

TRIN4

Valg af løsning

Beskriv styrker og svagheder ved de enkelte løsninger.

- Vil løsningen have en mærkbar effekt på problemet?
- Indebærer løsningen økonomiske fordele eller ulemper?
- Hvordan vil løsningen påvirke de nærmeste relationer?
- Er løsningen gennemførlig?

TRIN5

Kom godt i gang

Overvej for den valgte løsning:

- Hvad skal gøres?
- Hvor skal det gøres?
- Hvem skal involveres i løsningen?
- Hvordan skal det gøres?
- Virker patienten overvældet?
- Er patienten klar på opgaven?

SUNDT SIND

Hvem er SUNDTSIND?

Forfattere:

Anette Fischer Pedersen, Mette Lund Jensen,
Stinne Eika Rasmussen, Anne Søbjerg,
Anna Mygind, Kaj Sparle Christensen,
Bo Christensen

Layout:

Peter Lübben
Version 1
Februar 2023

Kontakt os

Forskningsenheden for Almen Praksis

Bartholins Allé 2
DK-8000 Aarhus C

www.feap.au.dk/sundtsind



DEN PROBLEM- LØSENDE METODE



En **guide** til almen praksis

TRIN1

Problemliste

Symptomer

- Hvilke symptomer har patienten?
- Hvad viste WHO-5?

Identifikation af problemer

- Er der belastninger i patientens liv for tiden?
- Er der noget, som tynger patienten for tiden?
- Lav en liste over patientens problemer. Gå ikke i detaljer. Brug evt. forslagslisten som støtte.

Forbindelse mellem symptomer og problemer

Fortæl patienten:

- At symptomer kan skyldes uløste problemer.
- At symptomer ofte aftager, hvis man forsøger at løse de underliggende problemer.

TRIN2

Problemafkklaring

Udvælg et problem på listen. Få afklaret fakta omkring problemet. Vær så konkret som muligt i beskrivelsen.

Konkretisering af problemet

- Hvem er involveret i problemet?
- Hvordan reagerer jeg, når problemet er til stede?
- Hvorfor opstår problemet?
- Hvorfor er problemet et problem for mig?

Se patientens arbejdsbog for flere spørgsmål.

PST-egnede problemer

- "A problem to be solved"
- Hvilke dele af problemet har patienten kontrol over?
- Overvej adfærdsaktivering, hvis patienten holder fast i at definere problemer som følelser, symptomer eller noget, der hører til andre personer.

TRIN3

Løsninger

Find på mindst tre løsninger på problemet. Det er ikke altid, at den første løsning er den bedste.

- Vurdér ikke om løsningen er god eller dårlig, men skriv alle løsninger ned, som dukker op.
- Hvis det er svært, så bed patienten beskrive, hvordan en god ven ville løse problemet, hvis det var ham eller hende, der havde problemet.
- Eller bed patienten om at finde på den mest fjollede eller skøre løsning, de kan forestille sig.