

INTRODUKTION TIL ØVELSER

Før du går i gang

Det er kun øvelser. Tag dem derfor ikke for alvorligt.

Grib muligheden for at prøve noget nyt - tag nogle chancer.

Det er naturligvis frivilligt at deltage – men det kan være både sjovt og lærerigt.

Husk at de fleste andre har det på samme måde som dig.

I alle øvelser gælder, at alle i en gruppe har **tavshedspligt** med hensyn til, hvad de måtte erfare om patienter eller kolleger.

For hver øvelse udleveres et oplæg til den, der er ”læge”, og den, der er ”patient”. Der er afsat i alt 15 minutter til én øvelse inklusive instruktion ved underviser og gennemlæsning af oplæg.

Når du er ”læge”:

Læs altid instruktionen grundigt igennem, inden du starter.

Forsøg at fokusere på de teknikker, der er emnet for øvelsen. Prøv evt. at overveje, hvilke formuleringer DU kan bruge – anvend eksempler fra instruktionen, eller lav dine egne.

Start øvelsen med en opsummering af, hvad du allerede ved om patienten. Du har her mulighed for frit at lægge de forudsætninger ind, du ønsker – og konsultationen behøver ikke hver gang at starte helt forfra.

Brug ”**time-out**” under øvelsen, hvis du kører fast, eller hvis du gerne vil forsøge en anden tilgang. Diskutér evt. problemet med ”patient” eller supervisor og forsøg i fællesskab at finde og **afprøve nye fremgangsmåder** og formuleringer. Du må altid gerne stoppe undervejs i øvelsen og kigge i instruktionen for at hente inspiration.

Hele idéen med øvelsen er at give dig en chance for at prøve noget andet, end det du plejer at gøre.

Når du er ”patient”:

Læs altid instruktionen grundigt igennem, inden du starter.

Ved starten af hver øvelse udleveres en patienthistorie. Læs den igennem og anvend den eller **gerne én af dine egne patienter**, som passer til øvelsen. Det står dig frit for at digte, fordreje, fylde huller ud og ændre på den historie, du tager udgangspunkt i. **Undgå at vælge en patient, der er for svær** og forsøg gerne på forhånd at gøre dig klart, **hvad du vil reagere positivt på**. Det er IKKE din opgave at få ”lægen” på glatis, men derimod at give ham/hende en mulighed for at afprøve nye teknikker.

Indled altid øvelsen med kort at fremlægge relevante oplysninger fra sygehistorien, som forudsættes kendt af ”lægen” på det sted i konsultationen eller forløbet, I har valgt at starte.

Feedback:

Altid ”lægen” først (hvad gik godt, og hvad var svært).

Derefter giver ”patienten” feedback til lægen. Husk på flg.:

- Vær ærlig
- Fokuser på de elementer, der er under indøvelse.
- Fortæl **hvad der var godt**, og vær **specifik** i din tilbagemelding.
- Giv til sidst ”negativ/konstruktiv” feedback i form af specifikke forslag til, hvilke formuleringer, du kunne have tænkt dig at anvende. Læg formuleringerne frem som et forslag og giv ”lægen” mulighed for selv at overveje alternativer.

Husk på hvor sårbart det kan være at være ”lægen”, når du giver feedback.

Som bekendt er al begyndelse svær, og alle er usikre i begyndelsen.

Prøv at slappe af og ha’ det sjovt!

God fornøjelse!