



Værktøjskassen til funktionel lidelse 7

ZONE-REDSKABET

Redskaber til håndtering og behandling af vedvarende symptomer og funktionel lidelse i almen praksis

Af / Lene Toscano og Marianne Rosendal

Alle praktiserende læger møder patienter med symptomer og funktionel lidelse af varierende sværhedsgrad. De senere års forskning kombineret med afprøvning af forskellige redskaber i behandlingen har vist, at vi har gode muligheder for at hjælpe disse patienter – også inden for rammerne i almen praksis. I denne artikelserie præsenterer vi en række af disse redskaber. Tanken er, at du i løbet af det kommende år kan samle de redskaber, du finder brugbare, i din egen værktøjskasse. Du kan downloade og/eller printe redska-

berne i A4-størrelse fra <https://www.maanedsskriftet.dk/temasaertryk/funktionel-lidelse-vaerktojskasser/>

Parallelt med udgivelsen af værktøjskassen udgiver Månedsskriftet artikelserien "Funktionel lidelse", hvor der går i dybden med forskellige temaer inden for dette felt. Du finder den første artikel i serien i Månedsskriftets udgivelse fra april 2021. Det kan være en god idé også at læse disse artikler for at få en bedre forståelse af, hvorfor de forskellige redskaber anbefales. Dette er redskab nr. 7 af 12.



<https://www.maanedsskriftet.dk/temasaertryk/funktionel-lidelse-vaerktojskasser/>

Biografi / Lene H S Toscano er speciallæge i almen medicin og ansat som overlæge på Afsnit for Funktionelle Lidelser, Vejle Sygehus. Marianne Rosendal er speciallæge i almen medicin, tidligere praktiserende læge og nu ansat ved Funktionelle lidelser, Aarhus Universitetshospital og Forskningsenheden for Almen Praksis, Aarhus.



Værktøjskassen til funktionel lidelse præsenterer en række værktøjer, som den praktiserende læge kan benytte sig af i behandlingen af funktionel lidelse. Første værktøj finder du i Månedsskriftet april 2021

Case: Ahmed

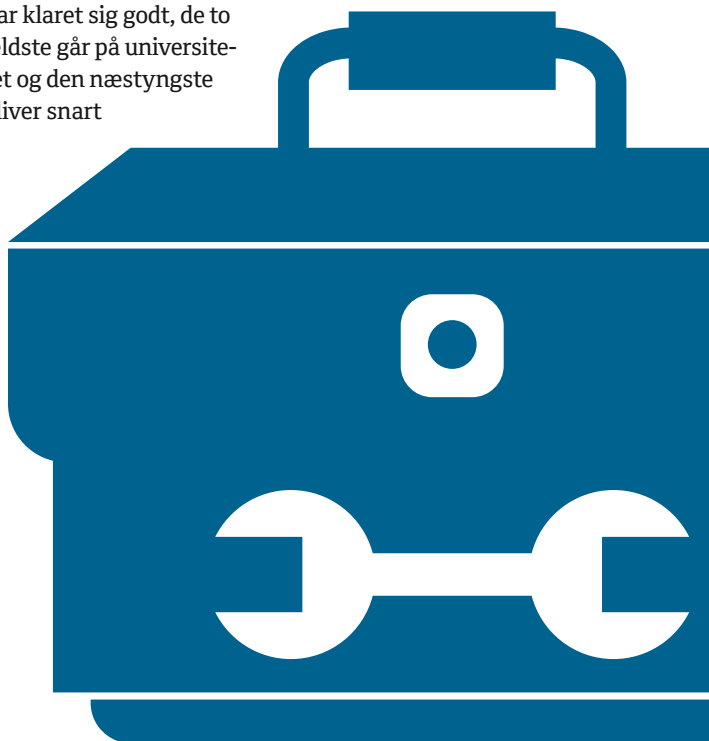
Ahmed er 48 år, er født i Afghanistan og kom til Danmark som flygtning for 25 år siden. Han er gift med en kvinde fra sit hjemland og sammen har de fået fire børn, hvor den yngste er 16 år. Ahmed har altid sat en ære i at kunne forsørge sin familie. Han havde i begyndelsen forskelligt ufaglært arbejde, men for 15 år siden uddannede han sig til buschauffør og havde fast arbejde indtil han for et år siden sygemeldte sig på grund af rygsmerter.

Rygsmerterne blev udløst, da han blev nødt til at foretage en katastrofeopbremsning med bussen pga. en bilist, som ikke overholdt sin ubetingede vigepligt. Ahmed var meget tæt på at ramme bilen, men undgik en ulykke pga. den hurtige reaktion. Bilisten dyttede aggressivt, rullede vinduet ned og råbte 'Så se dig dog for, idiot' til Ahmed. I bussen væltede to passagerer omkuld pga. den hårde opbremsning.

Ahmed var efterfølgende chokeret, men han gjorde arbejdsdagen færdig. Om natten vågnede han med smerter i ryggen og nakken, og dagen efter fik han også hovedpine. Han tog på arbejde og bed smerterne i sig. Tre dage senere blev han kaldt ind på sin leders kontor og fik at vide, at en passager havde klaget over den hårde opbremsning. Ahmed forklarede, hvad der var sket, og at det havde været den eneste mulighed for at undgå et større uheld. Lederen accepterede forklaringen, han syntes at Ahmed skulle glemme episoden. Ahmed blev vred over klagen, og

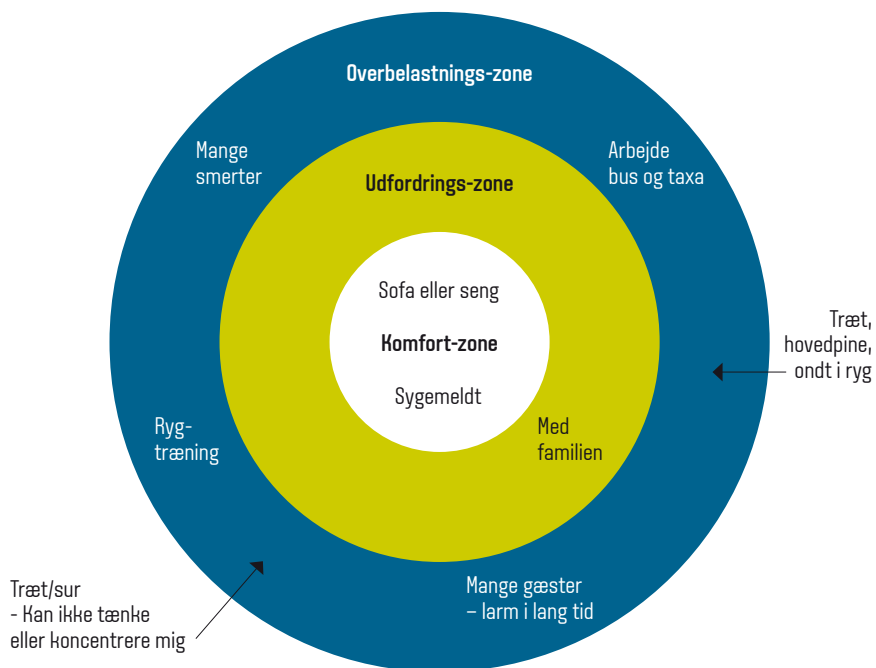
han synes stadig, at det er uretfærdigt, at han blev råbt ad og endda også fik en klage, når han i virkeligheden havde gjort det eneste rigtige i situationen.

Siden opbremsningen har han fået tiltagende smerter i ryggen, så han det seneste år stort set kun har ligget på sofaen. Han har været til adskillige undersøgelser og været igennem mange medicineringsforsøg, uden at der har været nævneværdig effekt. Ahmed er efterhånden blevet opgivende. Han fortæller, at han altid har været en stærk og aktiv mand, som ud over at køre bus også kørte taxa om aftenen og i mange weekender. Han er stolt af, at hans børn har klaret sig godt, de to ældste går på universitet og den næst yngste bliver snart





Figur 1/
Zone-redskab



student. Han forstår ikke, at der endnu ikke er nogen, der har fundet ud af hvad han fejler, så han kan få den rigtige behandling, og blive rask og komme tilbage på arbejdet.

Lægen forklarer Ahmed om de tre forskellige aktivitetszoner. Ahmed har det meste af livet ligget i overbelastningszonen. Da han var barn og ung måtte han flygte og i en ung alder tage et meget stort ansvar. I Danmark har han været god til at overskride sine fysiske grænser, og det har været mere reglen end undtagelsen, at han har haft to-tre forskellige jobs på én gang. Nu kan han ikke ret meget og ligger helt inde i komfortzonen og har en forestilling om, at han skal ligge og vente på den rigtige diagnose og behandling, før han kan komme ud i den overbelastningszone, han kender så godt.

Lægen forklarer, at der sjældent er en hurtig genvej fra komfort- til overbelast-

ningszonen, og at det i øvrigt er de færreste mennesker, der kan leve et helt liv i overbelastningszonen. Måske er Ahmed ikke kun blevet så syg af den hårde opbremsning. Lægen fortæller, at han har andre patienter, som bliver ved med at have smerter, fordi kroppen husker, at man var bange og vred, da uheldet skete, og at man har følt sig uretfærdigt behandlet. Lægen spørger, om Ahmed vil være med til at prøve, om han kan gå et lille skridt ud i udfordringszonen. Ahmed er først afvisende, han vil hellere have den rigtige pille eller den operation, som kan gøre ham rask. Lægen deler frustrationen og fortæller, at hvis han havde den pille eller den operation, så ville han give den til Ahmed med det samme. Men den hurtige vej findes desværre ikke. Den eneste mulige vej, som lægen kender, det er den langsomme og gradvise vej ud igennem udfordringszonen. Og måske bør Ahmed ikke komme

helt ud i overbelastningszonen i lang tid ad gangen igen.

Redskab 7: Zone-redskab

Formål:

Mennesker med funktionel lidelse og komplekse symptomer har ofte svært ved at finde den balance, hvor de hverken overbelaster sig selv eller går i stå. Denne figur kan være en hjælp til at finde ud af, hvornår man er i den ene eller den anden zone i dit liv. Målet er, at man skal opholde sig så meget som muligt i 'Udfordrings-zonen'. Både 'overbelastnings-' og 'komfort-zonen' kan nemlig vedligeholde og forværre symptomerne.

Instruktion til lægen:

Patienten skal overveje for hver af de tre zoner, hvornår han er i hvilken zone. Hvor er han mest? Veksler han mellem de forskellige zoner i løbet af dagen? Hvordan føles de forskellige zoner?

Der kan evt. skrives stikord på figuren.

- *Komfort-zonen:* Her er man, når man skal slappe af og genoplade sine batterier. Det kan være i sofaen efter en lang arbejdsdag eller på en liggestol i haven i weekenden. Det er udmærket at være her engang imellem, men hvis man opholder sig for længe i komfort-zonen, begynder kroppens muskler at miste styrke, kredsløbet ændrer sig, og man bliver mere træt og uoplagt.
- *Overbelastnings-zonen:* Her er man, når man tager sig sammen, giver den en ekstra skalle, bryder grænser og klarer lidt mere, end man troede, at man kunne. Man arbejder ekstra eller klarer særligt udfordrende opgaver. Det er også udmærket at befinde sig i overbelastnings-zonen en gang imel-

lem. Man kan godt blive lidt høj, og denne form for kortvarig stress og belastning er ikke usund. Men hvis man overbelastes for ofte og for længe, vil der indtræde en kronisk stresstilstand, som er nedbrydende, og som på den lange bane vil gøre os syge.

- *Udfordrings-zonen:* Det er i denne zone, man skal opholde sig mest. Det er her, man kan leve sit liv med almindelige aktiviteter hver dag, hvor man hverken bliver overbelastet eller går i stå. Man udfordres og udvikler sig gradvist i et tempo, hvor både krop og psyke kan følge med. Nogle mennesker finder i denne øvelse ud af, at de næsten aldrig er i denne zone. De er oftest helt ude på kanten, hvor de er overbelastede, eller helt inde i midten, hvor de er brast sammen, batterierne er flade, og de kan ikke ret meget andet end ligge på sofaen eller i sengen.

Bemærk:

Zonerne er forskellige fra person til person. For nogen kan det være afslappende at have gæster, for andre kan det være en overbelastning. For nogle opleves det tilpas udfordrende at træne i et fitness center. For andre kan det opleves stressende og ubehageligt, mens en tur i skoven vil være en mere tilpas udfordring. Som regel ændrer zonerne sig gennem livet. Det som en gang var en stor udfordring bliver gennem træning og øvelse til en rutine. Og omvendt kan ting, som tidligere har været nemme, senere gå hen og blive svære, fx på grund af ændrede livsomstændigheder.

Hvis patienten synes, at det kan være svært at mærke, om han er i den ene eller den anden zone, kan man prøve at indføre STOP-øvelsen (Redskab 8 som bringes i decemberhæftet.).

