### Journalisering forventninger

FORVENTNINGER til behandlingen: placeres selvstændigt eller under mål

* Information / viden om årsag til rygsmerterne / prognose
* Manuel behandling / Træningsøvelser / Anden behandling
* Smertelindring
* Tilbagevenden til aktiviteter/arbejde

### Journalisering afdækning TAK

TANKER: placeres selvstændigt eller under historie, aktuelt, screening af gule flag

Pt. ikke præget af bekymringer:

* Pt. er præget af hensigtsmæssige tanker om tilstanden og fremtiden
* Pt. har hensigtsmæssige tanker om tilstanden og fremtiden
* Pt. har ingen tanker om utryghed og bekymring om tilstanden. Føler at det er sikkert at bruge sig selv og gå på arbejde selvom, der er smerter.

Pt. præget af bekymringer:

* Patienten er præget af *lav/høj grad af* bekymringer i form af.. *katastrofetanker, angst, frygt* for*... tilstanden, bevægelse, fremtiden/ prognosen*
* Pt. er bekymret omkring sine lænderyg symptomer, da pt. ikke tror at han/hun kan komme tilbage på arbejde/golfbanen igen mm. igen
* Pt. er bekymret omkring sine lænderyg symptomer, da pt. tror der er noget alvorligt galt

Graduering af bekymringer:

* Pt. har i nogen grad tanker om utryghed og bekymring om tilstanden. Dette især omkring aktivitet og smerter, om det er sikkert at bruge sig selv, når man har smerter, er det sikkert at gå på arbejde, hvad er årsagen til rygsmerten, bliver det godt igen, hvor længe vil det vare ved, kan det være noget alvorligt? (Tanker 1)
* Pt. har i høj grad tanker om utryghed og bekymring om tilstanden. Dette især omkring aktivitet og smerter, føler det er usikkert at bruge sig selv, når man har smerter, at de forværres og at det er usikkert at gå på arbejde. Har frygt for at det vil blive værre og at det så måske ikke vil gå over igen, at der kan være sket en skade i ryggen, eller at der er noget helt andet og måske alvorligt galt. (Tanker 2)
* Pt. har i meget høj grad tanker om utryghed og bekymring om tilstanden, føler sig nedtrykt, presset og enorm træt. Tør simpelthen ikke være aktiv med de smerter, at det er farligt for tilstanden overhovedet at bruge sig selv, og at det er umuligt at gå på arbejde. Er utryg og bange for hvordan det skal gå, er sikker på at det vil blive værre og aldrig blive bedre igen. Frygter en større skade i ryggen eller at der er noget andet og mere alvorligt galt. (Tanker 3)
* Ingen/ lav/ mellem eller nogen / høj /meget høj grad af bekymringer om tilstanden.

ADFÆRD: placeres selvstændigt eller under eller under historie, aktuelt, screening af gule og/eller blå flag

Pt med normal aktivitets- og deltagelsesniveau:

* Pt. har en bevaret sit aktivitets- og deltagelsesniveau, sit søvnniveau og har høj grad af self-efficacy

Pt. med nedsat/øget aktivitets- og deltagelsesniveau:

* Pt. er præget af nedsat eller øget aktivitets- og deltagelsesniveau i forbindelse med fritid / arbejde
* Pt. er præget nedsat søvn (mængde eller kvalitet)
* Pt. er præget af lav grad af self-efficacy
* Pt. udviser undgåelsesadfærd fx ved foroverbøjning

KONTEKST placeres selvstændigt eller under eller under historie, aktuelt, screening af blå og/eller sorte flag

Pt med hensigtsmæssig støtte fra omgivelserne:

* Pt. oplever hensigtsmæssige støtte fra sine omgivelser

Pt med uhensigtsmæssig/manglende støtte fra omgivelserne:

* Pt. oplever manglende støtte fra sin familien/venner/arbejde
* Pt. er præget af ydre omstændigheder i form af... skilsmisse/ alvorlig sygdom i familien/ arbejdspres mm.

SAMLET TAK AFDÆKNINGS FRASE:

* *pt. er præget af lav/høj grad af bekymringer om tilstanden, hvilket har medført nedsat/øget aktivitets- og deltagelsesniveau i forbindelse med fritid/arbejde. Pt. oplever uhensigtsmæssig støtte fra familie/venner/arbejde.*

### Journalisering vejledning/håndtering TAK

Placeres selvstændigt eller under information givet til patienten, behandling/vejledning eller behandlingsplan.

TANKER:

* Patientens tanker er blevet spejlet og der er tilbudt tryghedsskabende dialog om tilstanden.
* Patientuddannelse (pt. udd.)
* Tryghedsskabende dialog (TD)
* Samtale / lang snak => bekymringer adresseret
* Samtale / lang snak => sygdomsangst adresseret
* Tryghedsskabende dialog med information om ikke at være bange for bevægelse. Kroppen er skabt til at bevæge sig.

ADFÆRD

* Pt. er vejledt i en eksponeringsstrategi for at genvinde fritid/arbejde
* Eksponeringsstrategi for aktivitet / løb / foroverbøjning / mm.
* Vejledning/snak omkring betydning af søvn + rådgivning om søvn

KONTEKST

* Der er udarbejdet en strategi for hvordan pt. går i dialog med sine omgivelser om en hensigtsmæssig støtte.
* Kontekst strategi
* Vejledning omkring kontekstuelle faktorers betydning for forløb

SAMLET TAK VEJLEDNING/HÅNDTERINGS FRASE:

* Pt. er tilbudt en tryghedsskabende dialog omkring tilstanden og vejledt i en eksponeringsstrategi for at genvinde fritid/arbejde samt en strategi for at gå i dialog med sine omgivelser om en hensigtsmæssig støtte.