

Samtal som redskap i koordineringen

Annika Landewall

Rehabkoordinator på Ljungsbro vårdcentral region
Östergötland

DSK, KBT-steg 1-utbildning, Mindfulnessinstruktör

Kartläggningssamtalet

- Förbered dig, läs journal mm.
- **Personen är sjukskriven till sin rehabilitering !**
- Lätt att anpassa sig till att vara den som ska ta hand om hemmet mm (flest kvinnor).
- Genusperspektiv: Genushanden (tänk tvärtom)
- Anpassning på arbetet, praktik, utbildning?

Frågor om arbete

- Trivsel (kontakten med arbetsgivare, arbetskamrater). Är arbetet stressigt/statiskt/monotont, fysiskt tungt mm? Övertid? Kontakt med företagshälsovård? Raster? Måltider?
- Om arbetet inte känns positivt att gå tillbaka till finns det risk för långvarig sjukskrivning. Viktigt att ställa frågan, ”vad behöver du för förändringar på ditt arbete för att anpassa/underlätta arbetsåtergång”?
- Viktigt att få kontakt med arbetsgivaren/andra aktörer tidigt! Få samtycke från personen!

Smärta

- Ställ frågor kring personens upplevelse kring smärtan.
(Linton formulär om smärta)
- Katastroftankar?
- Rörelserädsla?
- Nedstämdhet/depression? (screeningformulär)?
- Stress?
- Personen vill mycket ofta tillbaka till det utgångsläget när de var smärtfria.

Smärta forts

- Berätta att smärta är en stark stressutlösare!
- Ofta upplevs en sorg över den aktivitetsförlust som har skett vid kronisk smärta och rörelseinskränkning!
- Risk för nedstämdhet/depression
- Aktivitetsbalans
- Stresshantering/normala fysiska reaktioner!
- Se vad du klarar av idag. (sänk ribban)
- Fortsätt att göra ”må bra” saker utifrån dina förutsättningar.

Psykisk hälsa

- Ställ frågor kring alkohol/droger? Väcker lätt skam/skuld ”Vill du berätta hur det ser ut för dig”?!
- Hot/våld/övergrepp/ekonomi? ”har du varit med om att någon har gjort något mot dig mot din vilja”?
- **Du måste veta hur du kan hjälpa personen vidare om detta framkommer enligt ovan! Riktlinjer finns på din enhet!**
- Finns stress för hemsituationen? Ex parrelationen, Sjuka föräldrar, barn mm?
- Tänk på att jobbet kan vara en positiv förstärkare? **Borde personen bli sjukskriven från hemmet istället (förklara hur du tänker)?**

Motivation?

- ”Hur länge tror du att du behöver vara sjukskriven”?
Om svar är: **”lång tid”!** **”Jag kan inte jobba som det är nu”!** **”Jag måste bli pigg”!**, **”Bli av med smärtan”!**
”Så länge mina barn är så här”.....mm. Detta är varningssignaler och viktigt att jobba med motivation och samverka med arbetsgivare och andra berörda parter!
- Egna resurser? Omgivning? Styrkor, hinder?
- Ev samverka med andra behandlare mm.