

# Sjekkliste for Problemløsningsterapi (PLT)

## Sjekk følgende før behandling startes

- Har pasienten depressive symptomer?
- Hvor alvorlig er depresjonen? Bruk klinisk skjønn og MADRS for vurdering av alvorlighet:
  - Mild (MADRS 11-19)
  - Moderat (MADRS 20-34)
  - Alvorlig (MADRS  $\geq$ 35)
- Er pasienten informert om og enig i diagnosen?
- Har du gitt informasjon om hva PLT dreier seg om?
- Er pasienten motivert for å prøve PLT?
- Bør pårørende involveres?
- Har pasienten fått arbeidshefte?

## Sjekkliste PLT 1. time

Velg sammen et problem som er vesentlig for pasienten. Sørg for at dere er enige om at det er dette problemet dere skal snakke om. Tiltakene dere blir enige om skal bidra til at pasienten kan løse problemet. Målet må være oppnåelig. Det kan være lurt å begynne med enkle mål i starten som dere tror kan gjennomføres.

Sjekk at følgende er gjennomført i denne timen (kryss av):

- Beskriv et aktuelt problem. Beskriv problemet tydelig. Skill fakta fra antakelser.

.....

.....

- Finn alternative problemløsningsforslag.

.....

.....

- Prioriter tiltakene.

.....

.....

- Hjemmeoppgave til neste time. Er tiltaket oppnåelig?

.....

.....

- Diskuter mulige hindre for gjennomføringen. (at pasienten egentlig vil noe annet, uenighet om hvem som har skylden, at pasienten ikke har det som trengs for gjennomføringen, vet pasienten hva som skal gjøres? er problemet for stort?) Hvilke hindre kom dere fram til?

.....

.....

## Sjekkliste time ...

I denne og senere timer følger dere samme prosedyre. Kopier arket etter behov.

- Evaluering av hjemmeoppgaven.
- Sjekk pasientens egen evaluering i arbeidsheftet.
- Er problemet løst?

Hvis problemet er løst, definer et nytt problem. Ros dere selv for innsatsen!

Diskuter hva som ikke fungerte hvis problemet ikke er løst. Drøft om problemet var for omfattende, og om dere kan dele opp problemet i mindre deler. Definer et nytt og mer oppnåelig tiltak.

- Beskriv et aktuelt problem. Beskriv problemet tydelig.  
Skill fakta fra antakelser.

.....

.....

- Finn alternative problemløsningsforslag.

.....

.....

- Prioriter tiltakene.

.....

.....

- Hjemmeoppgave – evalueres neste time. Er tiltaket oppnåelig?

.....

.....

- Diskuter mulige hindre for gjennomføringen. (at pasienten egentlig vil noe annet, uenighet om hvem som har skylden, at pasienten ikke har det som trengs for gjennomføringen, vet pasienten hva som skal gjøres? er problemet for stort?) Hvilke hindre kom dere fram til?

.....