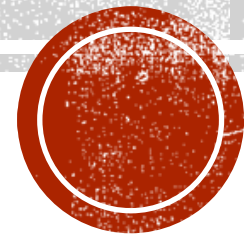


DEN NÆRVÆRENDE OG PROFESSIONELLE SAMTALE

Susanne Holm Kristensen

Diabetessygeplejerske, mastercoach

Diacation



MÅL FOR DE NÆSTE 60 MINUTTER

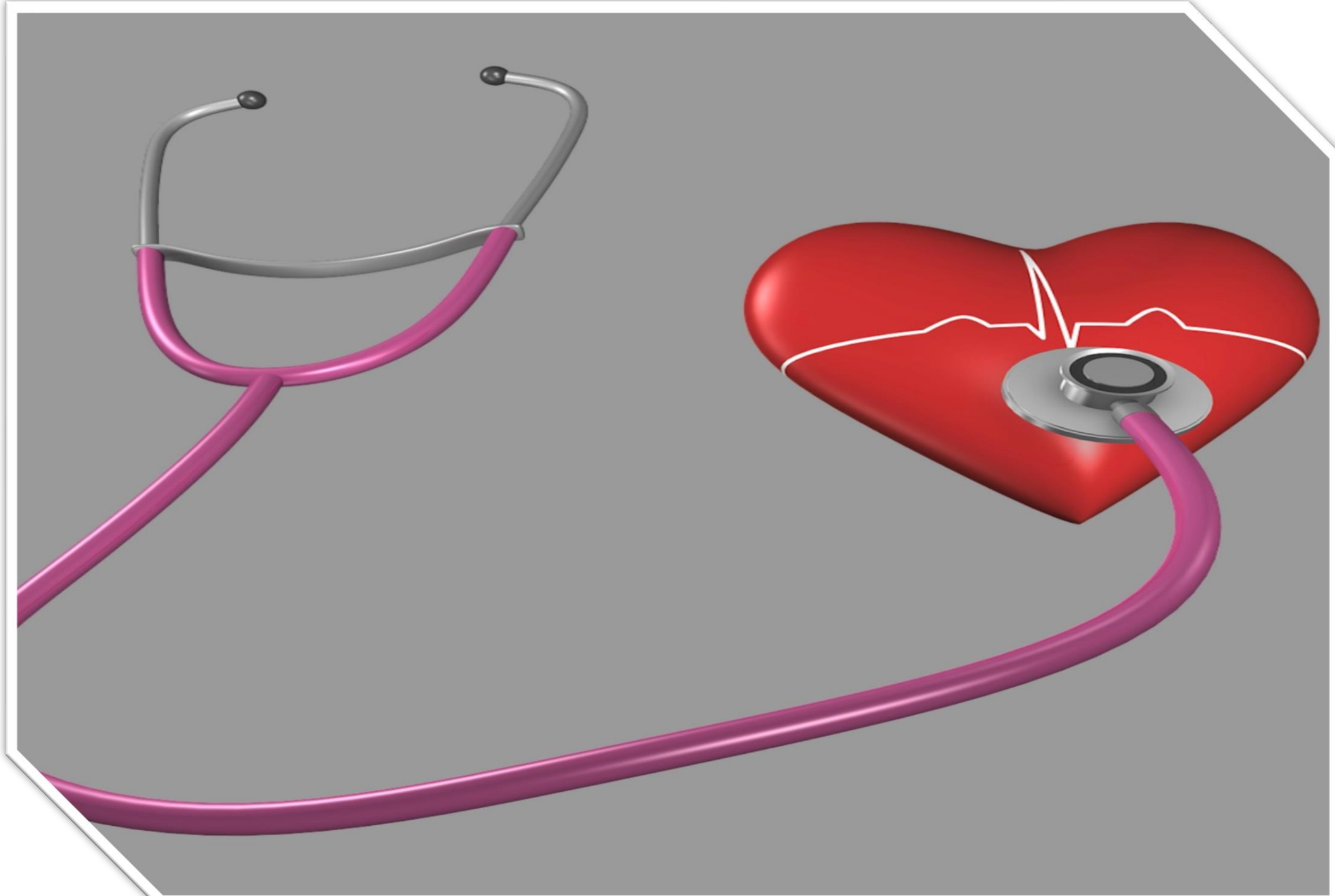
- At inspirere til nye måder at tilgå samtalen på
- At skabe nysgerrighed og øget opmærksomhed på vigtige elementer i samtalen
- At øge din egen bevidsthed om dit nærvær, selvomsorg og overskud



AGENDA

- Kommunikation i sundhedsvæsnetsnet- hvad sker der?
- Calgary-Cambridge guiden
 - Refleksioner
 - Fokus
- Compassion
- Øvelse
- Nærvær, selvomsorg og overskud





KUNSTEN AT

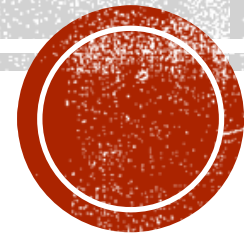
KOMMUNIKERE

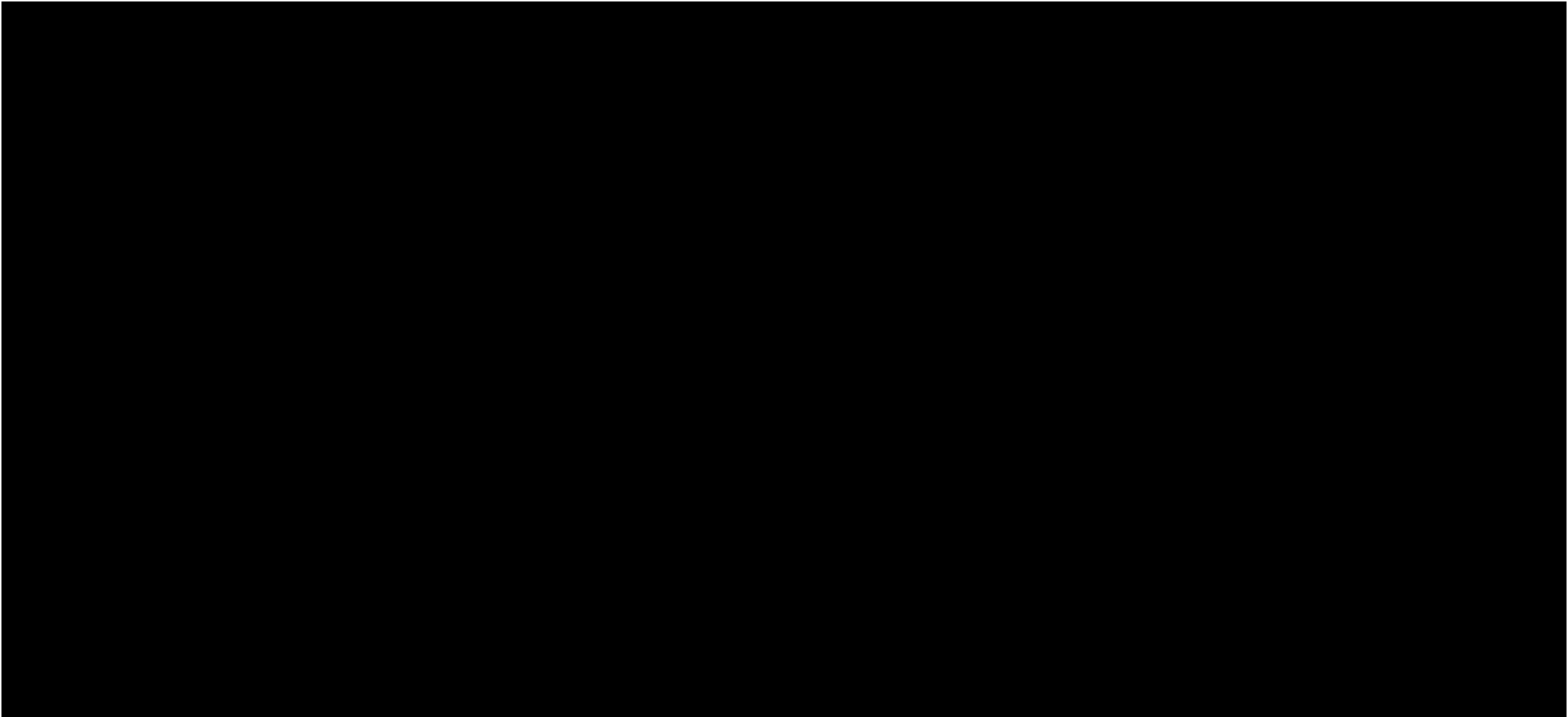
SÆT KRYDS I KALENDEREN | D. 1. & 2. JUNI 2022



**HVOR OFTE KENDER DU TIL DET BEHOV,
SOM PERSONEN MED DIABETES HAR,
INDEN DU STARTER SAMTALEN?**

30 sekunder for
dig selv





NYE VINDE BLÆSER, INDENFOR KOMMUNIKATION I SUNDHEDSVÆSNET

- Compassion, self-compassion, mindfulness
- PRO
- Fællesbeslutningstagning
- Indholdet og værdien i samtalerne
- Ressourcer eller mangel på samme



Omsorg i sundhedsvæsenet

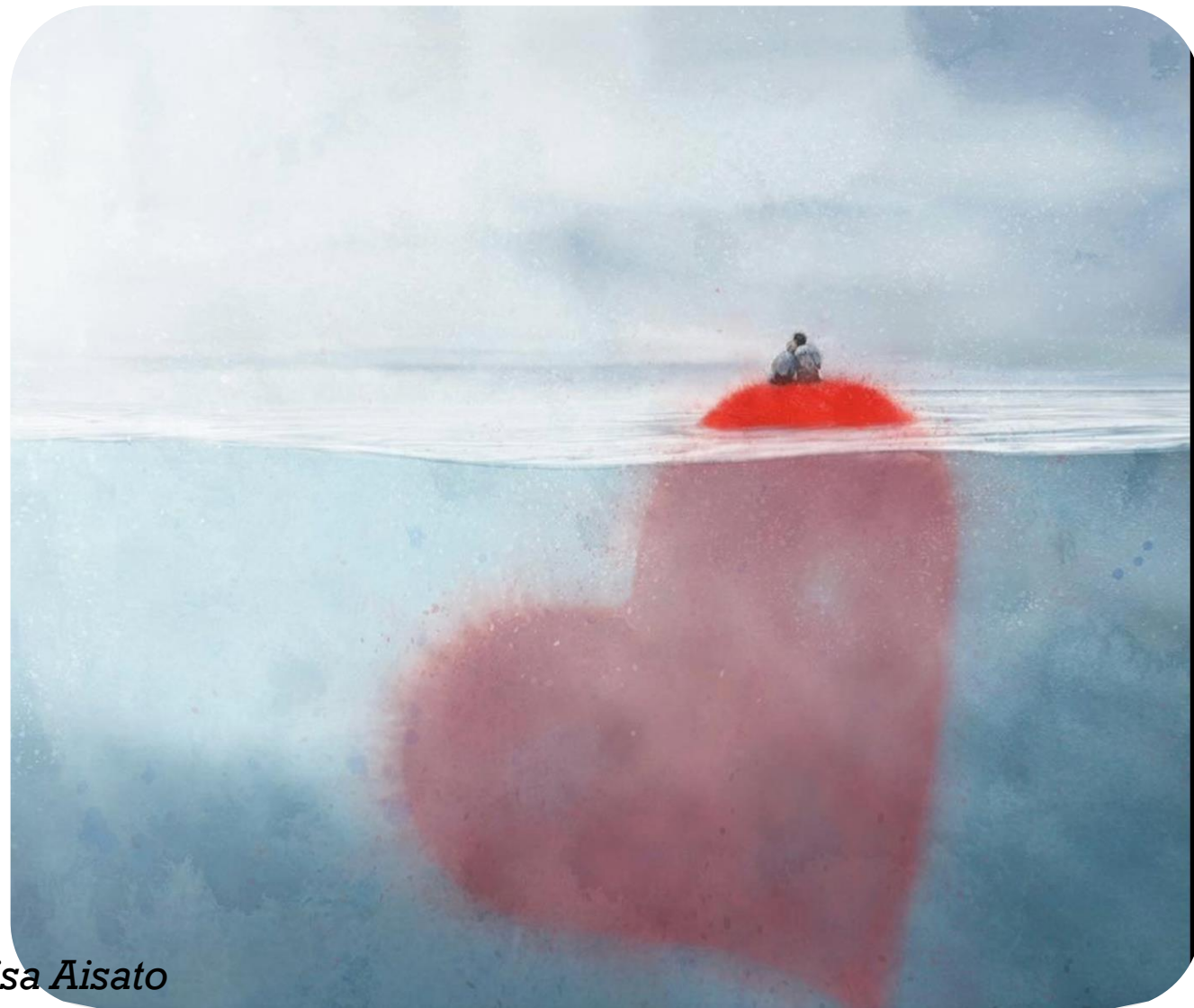
Det Etiske Råd inviterer til, at vi stopper op og ser på, hvordan man får et sundhedsvæsen i balance, og hvordan omsorg fortsat udgør en del af den professionelle behandling, selvom den ikke er særlig målbar – og om der skal trækkes en grænse for, hvor meget mere effektivt, sundhedsvæsenet kan blive.

Det Etiske Råd har sammenfattet sin holdning i syv budskaber:

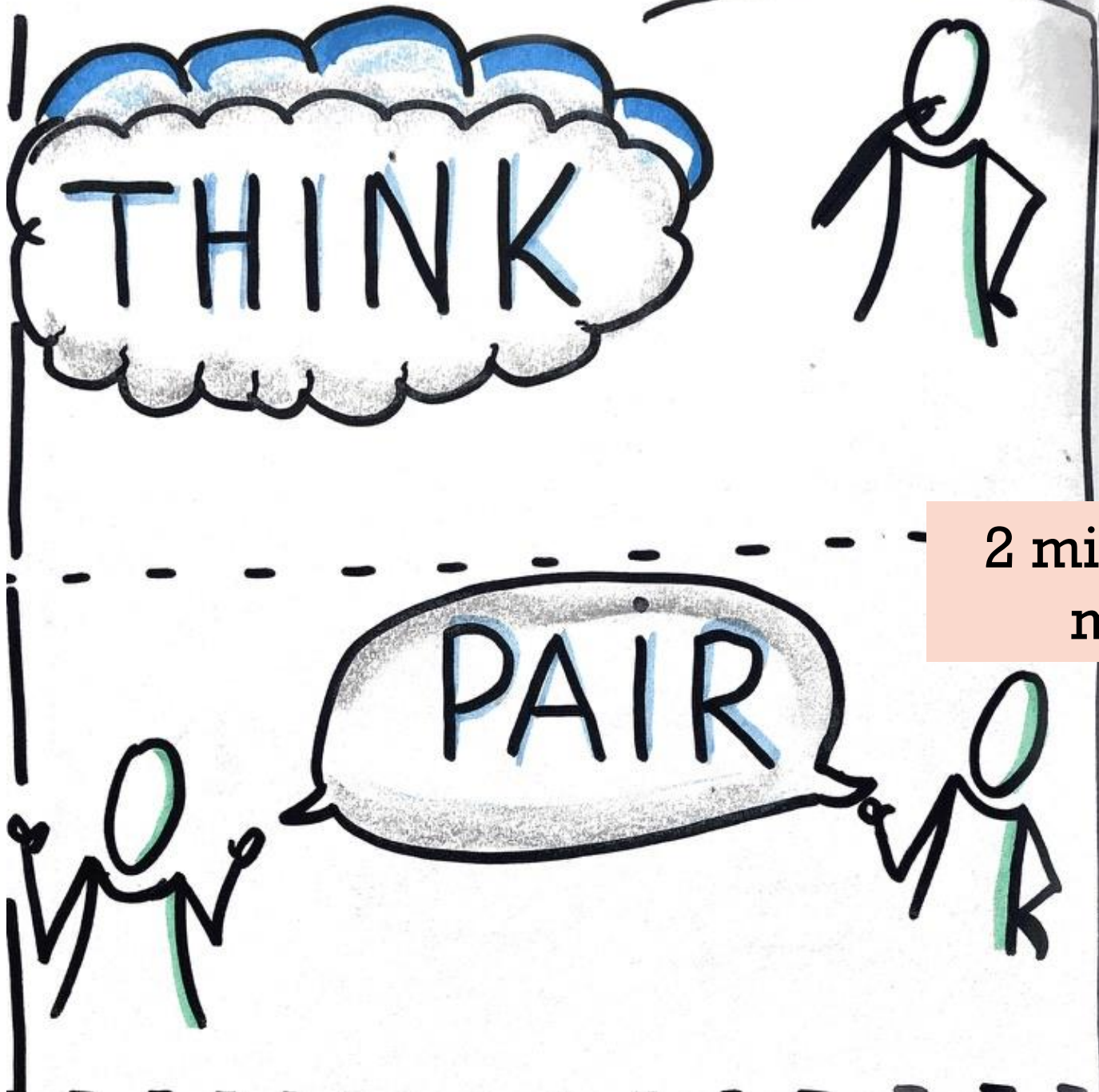
- 1.Omsorg er ledelsens ansvar
- 2.Omsorg tager udgangspunkt i patienten
- 3.Omsorg er en del af behandlingen
- 4.Omsorg er vanskelig at måle og standardisere
- 5.Nærvær og tid er væsentlig for omsorg
- 6.Udøvelsen af omsorg er krævende
- 7.Der værnes om omsorg gennem uddannelse



OMSORG ER EN VIGTIG DEL AF DIABETESSYGEPLEJEN

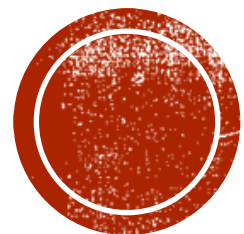


Lisa Aisato



2 minutters drøftelse
med sidenabo

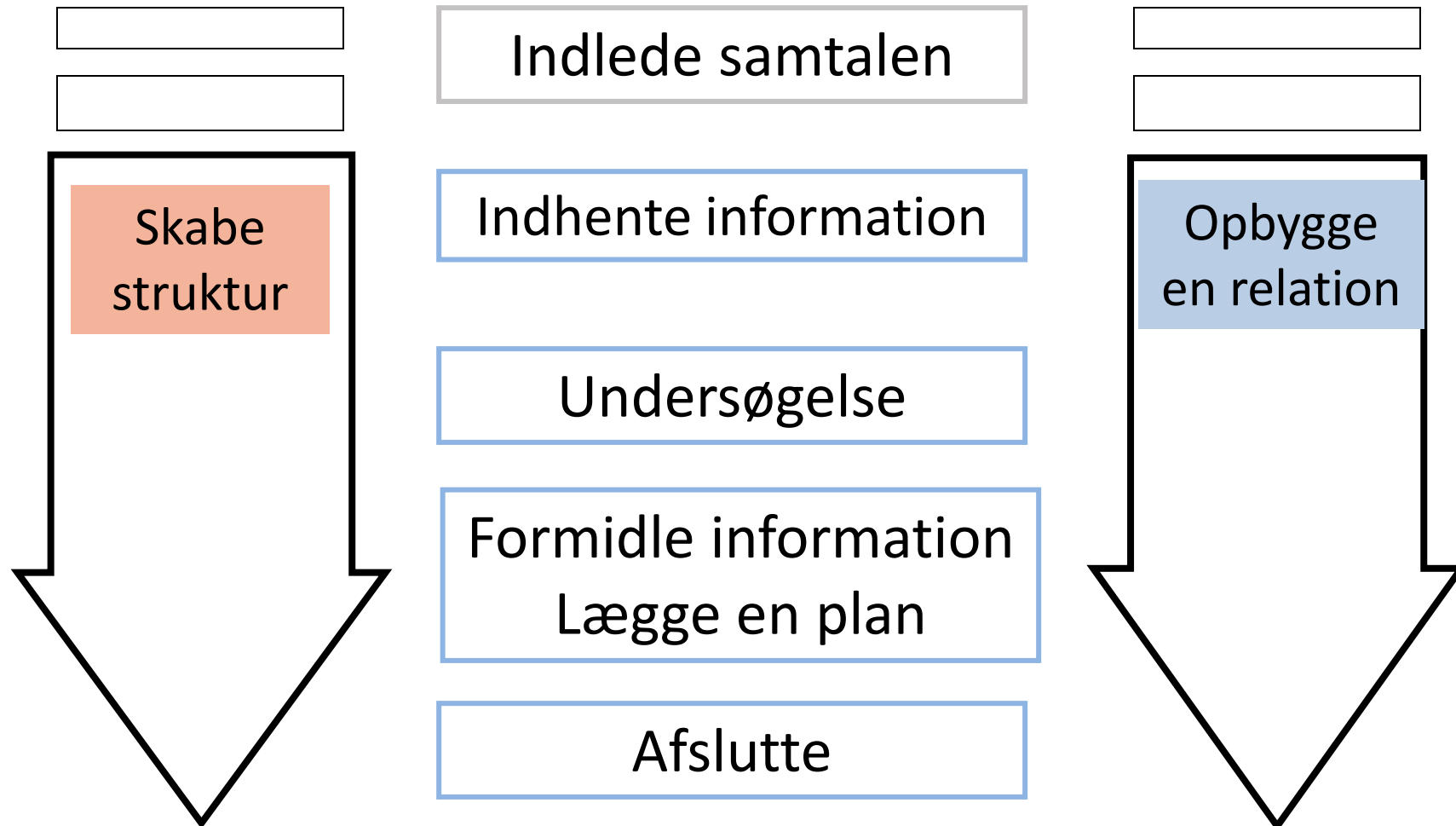




KOMMUNIKATION - DAGLIGE REFLEKSIONER OG ØVELSE

CALGARY-CAMBRIDGE GUIDE

RAMMEN FOR EN MEDICINSK KONSULTATION



Kurtz, Silverman, Draper (2005)





De første 2
minutter



STRUKTUR I SAMTALEN

- Synliggør strukturen
 - Fælles dagsorden
 - Opsummeringer
 - Overgange – markering og begrundelse af emneskift
- Vær opmærksom på timing og flow



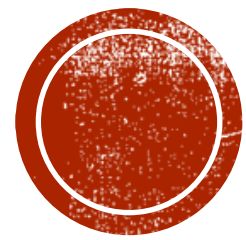
INDLEDE SAMTALEN

Fælles dagsorden (Agenda setting)

Afklar/identificerer problemer, som deltagerne i samtalen ønsker taget op i konsultationen

- Spørg åbent og direkte
- Lyt opmærksomt uden at afbryde eller ændre fokus
- Bekræft/opsummer problemerne. Screen for yderligere problemer
- Inddrag behandlerens punkter og prioritér agenda i fællesskab





**HVOR OFTE FORTÆLLER DU PERSONEN MED
DIABETES, HVOR LANG TID I HAR TIL SAMTALEN?**

2 MINUTTER TIL DRØFTELSE

DU HAR DEN TID DU HAR!





OPBYGGE EN RELATION

- Anvend passende nonverbal adfærd
- Udvikl kontakten
 - Accepter patientens synspunkter og følelser
 - Viser empati
 - Er støttende
 - Er taktfuld
- Involvere og medinddrage patienten
 - Del overvejelser med patienten
 - Begrund spørgsmål/undersøgelser
 - Somatisk undersøgelse: spørg om lov og forklar undervejs



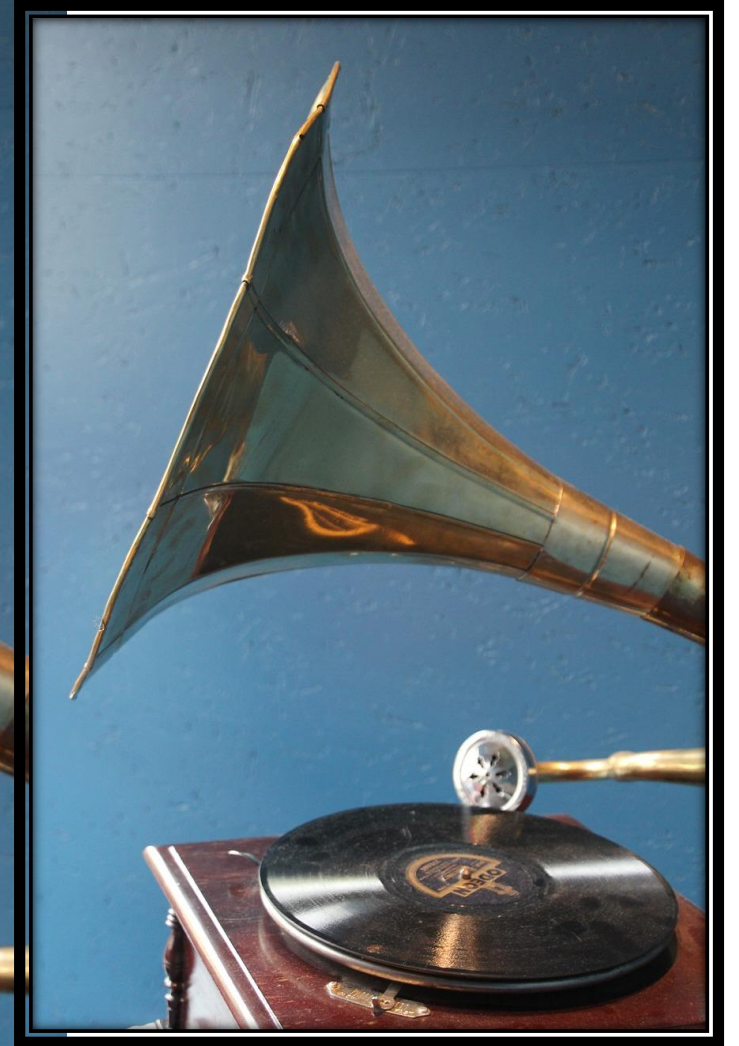
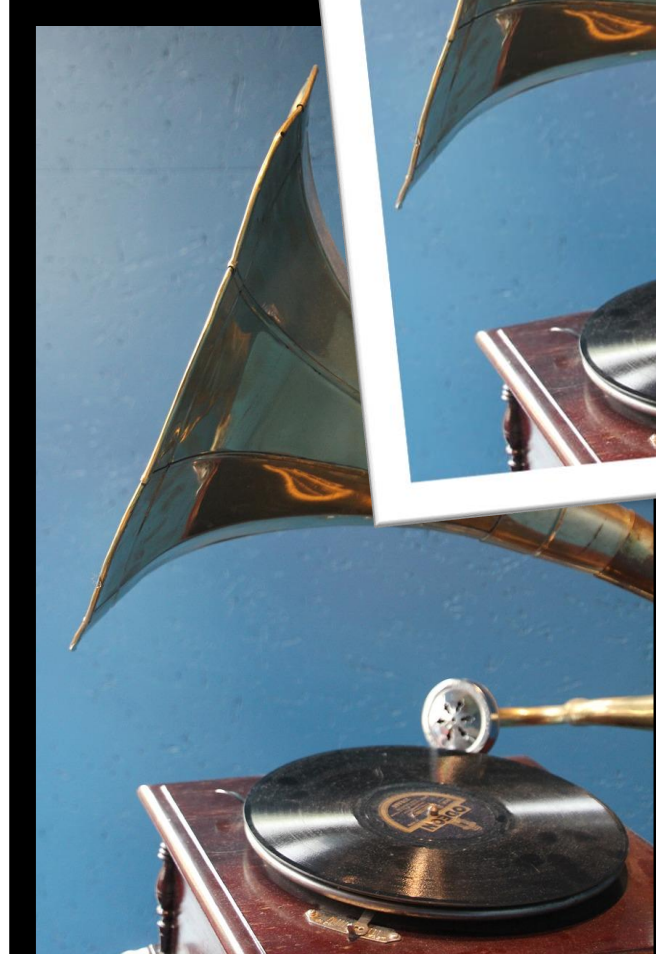
FOKUS PÅ DET DER HAR STØRST BETYDNING



UNDERSØGE OG UDDYBE PROBLEMERNE

- Opfordre patienten til at fortælle med egne ord om problemerne
- Spørgeteknik- skifte adækvat mellem åbne og lukkede spørgsmål
- Lytte opmærksomt uden at afbryde
- Opmuntre patienten til at uddybe
- Opfange verbale og nonverbale hentydninger
- Anvende et let forståeligt sprog uden fagjargon
- Få præciseret tidsforløbet af....





YDERLIGERE FORSTÅELSE AF FORSKELLIGE PERSPEKTIVER

Spørge til:

- patientens tanker og forestillinger
- patientens bekymringer
- patientens forventninger
- hvilken betydning problemet har for patientens liv
- Opmuntrer patienten til at udtrykke tanker og følelser

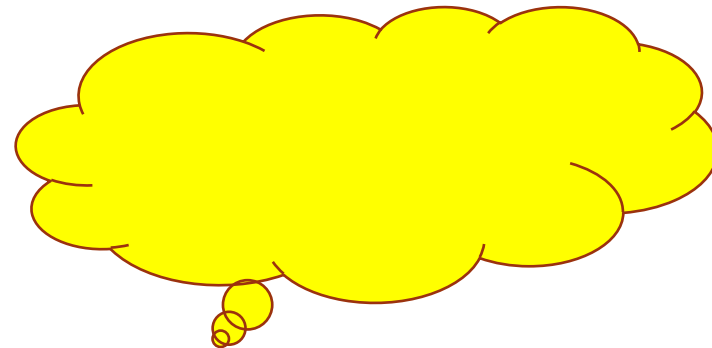
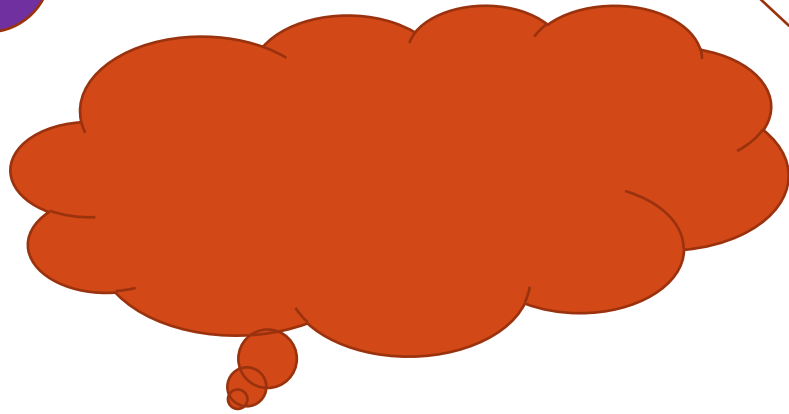
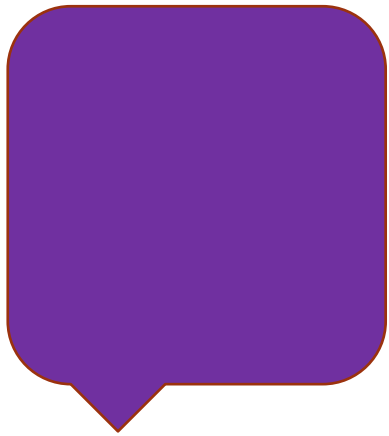


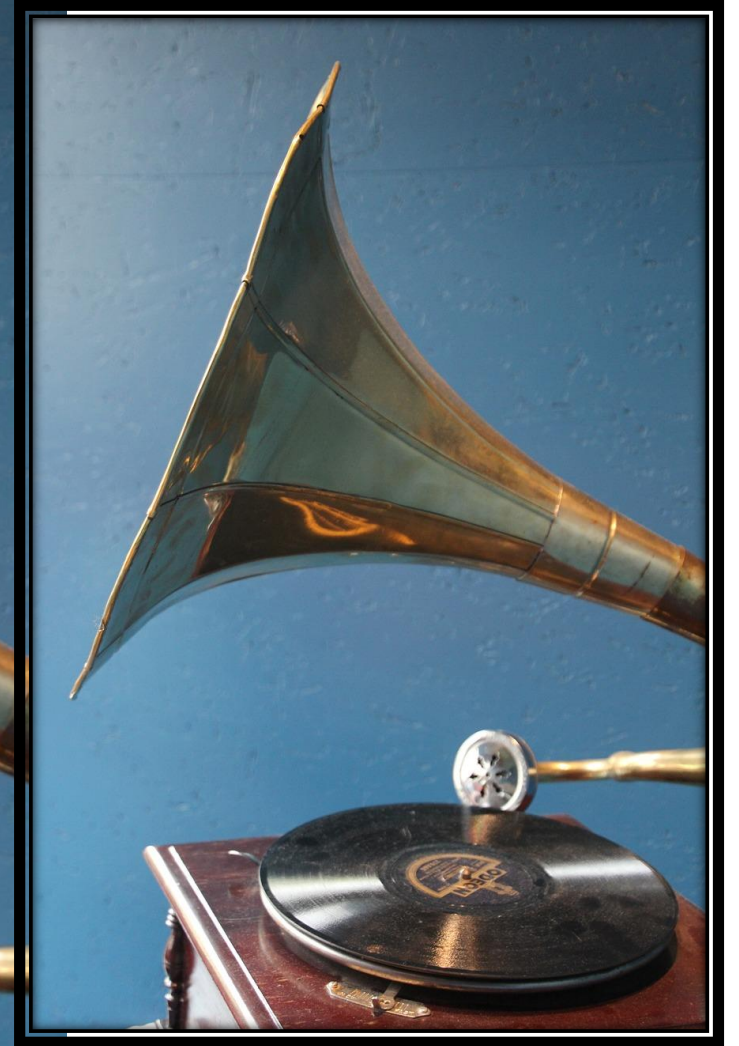
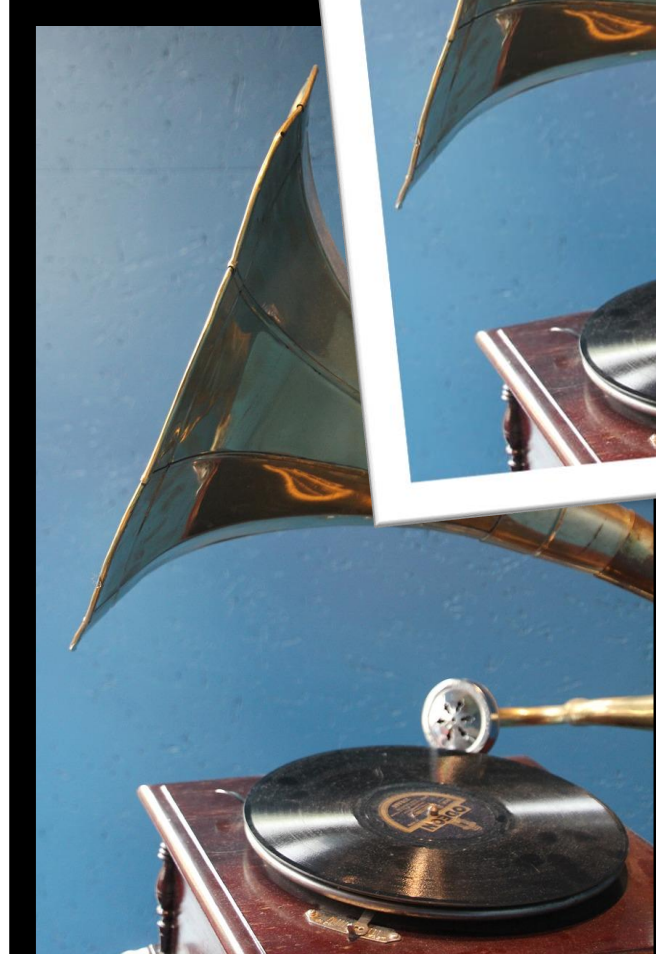
DE GODE SPØRGSMAÅL



SÅ HVORDAN FORMIDLER VI DIABETES?







STØT, AT PATIENTEN HUSKER INFORMATIONEN

- Informationen opdeles i logiske sekvenser
- Sekvenser og emneskift er tydelige
- Der bruges gentagelser og opsummeringer
- Sproget er præcist og **let forståeligt**
- Der bruges også anden informationskilde – f.eks. tegninger....
- Patienten **opsummerer selv** sin forståelse af informationen



HVORDAN ER DIT TEMPO, NÅR DU FORMIDLER VIDEN?



PLANLÆGNING - EN FÆLLES BESLUTNING

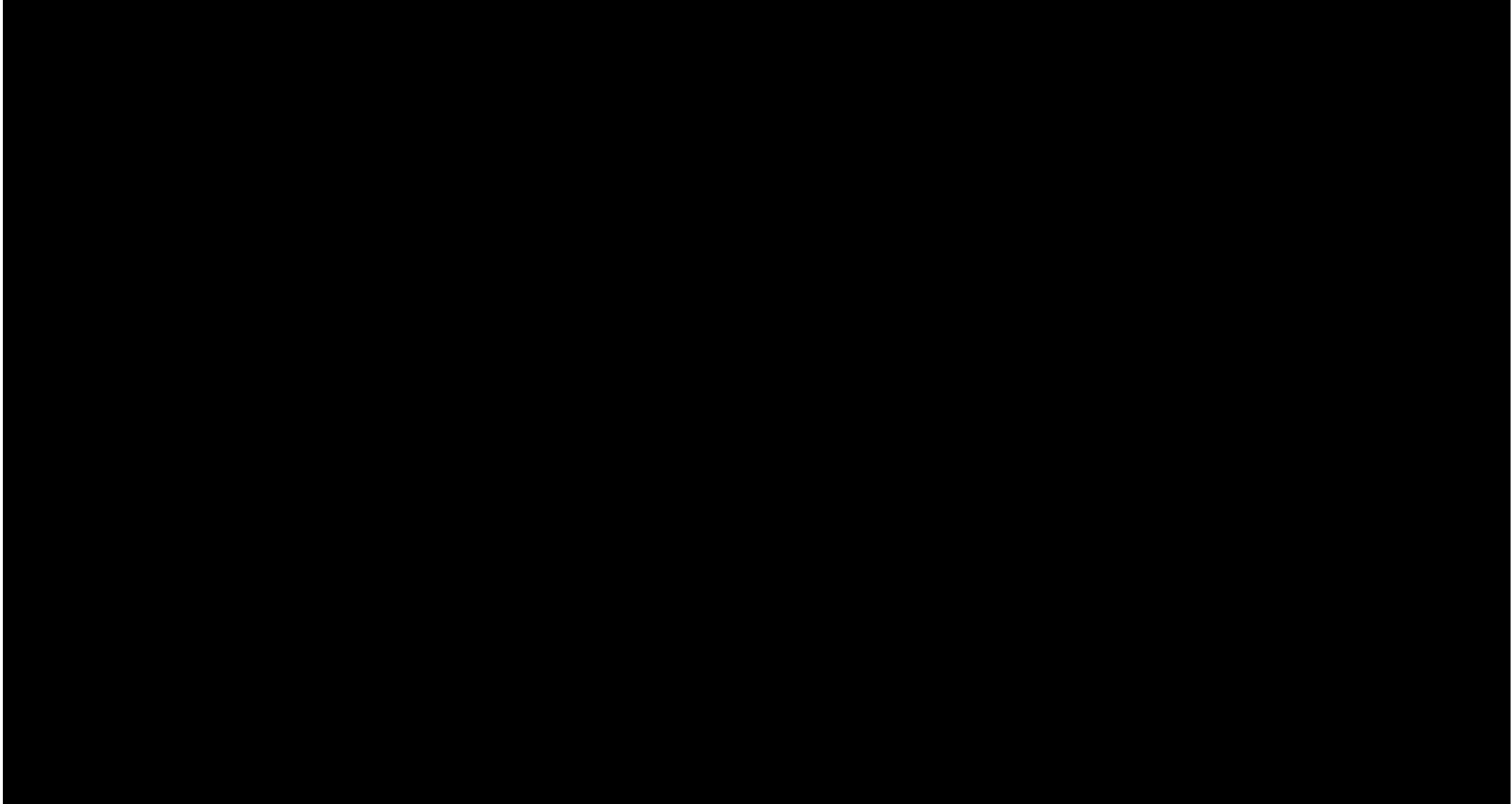
- Fortælle om sine overvejelser
- Komme med forslag frem for anvisninger
- Opstille valgmuligheder
- Få patienten til at fortælle om sine overvejelser
- Finde en gensidig acceptabel plan
- Er der nogen bekymringer/overvejelser i forhold til planen?



AFSLUTTE SAMTALEN

- Hvad tager du med herfra i dag?
- Hvad har vi aftalt?
- Hvordan har det været at være her i dag?
- Hvad er vigtigt vi får fulgt op på?





COMPASSION

- Compassion er evnen til at lindre lidelse. Der er en afgørende evne for alle, der har med mennesker at gøre. Og alle kan gennem træning forbedre evnen til at være der for andre uden at synke ned i håbløshed, fornægtelse eller aggression.

Ref: <https://mindfulness.au.dk/uddannelser/compassion>



COMPASSION = ET INSTINKT, DER KAN TRÆNES

Anerkende at
lidelse er
tilstede

At forstå, at
lidelse er
universelt og
menneskeligt

At tolerere
ubehagelige
følelser i os selv,
som opstår som
respons til en
andens lidelse –
forblive åben og
accepterende

At føle sig
motiveret for at
lindre smerten



»ENHVER, SOM LÆSER DENNE BOG,
VIL FORANDRE SIG TIL DET BEDRE.«
– Thupten Jinpa, forfatter

JAMES R. DOTY

Den
mågiske
butik

En neurokirurgs søgen efter hjernens mysterier
og hjertets hemmeligheder

Borgen



Empatisk lidelse

- Overvældet
- Ved ikke
- Kan ikke fixe
- Kun mig!
- Afmagt,
hjælpeløshed,
utilstrækkelighed



- **”With self-compassion, we give ourselves the same kindness and care we’d give to a good friend.”**

<https://self-compassion.org>





3 TING DU ER TAKNEMMELIG FOR



NÆRVÆR, SELVOMSORG OG OVERSKUD

- Tag vare på dig selv
 - Mad
 - Søvn
 - Bevægelse
 - Naturen
- Vejrtrækning, fokus, grounding, meditation
- Venlighed overfor dig selv
- Giv slip på det perfekte
- Refleksion og supervision



PÅ MANDAG

- Stil lidt flere spørgsmål end du giver svar.
- Skab en fælles dagsorden, hvad har betydning for personen med diabetes?
- Hold pausen lidt længere, når du har stillet spørgsmålet.
- Vær **tilstede og lyt** til deres svar.
- Inden du får lyst til at ordne eller fixe problemet, prøv i stedet at **opsummerer** på det, du har hørt og spørg igen.
- Spørg om de har brug for din hjælp eller forslag til ,hvad de kan gøre.
- **3 vejrtrækninger** hjælper dig, hvis du husker hvordan.



