

Introduktion til e-læringsøvelse 3

I) Forberedelse:

- Se e-læringsvideo 3: adfærd
- Se e-læringsøvelse 3b: eksempel på rollespil
- Find derefter følgende dokumenter:
 - Skema til e-læringsøvelse 3 (på hjemmesiden under kursusmateriale)
 - Afdækning af adfærd (på hjemmesiden under TAK-værktøjet)
 - Eksempler på inddragelse, afprøvning og konkret strategi (på hjemmesiden under kursusmateriale)
- Udfyld derefter sammen (eller hver for sig) skemaet til e-læringsøvelse 3:
 1. Beskriv med stikord en patientcase. I kan med fordel beskrive en patient, I har (haft) i et forløb. Beskriv køn, alder, smerteperiode, arbejde, tanker og kontekst. Casen skal bruges som eksempel, når I skal øve kommunikationen omkring adfærd.
 2. Udvælg 1-3 spørgsmål fra skemaet: Afdækning af adfærd. Formuler de udvalgte spørgsmål, så de passer til jer. I kan også formulere jeres egne afdækningsspørgsmål.
 3. Formuler 1-2 spørgsmål, der inddrager patienten i en ny mere hensigtsmæssig adfærdsstrategi. Spørgsmålene bruges til patienter, hvor I har identificeret en uhensigtsmæssige adfærd, fx at de er stoppet med at løbe eller ikke tør bukke sig ned. I kan spørge patienten, hvordan de tænker at nå deres mål, fx at komme til at løbe igen.
 4. Skriv eksempel på en eksponeringstrappe, som I kan instruere patienten (fra casen) i. Ved en eksponeringstrappe brydes aktiviteten, som patienten er bekymret for, ned i mindre dele. Ved langsomt at eksponere patienten for aktiviteten, kan de lære at aktiviteten ikke er farlig og derved arbejde med at genvinde adfærden. Det er vigtigt, at I under eksponeringen spørger ind til patientens tanker og instruerer dem i at bruge vejtrækningen.
 5. Skriv eksempler på, hvordan I sammen med patienten kan lave en konkret strategi for at genvinde aktiviteten eller nedsætte aktiviteten - altså hvilken plan patienten sendes hjem med. Lad gerne patienten selv komme med forslag til, hvordan de kan arbejde med at genvinde eller nedsætte aktiviteten, I kan fx spørge: Du har fortalt, at dit mål er at komme til at løbe igen, nu har du prøvet at bøje og belaste ryggen her i dag, hvad tænker du om at skulle prøve at løbe igen?

I kan finde inspiration i dokumentet: *Eksempler på inddragelse, afprøvning og konkret strategi.*

II) Kommunikationsøvelse:

Når I har udfyldt punkt 1-5 på skemaet, er I klar til at lave kommunikationsøvelsen med en kollega. I kan vælge at udføre øvelsen som en dialogøvelse eller som et rollespil. Se e-læringsvideo 3b for eksempel på rollespil. Ønsker I at lave øvelsen som dialogøvelse, skal I øve kommunikationen ved at sige punkt 1-5 højt for hinanden. I kan i fællesskab snakke om, hvad patienten kunne svare på jeres spørgsmål. I kan med fordel lave punkt 4 fysisk, hvor I gennemfører eksponeringstrappen mens I snakker med jeres kollega om, hvordan I kan instruere eksponeringen på en tryghedsskabende måde og hvordan I spørger ind til patientens tanker under eksponeringen.

III) Afslutning:

Beskriv hvordan/hvor ofte du vil inddrage dine patienters adfærd frem til næste kursusaktivitet (fx at du vil anvende dine udvalgte afdækningsspørgsmål med alle nye patienter den næste uge eller du vil anvende afprøvning af positioner/bevægelser med X antal patienter, du allerede har i et forløb).