

ØVELSE 6: SYMPTOMREGISTRERING

OPLÆG TIL "LÆGEN"

Når I har læst instruktionen, har I **12 minutter til øvelsen + 5 minutter til feedback**. Herefter bytter I roller og gentager øvelsen med en ny historie. Det gælder i denne øvelse om at få patienten til at **fortsætte med symptomregistreringen**. Begynd øvelsen ved **starten** af den første (ud af 3) opfølgende samtaler. **Brug Ugeskema. Prøv at fokusere på:**

- **Spørg til symptomregistreringen**
 - ”Hvordan gik det med at registrere dine symptomer?”
 - ”Hvad har hjulpet dig til at gøre det?”
 - ”Gav det mening for dig?”
 - ”Hvad har du fundet ud af?”
 - ”Har du fået øje på noget, som påvirker dine symptomer/hvordan du har det?”
- **Afdæk patientens negative automatiske tanker vedr. symptomregistreringen**
 - ”Mange patienter synes at det kan være spild af tid at skrive sådan en symptomdagbog. Har du haft lignende tanker?”
 - ”Hvilke tanker går gennem dit hoved, når du skal registrere dine symptomer?”
- **Skab en alliance med patienten om at fortsætte med registreringen**
 - ”Selvom du er skeptisk – vil du så give det en chance og fortsætte med at registrere, så længe vi har disse samtaler?”
 - ”For at kunne hjælpe dig, har jeg brug for et klart billede af, hvordan du har det i løbet af dagen og i forskellige situationer. Selvom du ikke helt kan se meningen med det – vil du så registrere dine symptomer indtil vi ses igen?”

TEKNIKKER

Sokratisk spørgeteknik:

- **Neutral og ægte nysgerrig**
 - Lyt og spørg
- **Ingen korrektioner/råd**
- **Åbne spørgsmål**
- **Opmuntringer**
- **Hold fokus**

Opsummering

Empati

Rope-a-dope

Empowerment

ØVELSE 6 A: SYMPTOMREGISTRERING

OPLÆG TIL ”PATIENTEN”

Når I har læst instruktionen, har I **12 minutter til øvelsen + 5 minutter til feedback**. Herefter bytter I roller og gentager øvelsen med en ny historie. Begynd øvelsen ved **starten af en opfølgende samtale**.

Patienthistorie:

34-årig kvinde (Karen) (alternativt mand (Jens)) – som du kender fra de tidligere øvelser. Fraskilt, fuld forældremyndighed over 2 børn på 7 og 4 år. Har været alene med børnene i nu godt 2 år. Eksmanden gift igen og har ikke den store interesse for børnene, men har dem på besøg hver fjerde weekend. Patienten har haft en ny ven gennem ½ år, men det forhold er ved at gå i stykker. Arbejder i butik – og der er travlt for tiden.

Somatisk: Tilbagevendende hovedpine og nakkesmerter. Hypermobile led. Nu forværring af hovedpine, og der er tilkommet svimmelhed og kvalme. Patienten har tiltagende svært ved at overkomme hverdagen pga. de mange symptomer.

Obj. somatisk: Ømhed af nakkemuskulatur. Normal bevægelighed i nakke, normal neurologisk us. Der er tidligere foretaget vurdering hos neurolog (ia.) og rtg. af nakke (ia.). Patienten har gået til fysioterapi utallige gange uden varig effekt.

Andre oplysninger: Enkelte gange regulære angstanfald med sveden, hjertebanken og svimmelhed. Har været på skadestuen en enkelt gang i forbindelse hermed og fik undersøgt hjertet med EKG og Holter-monitorering (ia.)

Forløb: **Patienten har været til statuskonsultation for 2 uger siden og, lægen har tilbudt 3 opfølgende samtaler. Patienten har lovet lægen at registrere styrken af sine symptomer 3 gange dagligt i én uge, og det er gået nogenlunde.**

Spil gerne én af dine egne patienter. Tænk på én patient, som IKKE er fuldstændig afvisende over for at fortsætte symptomregistreringen. Sæt dig ind i rollen.

Start øvelsen med at udfylde skemaet for to dage. Fortæl så ”lægen” kort, hvilke oplysninger, han/hun allerede har om dig (somatisk, psykisk og socialt).

TÆNK PÅ AT

- **Reagere positivt, hver gang din læge forsøger at forstå, hvordan du har haft det siden sidst**
- **Reagere med mistro, når lægen bruger symptomregistreringen til at overbevise dig om SIN opfattelse af din sygdom**
- **At blive irriteret, hvis du ikke forstår, hvad det hele går ud på**

Læg instruksen væk og improvisér

ØVELSE 6 B: SYMPTOMREGISTRERING

OPLÆG TIL ”PATIENTEN”

Når I har læst instruktionen, har I **12 minutter til øvelsen + 5 minutter til feedback**.
Begynd øvelsen ved **starten af en opfølgende samtale**.

Patienthistorie:

20-årig mand (Tom) (eller kvinde (Susi)) – som du kender fra de tidligere øvelser. Bor hos forældre og arbejder som arbejdsdreng på samme fabrik som faderen. Den seneste tid tiltagende travlt på arbejde. Faderen ikke helt tilfreds med, hvordan det går.

Ingen kæreste. Kan godt lide at gå i byen i weekenden og får lidt rigeligt at drikke en gang imellem.

Somatisk: Intermitterende øvre dyspepsi uden opkastninger. Ingen effekt af medicin. Kommer nu igen pga. uændret øvre dyspepsi samt uro og rumlen i maven. Der er endvidere tilkommet ”løse afføringer” og tiltagende diffuse mavesmerter. Tiltagende problemer med at passe sit arbejde. Må holde flere pauser i løbet af dagen og render ofte på toilettet. Fortsat bekymring for somatisk sygdom.

Obj. somatisk: Abdomen. ia. fraset let diffus ømhed. Gastroskopi, blodprøver og afføringsprøver m.fl. ia.

Forløb: **Patienten har været til statuskonsultation for 2 uger siden og lægen har tilbudt 3 opfølgende samtaler. Patienten har lovet lægen at registrere styrken af sine symptomer 3 gange dagligt i én uge, og det er gået nogenlunde. Patienten har nu desværre glemt skemaet derhjemme, man kan nogenlunde huske de sidste 2 dage.**

Spil gerne én af dine egne patienter. Tænk på én patient, som IKKE er fuldstændig afvisende over for at fortsætte symptomregistreringen. Sæt dig ind i rollen.

Start øvelsen med at udfylde skemaet for to dage. Fortæl så ”lægen” kort, hvilke oplysninger, han/hun allerede har om dig (somatisk, psykisk og socialt).

TÆNK PÅ AT

- **Reagere positivt, hver gang din læge forsøger at forstå, hvordan du har det**
- **Reagere med mistro, når lægen bruger symptomregistreringen til at overbevise dig om SIN opfattelse af din sygdom**
- **At blive irriteret, hvis du ikke forstår, hvad det hele går ud på**

Læg instruksen væk og improvisér

ØVELSE 7: SAMMENHÆNG MELLEM SYMPTOMER, TANKER, FØLELSER OG HANDLINGER ("GRUNDMODELLEN")

OPLÆG TIL "LÆGEN"

Når I har læst instruktionen, har I **12 minutter til øvelsen + 5 minutter til feedback**. Herefter bytter I roller og gentager øvelsen med en ny historie. Det gælder i denne øvelse om at få øje på negative forestillinger om sygdom ("negative automatiske tanker") og uhensigtsmæssig sygdomsadfærd ("dysfunktionelle handlinger"). Begynd øvelsen **midt i en opfølgende samtale. Brug skemaet Grundmodel 1**. Prøv at fokusere på:

- **At hjælpe patienten med at "genopleve" situationen**
 - "Prøv kort at fortælle mig, i hvilken situation du havde det så dårligt"
 - "Hvis du nu igen mærker efter, hvordan det føltes – hvilke tanker går gennem dit hoved?"
 - "Hvilke følelser havde du, da du oplevede [situationen] og havde [symptomer]?"
 - "Hvordan klarede du denne svære situation? Hvad gjorde du helt konkret?"
- **Undgå at komme med din fortolkning af skemaet. Vær nysgerrig!**
 - "Når du nu ser på det vi har skrevet ned – hvad tænker du så?"
 - "Hvad tror du har haft betydning for, hvordan du oplevede [situationen]? Hvordan med dine tanker? Dine handlinger?"
- **Undersøg alternative tanker og handlinger**
 - "Hvis du nu ser på [situationen] med friske øjne, kunne du havde tænkt eller handlet anderledes?"
 - "Hvis du kunne tænke [...], hvordan ville du så agere i [situation]?"
 - "Hvad tror du, at andre/din bedste ven(inde) ville tænke eller gøre i samme situation?"

TEKNIKKER

Sokratisk spørgeteknik:

- **Neutral og ægte nysgerrig**
 - Lyt og spørg
- **Ingen korrektioner/råd**
- **Åbne spørgsmål**
- **Opmuntringer**
- **Hold fokus**

Opsummering

Empati

Rope-a-dope

Empowerment

ØVELSE 7A:

SAMMENHÆNG MELLEM SYMPTOMER, TANKER, FØLELSER OG HANDLINGER ("GRUNDMODELLEN")

OPLÆG TIL "PATIENTEN"

Når I har læst instruktionen, har I **12 minutter til øvelsen + 5 minutter til feedback.**

Herefter bytter I roller og gentager øvelsen med en ny historie.

Begynd øvelsen **midt i en opfølgende samtale.**

Patienthistorie:

20-årig mand (Tom) (eller kvinde (Susi)) – som du kender fra de foregående øvelser. Bor hos forældre og arbejder som arbejdsdreng på samme fabrik som faderen. Den seneste tid tiltagende travlt på arbejde. Faderen ikke helt tilfreds med, hvordan det går.

Ingen kæreste. Kan godt lide at gå i byen i weekenden og får lidt rigeligt at drikke en gang imellem.

Somatisk: Intermitterende øvre dyspepsi uden opkastninger. Ingen effekt af medicin. Kommer nu igen pga. uændret øvre dyspepsi samt uro og rumlen i maven. Der er endvidere tilkommet "løse afføringer" og tiltagende diffuse mavesmerter. Tiltagende problemer med at passe sit arbejde. Må holde flere pauser i løbet af dagen og render ofte på toilettet. Fortsat bekymring for somatisk sygdom.

Obj. somatisk: Abdomen. ia. fraset let diffus ømhed. Gastroskopi, blodprøver og afføringsprøver m.fl. ia.

Forløb: Patienten har været til første opfølgende samtale, og har nu i 4 uger registreret sine symptomer. Der er et tydeligt mønster, at symptomerne forstærkes, når der er problemer på arbejdet, især når faderen er meget kritisk.

Spil gerne én af dine egne patienter. Tænk på én patient, som er nysgerrig på at forstå sine symptomer bedre. Sæt dig ind i rollen.

Start øvelsen med at udtænke en vanskelig situation, hvor du oplevede mange symptomer. Fortæl så "lægen" kort, hvilken situation det drejer sig om.

TÆNK PÅ AT

- **Reagere positivt, hver gang din læge er nysgerrig på, hvordan din hverdag ser ud og hvordan du selv oplever svære situationer**
- **At blive irriteret, når lægen bruger din historie til at overbevise dig om SIN opfattelse af din sygdom**
- **Reagere positivt, når din læge hjælper dig til en bedre forståelse af dine symptomer**

Læg instruksen væk og improvisér!

ØVELSE 7B:

SAMMENHÆNG MELLEM SYMPTOMER, TANKER, FØLELSER OG HANDLINGER ("GRUNDMODELLEN")

OPLÆG TIL "PATIENTEN"

Når I har læst instruktionen, har I **12 minutter til øvelsen + 5 minutter til feedback**.
Begynd øvelsen **midt i en opfølgende samtale**.

Patienthistorie:

34-årig kvinde (Karen) (alternativt mand (Jens)) – som du kender fra de foregående øvelser.

Fraskilt, fuld forældremyndighed over 2 børn på 7 og 4 år. Har været alene med børnene i nu godt 2 år. Eksmanden gift igen og har ikke den store interesse for børnene, men har dem på besøg hver fjerde weekend. Patienten har haft en ny ven gennem ½ år, men det forhold er ved at gå i stykker. Arbejder i butik – og der er travlt for tiden.

Somatisk: Tilbagevendende hovedpine og nakkesmerter. Hypermobile led.
Nu forværring af hovedpine, og der er tilkommet svimmelhed og kvalme.
Patienten har tiltagende svært ved at overkomme hverdagen pga. de mange symptomer.

Obj. somatisk: Ømhed af nakkemuskulatur. Normal bevægelighed i nakke, normal neurologisk us. Der er tidligere foretaget vurdering hos neurolog (ia.) og rtg. af nakke (ia.). Patienten har gået til fysioterapi utallige gange uden varig effekt.

Andre oplysninger: Enkelte gange regulære angstanfald med sveden, hjertebanken og svimmelhed. Har været på skadestuen en enkelt gang i forbindelse hermed og fik undersøgt hjertet med EKG og Holter-monitorering (ia.)

Forløb: **Patienten har været til første opfølgende samtale, og har nu i 4 uger registreret sine symptomer. Der er et tydeligt mønster, at symptomerne forstærkes, når der er problemer med børnene (f.eks. sygdom, problemer i skole el. børnehave).**

Spil gerne én af dine egne patienter. Tænk på én patient, som er nysgerrig på at forstå sine symptomer bedre. Sæt dig ind i rollen.

Start øvelsen med at udtænke en vanskelig situation, hvor du oplevede mange symptomer. Fortæl så "lægen" kort, hvilken situation det drejer sig om.

TÆNK PÅ AT

- **Reagere positivt, hver gang din læge er nysgerrig på, hvordan din hverdag ser ud og hvordan du selv oplever svære situationer**
- **At blive irriteret, når lægen bruger din historie til at overbevise dig om SIN opfattelse af din sygdom**
- **Reagere positivt, når din læge hjælper dig til en bedre forståelse af dine symptomer**

Læg instruksen væk og improvisér!

