

Manual till kartläggningssamtal rehabkoordinator

Nuläge

Kan du berätta om vad du tror det är som gör att du har blivit/ är sjukskriven?

Vad beror det på? Personliga skäl/arbetsmiljö. Rör det sig om arbetsmiljö, lyft frågan om företagshälsovård.

Har din arbetsplats någon företagshälsovård? Kontakt med dem?

Om ja, patienten undersöka möjligheten till vidare kontakt hos dem. Om nej, eventuellt trepartsmöte?

Sjukskrivning? Hur länge? Procent?

Håller patientens sjukskrivning på att ta slut?

Råd patienten att boka en läkartid, patientens eget ansvar. Informera om möjligheten till deltidssjukskrivning, arbetsträning och arbetsprövning.

Kan du beskriva en vanlig dag ser ut för dig i dagsläget?

Om det framkommer att patienten har brist på rutiner, t.ex. vänt på dygnet kan en arbetsterapeutkontakt vara aktuellt.

Framkommer det att patienten drar sig undan sociala sammanhang och håller sig mer och mer hemma kan en samtalskontakt vara aktuellt.

Vad är betydelsefullt för dig att kunna göra/klara?

Om det är något som patienten uttrycker är viktigt så kan detta vara något att ha med sig till målformuleringen.

Nämns arbete? Varför, varför inte?

Finns det något som du gör idag som får dig att må bättre eller lindrar dina besvär?

Kan patienten öka omfattningen av detta? Leder detta till besvärslindring kortsiktigt eller långsiktigt?

Hur påverkar dina besvär dig i vardagen? Är något som är svårt att klara och/eller något du slutat med som är viktigt för dig?

Klarar inte patienten det som är viktigt och betydelsefullt kan du hänvisa patienten till en arbetsterapeut som t.ex. kan arbeta med att hitta nya sätt att utföra meningsfulla aktiviteter på. Även en sjukgymnastisk kontakt kan behövas om det är fysiska förutsättningar som förhindrar utförandet och att dessa går att förbättra genom sjukgymnastisk behandling.

Är det psykosociala faktorer som hindrar patienten kan en psykosocial kontakt vara aktuellt.



Vad fungerar fortfarande bra i din vardag?

Varför fungerar den aktiviteten bra? Går det göra mer utav den? Går det överföra strategier som patienten använder i den aktiviteten i andra aktiviteter.

Socialt

Hur ser din sociala situation ut? Familj, socialt nätverk?

Hur upplever patienten sin sociala situation? Hur fungerar familjeförhållandena? Barn, relation, vänner?

Väcks misstanke om att barn far illa har du anmälningsplikt till socialtjänsten! Upplever patienten mycket stress till följd av sitt/sina barn kan du råda till kontakt med bl.a. barn- och ungdomshälsan, BUP, patientföreningar.

Hur ser relationen ut? Behövs stöd i den, tipsa om Familje Frid m.m.

Har du stöd/hjälp av någon i din närhet? Praktisk och/eller känslomässigt?

Framkommer det att patienten upplever sig ensam och är i behov av känslomässigt stöd skulle det kunna vara aktuellt med kontakt med en psykosocial resurs. Efterfråga patientens samtycke att lyfta det med dennes läkare som eventuellt kan skriva en remiss. Får patienten för lite eller för mycket stöd?

Levnadsvanor

Hur fungerar sömn och vila i dagsläget?

Om patienten har sömnsvårigheter kan kontakt med arbetsterapeut vara ett alternativ. Arbetsterapeuten arbetar ofta med yttre faktorer som med alternativa viloställningar och sömnhygien.

Sömnskola som psykosociala resurser håller i kan också vara ett alternativ.

Lämna ut ”sov gott broschyr”

Ägnar du dig åt någon fysisk aktivitet? Vad? Hur mycket och hur ofta?

Om patienten berättar att denna rör sig väldigt lite kan det vara bra att gå vidare och efterfråga vad den bakomliggande orsaken till det är. Beror det på rörelserädsla och att patienten tror att det är farligt/skadligt att motionera kan en sjukgymnast vara att rekommendera som går igenom med patienten vad denne kan göra utefter sina besvär. Rör det sig snarare om motivationsbrist kan ett FaR-recept vara aktuellt. Rör sig patienten för mycket?



Hur ser dina matvanor ut?

Om patienten ohälsosamma matvanor finns det broschyrer att lämna ut och informera om 1177 där mycket material kring just kosten finns att tillgå. Är patienten överviktig kan det vara aktuellt att remittera till dietist för t.ex. viktgrupp om patienten är intresserad av det. Även patienter med för lågt BMI kan vara aktuella för dietister. Är det bristande rutiner kring kosthållningen kan både arbetsterapeut och psykosocial resurs vara aktuellt. Vissa vårdcentraler har även hälsomottagningar dit det kan vara aktuellt att hänvisa patienten.

Dricker du alkohol? Hur ofta/mycket? Vilka sammanhang?

Framkommer det att patienten har ett risk- eller missbruk av alkohol kan det vara Navet vara ett alternativ. Antingen kan du lämna information om Navet eller om patienten vill, skicka en remiss till navet. Kontakt med läkare och eventuellt psykosocial resurs kan också vara vägar att gå vidare. Lämna även ut broschyrer om alkohol som finns. Information om Glimten, stöd för barn som har föräldrar med missbruksproblematik.

Självmedicinerar eller missbrukar du?

Om patienten har ett missbruk kan även här en kontakt med Navet på samma sätt som vid alkohol risk- eller missbruk vara aktuell. Om patienten självmedicinerar kan en läkarkontakt vara aktuell för att diskutera behandlingsalternativ.

Röker eller snusar du? Omfattning?

Om patienten röker eller snusar kan det vara bra att efterhöra hur patienten känner kring detta och om denne eventuellt funderar kring att sluta. Skulle patienten vara intresserad av det finns det broschyrer du kan lämna ut till patienten t.ex., informera om ”sluta röka linjen”, 1177 och eventuellt appen ”rökfri”. Rökavvänjare på VC.

Utsätts du fysiskt eller psykiskt våld från någon i din närhet?

Om patienten berättar att det förekommer våld i någon form ska du informera om Familje Frid Kronoberg. Hos familjefrid finns stöd att få för både offer, förövare och t.ex. barn som bevittnar. Misstänker du att barn far illa är du skyldig att göra en orosanmälan. Det är även viktigt att fråga patienten om denna varit kontakt med polisen och om patienten vill göra/ha hjälp att göra en anmälan. Eventuellt kan patienten vilja ha ett samtalsstöd på vårdcentralen och då behöver du se till att en läkare skriver remiss. Rutin vid våld i nära relationer och barn som far illa.

Arbete

Vad arbetar du med och vad är dina arbetsuppgifter?

Är patienten arbetssökande? I så fall inskriven på AF?



Vad är/har varit svårt att klara på ditt arbete?

Vare sig patienten kan precisera eller ej vad det är som är svårt att klara kan en arbetsterapeutkontakt vara aktuellt. En arbetsterapeut kan t.ex. göra ett arbetsplatsbesök och hjälpa patienten med råd och strategier för att bättre klara arbetet. Eventuellt sammankalla ett trepartsmöte. Företagshälsovård. Mobbing, konflikt på arbetsplats kan det vara kontakt med psykosocial resurs.

Trivs du på ditt arbete? Kollegor/arbetsuppgifter/chef? Varför? Varför inte?

Om patienten inte trivs på sitt möte kan det vara aktuellt med ett trepartsmöte och/eller kontakt med företagshälsovård.

Vad fungerar/har fungerat bra på arbetet? Delar av arbetet du fortfarande kan utföra med dina besvär?

Har patienten undersökt möjligheten att tillfälligt öka uppgifterna som fortfarande fungerar? Deltidssjukskrivning, där delarna som fungerar utförs? Deltidssjukskrivning.

Har du haft kontakt med din arbetsplats/chef/arbetsgivare under sjukskrivningen?

Uppmuntra patienten till att hålla kontakten med sin arbetsplats.

Egen syn på förmåga att klara nuvarande arbete/annat arbete?

Vill patienten komma tillbaka eller inte?

Planering framåt. Vad tror du att du behöver för stöd för att kunna återgå i arbete?

Några insatser som vårdcentralen kan tillhandahålla?

Arbetsplatsbesök med arbetsterapeut?

Skulle du vilja att någon härifrån kontaktar din arbetsgivare?

Vad förväntar sig patienten av en sådan kontakt?

Övrigt**Eventuella frågor som uppkommit under vårt möte idag?**

Patientens egna frågor.

