

MINE SYMPTOMER

Hjælpearke 2: Opfølgning

7

Opfølgningen aftales, når Mine Symptomer ordineres.

Opfølgningen kan være telefonisk, virtuel eller i konsultationen.

Hvorfor planlagt opfølgning?

1. Der kan være behov for at følge symptomudviklingen.
2. Det motiverer patienten at vide, at der bliver fulgt op på arbejdet med Mine Symptomer.
3. Du kan støtte patienten i fortsat at være sin egen tovholder.

Sådan gør du i opfølgningskonsultationen

Start som i alle andre konsultationer: Vær åben for, hvad patienten kommer med.

Er der behov for yderligere opfølgning?

Vil det være hjælpsomt at fortsætte arbejdet i programmet?

Forslag til spørgsmål:

- Hvordan har det været at arbejde med programmet?
- Hvad har du særligt bemærket?
- Hvordan har det påvirket din livskvaliteten og dit funktionsniveau?
- Hvad er der behov for at arbejde videre med?
- Jeg bemærker, at du ikke har arbejdet med [xx]: Hvad har spillet ind her?
- Hvilke hindringer er der for dit videre arbejde?
- Evt. gennemgang af patientens handleplan.

MINE SYMPTOMER

Afslutningsmodulet i programmet

Som afslutning på programmet gennemgår patienten:

1. **Udbytte:** Det man tager med sig fra programmet.
2. **Ny symptomscore.**
3. **Indsats:** Her kan man se programmets automatiske registrering af, hvad man har arbejdet med og hvor meget.
4. **Handleplan:** Her kan man lave sin egen plan for, hvad man kan gøre, hvis symptomerne bliver værre igen.
5. **Forberedelse:** forslag til nogle vigtige overvejelser inden samtalen med dig.

Ting patienten måske taler med dig om

- Mine symptomer
- Mine tanker om, hvad der kan hjælpe mig til at få det bedre
- Mine bekymringer lige nu
- Hvad symptomerne betyder for mit liv lige nu
- Mine evt. undersøgelsesresultater
- Hvad jeg kunne ønske mig af fremtidige aftaler med min læge
- Steder i programmet hvor jeg har tænkt, at der var noget, jeg skulle have mere hjælp eller vejledning til at arbejde med.

4 Min handleplan

Hvad er de første advarselstegn på, at symptomerne er ved at vende tilbage eller blive værre? (tænk evt. på hvordan jeg begynder at undgå...)

Er der nogen særlige øvelser, jeg vil bruge, hvis det sker?

Hvad vil være mit første skridt, for at komme tilbage på sporet?

Hvad kunne forhindre mig i at bruge mine handleplan?

Hvor vil jeg opbevare min handleplan?

Hvem kan støtte mig, og hvem skal kende min handleplan?