse på, hvordan vi oplever smerterne. Et eksempel er, at vi alle kan mærke kløe i hårbunden, når nogen nævner lus. Sådan er det også med vores rygsmerter. Dine tanker om din ryg påvirker altså din oplevelse af smerterne. Når du mærker smerter i ryggen er det sjældent et tegn på at noget i din ryg er i stykker. Det er oftere et tegn på, at noget er stift og har brug for at blive bevæget, eller at du beskytter din ryg og derfor kommer til at bevæge dig meget stift.*
- *Du kan forestille dig... (kom med eksempel som på videoen med hånden).*