

Symptomfloka

Når vi blir klar over symptomer og hvordan de kan påvirke hverandre, er det lettere å dempe dem.

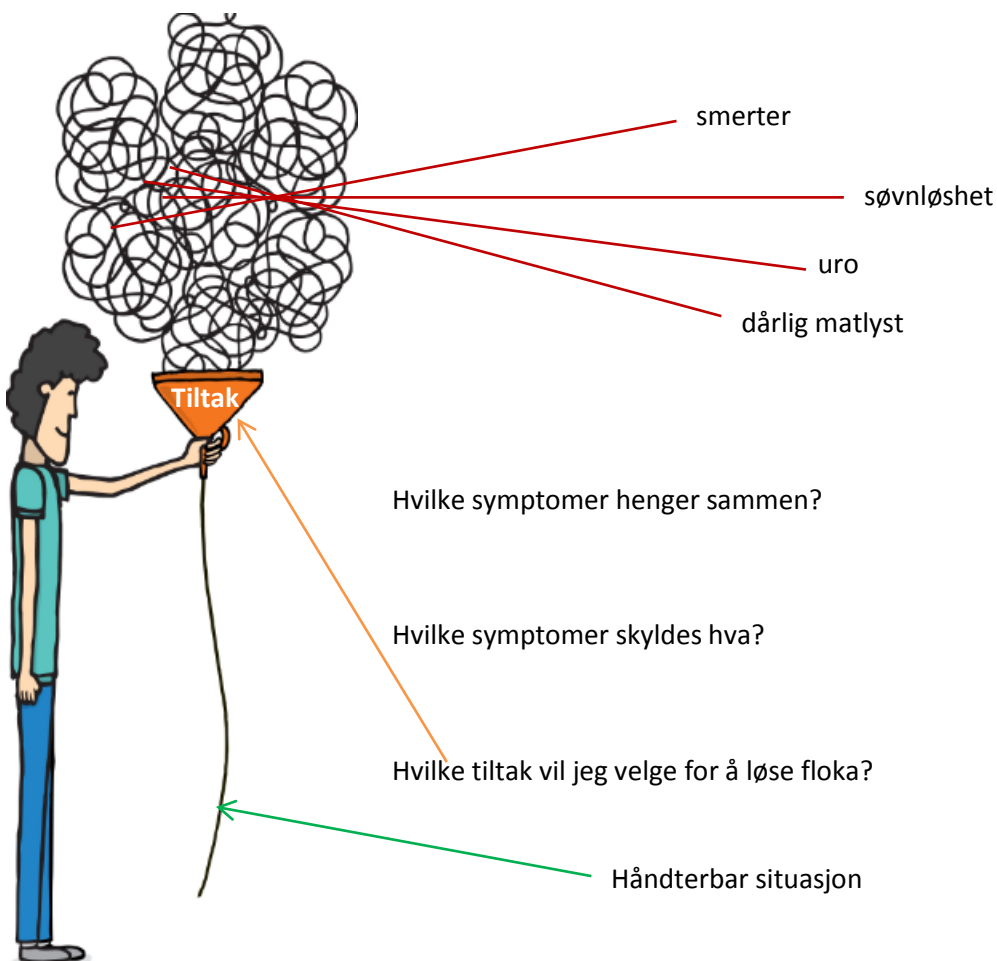
Dette kan du oppnå:

Pasienten håndterer hverdagen bedre med mindre symptomer og plager.

Egner seg for gruppe og individuelle samtaler

Slik kan du gjøre det

1. vis symptomfloka med flere problemer
2. spør om pasienten kjenner seg igjen i noen av disse utfordringene



3. Gi pasienten arket med symptomfloka og be han fylle inn symptomer han opplever i sin hverdag.
4. Be pasienten lete etter sammenhenger mellom symptomene
5. Be pasienten fortelle hva som plager pasienten mest

Samarbeid videre om det symptomet som plager pasienten mest. Her kan handlingsplan være en metode. Den kan brukes i konkret endrings- og målarbeid for å komme ut av symptomsirkelen.

For at pasienten skal oppleve mestring er det smart med mindre og tilpassede oppgaver.

6. Spør hvordan pasienten kan tenke seg å løse opp i symptomfloka
7. La pasienten foreslå mulige tiltak før du kommer med forslag

Tiltak kan være:

- samarbeid med fagpersoner
- sjekke riktig bruk av medisiner
- gode opplevelser
- rutiner i hverdagen
- hobby
- fysisk aktivitet
- oppmerksomhetsøvelser
- fantasireiser

Eksempel på aktiviteter for å bryte symptomfloka

Plagsomt symptom	Hva skal du gjøre?	Hvordan skal du gjøre det?	Kortsiktig mål	Langsiktig mål	Din støttespiller
<i>Dårlig søvn</i>	<i>Etablere gode rutiner for søvn</i>	<i>Gå tur før leggetid Ikke kaffe etter... Lese bok når jeg legger meg Gjennomføre en avspenningsøvelse før jeg skal sove</i>	<i>Sove godt om natta</i>	<i>Få mer energi på dagtid</i>	<i>Partneren min</i>
<i>Smerter</i>	<i>Ha mindre fokus på smertene</i>	<i>Ta medisiner til riktig tid. Faste rutiner for mat og aktiviteter. Ikke tenke eller snakke for mye om hvor vondt jeg har det</i>	<i>Opplive bedre dager</i>	<i>Slutte med eller redusere smertestillende medisiner</i>	<i>Sykepleier</i>
<i>Nedstemt</i>	<i>Gjøre aktiviteter som gir glede og energi</i>	<i>Starte dagen med å finne 2 ting som jeg kan glede meg over Gå ut hver dag Kle meg i fargerike klær</i>	<i>Kjenne at jeg kan ha fine hverdager</i>	<i>Være mer sosial Bedre humøret</i>	<i>Venninnen min</i>