

## Symptomregistreringsskema (ugeskema)

På følgende skema bedes du notere for hver dag og tid på dagen, hvor generende dine symptomer er:

|                                 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |   |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|
| Ingen smerte/<br>gener/følelser | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Værst tænkelige smerte/<br>gener/følelser |
|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|---|

For hvert notat skriver du et stikord om den situation, du var i, da du havde symptomerne. Det kunne for eksempel være: i bussen, på arbejde, hos svigermor el.lign.

|                                | Formiddag | Eftermiddag | Aften | Nat |
|--------------------------------|-----------|-------------|-------|-----|
| <b>Mandag</b><br><i>dato:</i>  |           |             |       |     |
| <b>Tirsdag</b><br><i>dato:</i> |           |             |       |     |
| <b>Onsdag</b><br><i>dato:</i>  |           |             |       |     |
| <b>Torsdag</b><br><i>dato:</i> |           |             |       |     |
| <b>Fredag</b><br><i>dato:</i>  |           |             |       |     |
| <b>Lørdag</b><br><i>dato:</i>  |           |             |       |     |
| <b>Søndag</b><br><i>dato:</i>  |           |             |       |     |

## Symptomregistreringsskema – med eksempel

### Case B: Bodily distress syndrom/funktionel lidelse

Eva Jensen er 35 år og kommer hyppigt hos sin egen læge. Hun er marketingkoordinator og har været vant til at have mange bolde i luften. Det er hende meget magtpåliggende at have styr på tingene, både på arbejdet og i sit privatliv, hvor hun er mor til to piger på 6 og 4 år. Eva har mange forskellige symptomer fra flere organsystemer: hjertebanken, rygsmerte, hyppig vandladning, svedtendens, åndenød og træthed. Hun har svært ved at forstå, hvorfor man ikke kan finde årsagen til hendes symptomer. Eva har igennem det seneste år haft tiltagende svært ved at varetage sine arbejdsopgaver pga. de mange symptomer og har samtidig følt sig presset og urimeligt behandlet på sit arbejde. Hun er nu langtidssygemeldt.

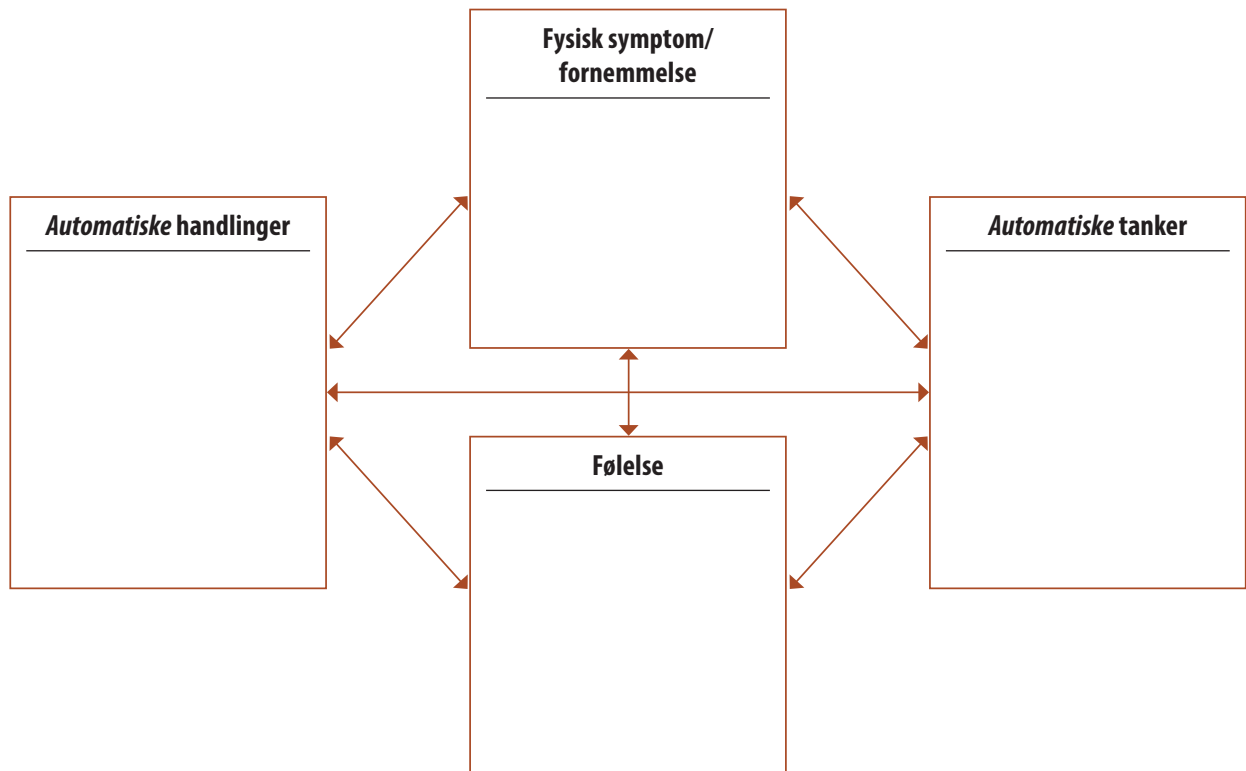
|                                | Formiddag   | Eftermiddag  | Aften  | Nat                                       |
|--------------------------------|---|--|--|---|
| <b>Mandag</b><br><i>dato:</i>  | Kører pigerne i børnehave/skole <b>6</b> (mest træthed og smerter)                    | Sover til middag <b>5</b><br>Henter pigerne <b>6</b>           | Ser TV <b>5</b>  | Sover dårligt <b>7</b>                    |
| <b>Tirsdag</b><br><i>dato:</i> | Indkøb og rengøring <b>5</b>  |  |  |   |
| <b>Onsdag</b><br><i>dato:</i>  |   |  |  |   |
| <b>Torsdag</b><br><i>dato:</i> |   |  |  | Sovet meget dårligt pga. ryggen <b>10</b> |
| <b>Fredag</b><br><i>dato:</i>  | Står sent op <b>8</b>   | Går en tur <b>7</b>  | Laver mad, manden er i byen <b>9</b> (voldsomt ondt i ryggen, svimmelhed)<br>Går tidligt i seng sammen med pigerne |   |
| <b>Lørdag</b><br><i>dato:</i>  | Indkøb <b>7</b>   | Line er sløj og har fået feber<br>Ordner lidt i haven <b>8</b> | Telefonsamtale med min søster <b>9</b>   | Afbrudt søvn – skal se til Line <b>9</b>  |
| <b>Søndag</b><br><i>dato:</i>  | Kommer sent op. Forsøger at få lavet nogle rygøvelser, men det går ikke godt <b>9</b> | Går en tur<br>Laver mad <b>8</b>                               |  |   |

Se efter variation, fx hvornår symptomerne er bedst/værst, om der er ændringer i løbet af døgnet, og om der er forskel på hverdage og weekend. Se også efter hvordan det er om natten/hvordan søvnen er.

## Den kognitive grundmodel ved funktionelle lidelser: automatiske tanker og handlinger

Tidspunkt:

Situation:



*Note: Når de automatiske tanker og handlinger er klarlagt, arbejdes der med alternative tanker og handlinger.*

## Den kognitive grundmodel ved funktionelle lidelser: automatiske tanker og handlinger – med eksempel

**Tidspunkt:** Fredag aften

**Situation:** Alene hjemme med pigerne og skal lave aftensmad



Note: I samtalen med patienten om alternative tanker og handlinger, kan man desuden spørge til, hvordan patienten forestiller sig, at disse vil indvirke på symptomer (mindre ondt i ryggen) og følelser (mindre bange og ked af det).

## Måltrappe

### Vejledning

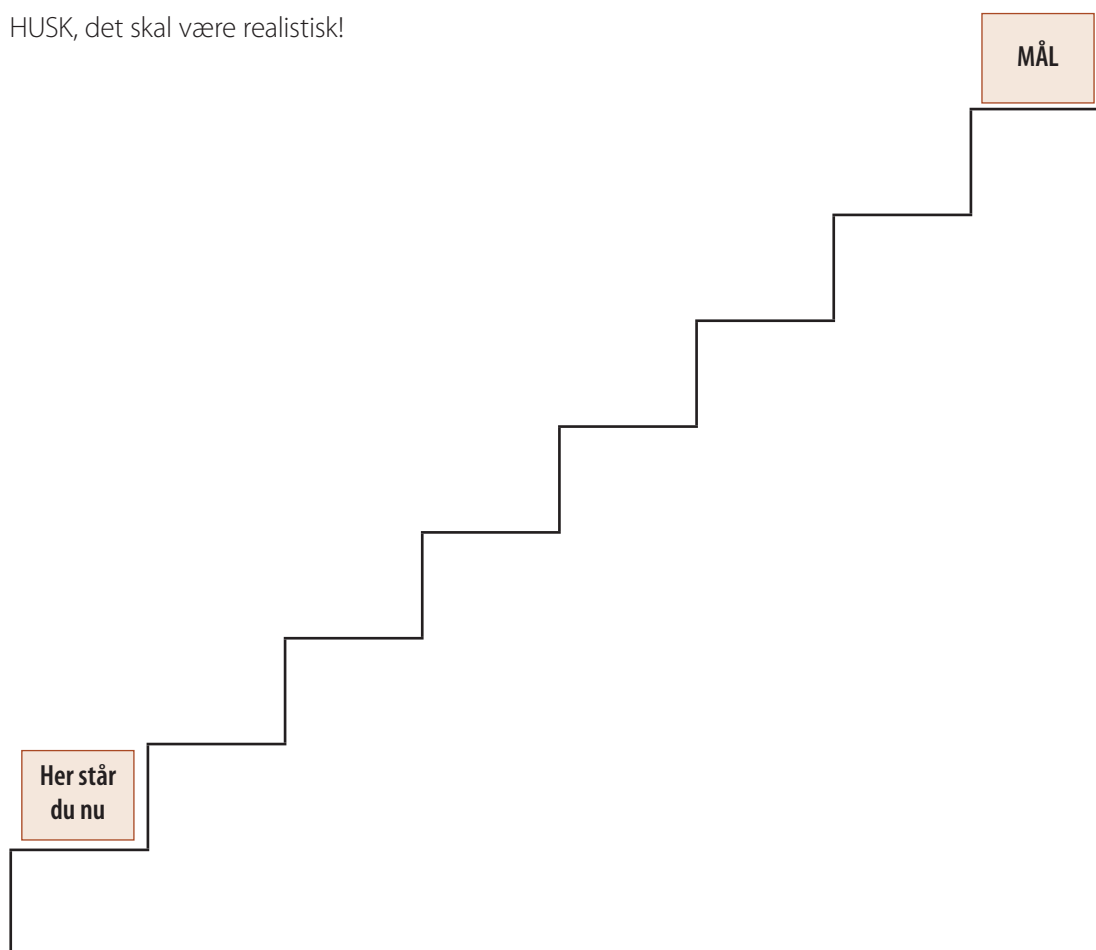
Det er vigtigt, at de opstillede mål er specifikke og realistiske. Det første skridt er det vigtigste, og det er vigtigt at sætte det første mål så lavt, at du er sikker på at få en succesoplevelse. Nogle oplever, at de næsten ikke er i stand til at gøre noget som helst. Du må så prøve at gennemgå din hverdag – alle kan et eller andet. Du kan tage udgangspunkt i at gøre det, du allerede gør, plus lidt mere. Små skridt nytter og giver resultater efter nogen tid.

Udfyld evt. med lægens hjælp nedenstående måltrappe.

**1. Skriv dit mål på øverste trin.**

**2. På hvert af trinene skriver du de delmål, der fører dig til målet.**

HUSK, det skal være realistisk!



## Måltrappe – med eksempel

