

E-læringsøvelse 1 – Forventningsafstemning: Eksempler

Eksempler på introduktionslinjer:

Fortæl patienten at han /hun er eksperten, og at du derfor vil bruge tid på samtalen, da det giver dig vigtige informationer til at kunne vejlede patienten - herved fremstår din rolle også som kommunikator.

- *Jeg vil her den første gang bruge tid på at spørge ind til og lytte til din fortælling.*
- *Det er vigtigt, at jeg får en del information, så vi sammen kan planlægge det bedste forløb for dig.*
- *Vi starter undersøgelsen med en samtale, hvor jeg ønsker at høre om:*
 - *hvilke smerter du oplever*
 - *din oplevelse af at have ondt i ryggen*
 - *hvad du tænker om din situation*
 - *hvordan rygsmerterne påvirker dit liv*
 - *hvordan du håndterer dine rygsmerter*
 - *hvordan dine omgivelser reagerer på din situation.*
- *Spørgsmålene hjælper mig til at forstå din tilstand og derved bedre at kunne vejlede dig.*

Visuel forklaring som alternativ til ovenstående:

- *Jeg tænker på forløbet sådan, at vi sammen skal lægge et puslespil. Du sidder med alle brikkerne, da du er ekspert i din egen krop og situation. Jeg har en faglig viden om rygsmerter og kan derfor hjælpe dig med at lægge brikkerne. For at kunne hjælpe med at lægge puslespillet har jeg brug for viden om hvilke smerter du oplever, hvad der udfordrer dig ved dine rygsmerter, hvad du tænker om din tilstand, hvordan du håndterer dine rygsmerter, hvordan dine omgivelser reagerer og meget mere.*

Introducer dine tanker om forløbet – tydeliggør at samtalen er vigtig

- *På baggrund af samtalen planlægger jeg en fysisk undersøgelse af din ryg, hvor jeg observerer bevægelighed, tester musklernes funktion, og mærker på ryggens led og muskler.*
- *Til sidst vil jeg samle op på samtalen og den fysiske undersøgelse og sammen vil vi lægge en plan for forløbet.*
- *Når du går herfra i dag, så har vi lavet en plan for hvad du selv kan gøre, og hvad jeg kan gøre. Måske når vi også at drøfte, hvornår du kan forvente bedring / ændring i tilstanden.*
- *Det er ikke sikkert, at vi når omkring det hele i dag.*
- *Jeg vil prioritere at undersøge dig i dag, og det indebærer både en samtale og en fysisk del. Det er ikke sikkert, at vi når omkring det hele i dag, men inden du går lægger vi en plan for, hvad du kan arbejde med, og hvad du kan forvente dig af forløbet.*

Valider/afstem dine tanker om forløbet med patienten:

- *Hvordan lyder det?*
- *Hvad tænker du om den plan?*
- *Hvis der er noget af det jeg siger, som du ikke forstår, er det vigtigt at du siger til.*

Eksempler på spørgsmål til forventningsafstemning:

Ved at spørge patienten til hvorfor de kommer, eller hvorfor det er et problem for dem at have ondt i ryggen, kommer vi hurtigt frem til hvilke konsekvenser det har for patienten at have rygsmerter:

- *Hvorfor er du kommet her i dag?*
- *Hvad kan jeg hjælpe dig med?*
- *Hvorfor er det et problem for dig at have smerter i din ryg?*
- *Hvad er din største udfordring ved at have rygsmerter?*
- *Hvis du havde færre smerter, hvad ville du så kunne gøre, som du ikke kan nu?*

Hvis du vil spørge til målsætning, så spørg evt. til hvilke aktiviteter/funktioner de ønsker at genoptage og ikke hvad deres mål med forløbet er, da det ofte vil være at blive smertefri:

- *Hvilke aktiviteter ønsker du at kunne genoptage?*
- *Hvad ville du gerne kunne, som du ikke kan i dag?*

Ved at spørge til patients forventninger til processen – hvordan vil de gerne nå tilbage til et "normalt" liv – tydeliggøres, hvad de tænker om deres rolle i forløbet:

- *Hvad er dine tanker om, hvordan du når tilbage til...*
- *Har du nogen forventninger til eller tanker om, hvordan du kommer til at... (fx kunne lege med dine børn igen?)*
- *Hvad er dine forventninger til mig?*
- *Hvad ønsker du min hjælp til?*
- *Har du nogen forventninger til forløbet?*