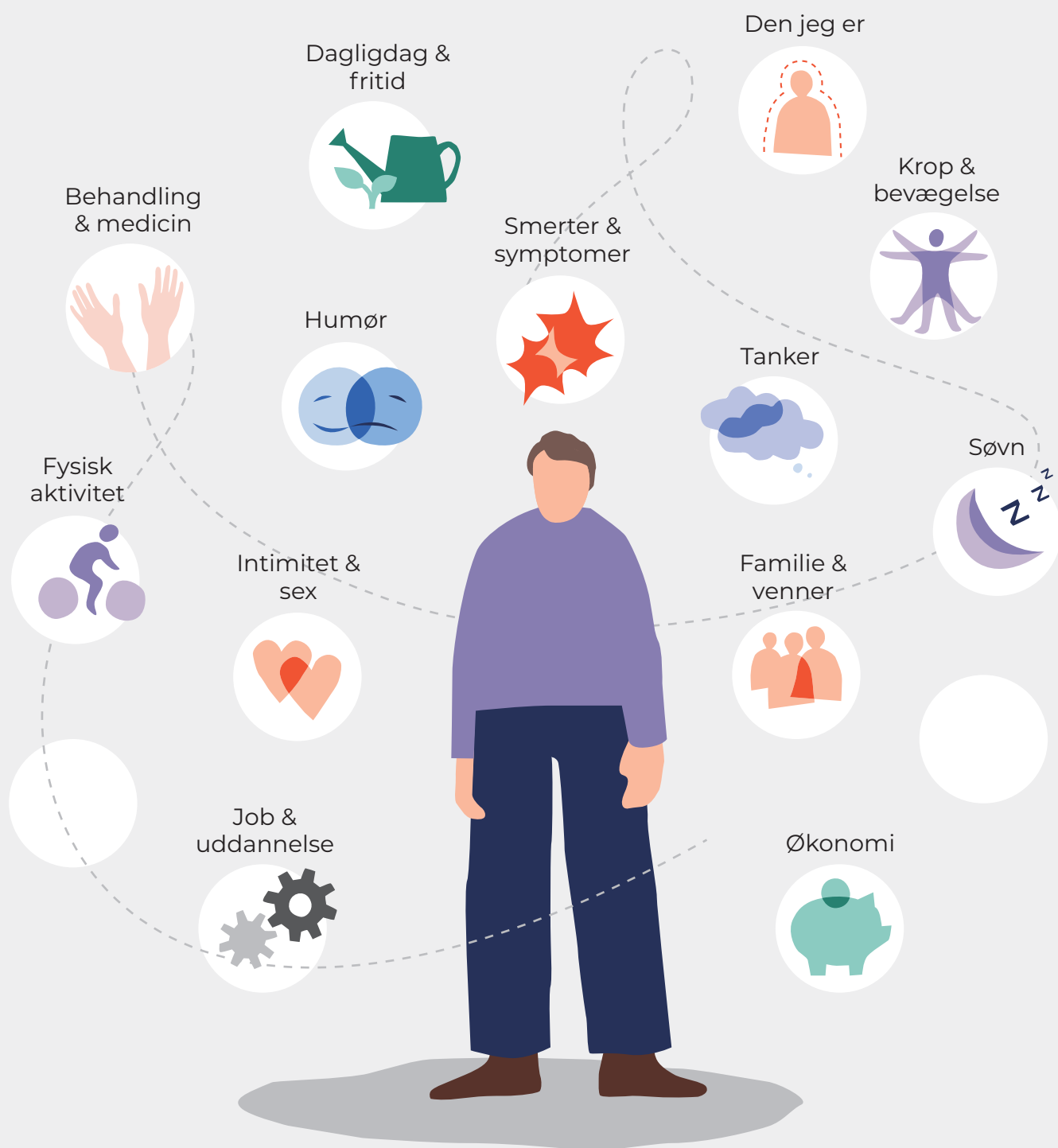


Smerter

påvirker mange dele af livet, og meget i livet kan påvirke smerter



Smerter

Du kan guide borgeren til at fortælle sin historie ud fra tegningen på forsiden. Spørg ind til hvilke felter der er berørt af smerterne og afsøg sammen, hvilke forbindelser der er mellem dem.

Hjælpespørgsmål

"Fortæl mig din historie"

"Hvad savner du mest i din hverdag?"

"Kan du være den, du gerne vil?"

"Har du selv en idé om årsagen til dine smerter?"

"Bekymrer det dig, når du får ondt?"

"Er der noget du har erfaring med er godt at gøre, når du har ondt?"

TAK-modellen

Tanker

- Hvad tænker du kan være grunden til, at du har det sådan?

Er borgeren præget af bekymringer i form af katastrofetanker; angst/frygt; dårligt humør?

Nej

Ja

- 1) Stil uddybende spørgsmål: Hvad bekymrer?
- 2) Spejl borgerens tanker – dvs. gengiv hvad du hører, så patienten kan reflektere over det.
- 3) Tilbyd relevant viden

Adfærd

- Hvordan er dit aktivitetsniveau?
- Påvirker dine smerter dit arbejde?

Har bekymringer medført en u hensigtsmæssig adfærd i form af nedsat aktivitets- og deltagelsesniveau?

Nej

Ja

- 1) Afprøv bevægelser som borgeren er bekymret for
- 2) Brug arket "Mine mål" og lav en konkret strategi for hvordan borgeren kan ændre adfærden mellem konsultationerne

Kontekst

- Hvordan reagerer din familie, venner og dit arbejde på din situation/tilstand?
- Oplever du andre former for belastning/stress i dit liv?

Oplever borgeren manglende støtte fra omgivelserne, eller er borgeren påvirket af stressfaktorer fra omgivelserne?

Nej

Ja

- 1) Stil uddybende spørgsmål: hvad går stressfaktorerne / reaktionerne fra omgivelserne ud på?
- 2) Inddrag borgeren i en ny strategi med omgivelserne
- 3) Lav en konkret strategi og afdæk mulighed for støtte