

Hvem er du – og hvad kan jeg gøre for dig?

Søger du inspiration i forhold til at oprette journal? Så er her et par genopfrisknings-tips fra Janni Almosetofts nye bog



1

ANAMNESE

STAMDATA

Navn, telefon nummer og e-mail
(evt. person nummer)

SOCIALE FORHOLD

Civilstand, børn, uddannelse, arbejde, fritid mv.

FYSISK/PSYKISK

Kost, motion, tobak, alkohol, menstruation, operationer, kriser/traumer, søvn, afføring, vandladning, intolerance, allergi, abort, graviditeter, handicap mv.

Smerter fysisk og psykisk, hvornår, hvor længe, præcis placering...

MEDICIN

Receptpligtig eller håndkøbsmedicin, naturmedicin, homøopatisk medicin og kosttilskud

(Husk at spørge til eller skaffe bilag på alt med fokus på bivirkninger) Notér hvis anden behandling modtaget. Spørg til besøg ved egen læge.

Vægt, højde, BT, puls

2

FORMÅLET

Spørg altid til, hvad patienten ønsker behandling for, altså formålet med at patienten har henvendt sig. Spørg også til hvilke forventninger din patient har til din behandling, så kan du som terapeut altid evaluere og vurdere effekten af din behandling sammen med patienten, dette kan gøres løbende og skal ved 6. behandling helt sikkert vurderes.

3

FØR OG NU

Hvad rummer fortiden? Kroniske/akutte sygdomme – du vurderer selv om du skal helt tilbage til børnesygdomme. Hvilke evt. arvelige forhold bør tages i betragtning. Er der relevante forhold i miljøet omkring patienten? Andre eksterne/interne påvirkninger af patienten? Tidspunktsforværring af symptomer?

En god ide er at tegne en tidslinie med årstal og varighed af alt, hvad du får at vide. Det giver overblik og mulighed for at tage et fugleperspektiv hen over klientens liv. Du vil få bedre mulighed at spotte sammenhænge eller måske endda identificere roden til klientens symptomer.

Noter hvilke sygdomme og ubalancer, klienten er i behandling for og hvordan (medicin mv.)

Primære og sekundære sygdomme og ubalancer skilles ad, som en hjælp til overblikket.

4

IAGTTAG

ANSIGTSDIAGNOSE, observer evt. mens du optager din anamnese, og mens I gør klar til behandling. (skriv dine observationer ned til senere brug)

MERIDIANER, under optagelse af anamnese har patienten måske fortalt om smerter/ spændinger, der kunne indikere, at en meridian er i ubalance. Hvis du har en meridian i tankerne, så masserer du den og mærker efter blokering i energistrømmen. Du kan også spørge din patient direkte, om der er smerter langs meridianen, mens du arbejder på den.

ORGANRELATEREDE MUSKLER, hvis du mener en muskel er belastet/spændt, så spørg ind til spændingen, mens du evt. har fat i musklen.

VISUEL DIAGNOSE AF FODEN, her ser du godt og grundigt på hele foden, skriv ned hvad du observerer, farve, hudens tilstand og iagttagelser omkring knogler.



5

BEHANDLING

Begynd med at undersøge rygsøjlen og noter ved hvilke hvirvler, ubalancen optræder. Sammenhold med hvilke organer, det hænger sammen med.

Nu undersøger du reflekszoner over hele foden ved at tage system efter system, indtil hele foden er mærket godt igennem. Her er det vigtigt, at du noter ned, hvad der evt. føles anderledes. Det kan være svært at sætte ord på, hvad du mærker, så noter evt. om det er en grad 1., 2. eller 3. grads spænding, hvor 1. er den mindste spænding. Det kan hjælpe dig til at se, om der sker en forandring i vævet efter dine behandlinger.

Samlet vurderer du, om dét, du har hørt, set og mærket hænger sammen. Er der overensstemmelse mellem det, patienten har fortalt, og det du ser og mærker? Hvorfor/hvorfor ikke? Hvilken fase ser du din patient i?

Nu har du alt, hvad du skal bruge til at lave en rigtig god og effektiv behandlingsplan.

6

BEHANDLINGSPLAN

Sæt alle de symptomer, du har fået skrevet ned via snak og visuel diagnose, ind i et 5-elementskema, det gælder også de visuelle indtryk. Gør det så overskueligt, som du kan for dig selv, brug evt. farver, billeder osv.

Når alt er noteret, kan du danne dig et billede af, hvilket element du skal tage udgangspunkt i. Her skal målet med behandlingen stå klart. Når du har valgt, hvad du vil i gang med at afbalancere først, så beskriv i ord, hvad du tænker, der vil ske i sheng og ko cyklus. (elementerne)

Zoneterapi-systemerne vælger du i den rækkefølge, der bedst vil hjælpe dig med at afbalancere i 5-element. Hvor mange systemer, du skal bruge er individuelt, dog skal alle tænkes igennem for at du kan være helt sikker på, at alle vigtige zoner behandles.

Begynd altid din zoneterapi behandling med en opvarmning og afslut altid med solar plexus eller lignende afbalancering.

7

2. BEHANDLING

Her kan du evt. udlevere et kostskema. Hvis en kosttilpasning skal nå at virke, skal du som minimum aftale 3 behandlinger. anbefaling af kostomlægning samt eventuelle kosttilskud gives selvfølgelig kun hvis – og når det passer klienten. Omvendt er det nyttigt, hvis klienten kan hjælpe sig selv mellem behandlingerne.

8

NYTTIGE SPØRGSMÅL

Nu er behandlingen godt i gang. Du kan undervejs spørge til og notere: Hvordan er det gået siden sidst? Bed om både fysiske og psykiske reaktioner. Hvilke ændringer er registreret af klienten. Noter også, hvad du selv ser og fornemmer? Noter på en saglig måde, da noterne skal kunne læses af klienten. Mao. Noter i din journal udførligt alle detaljer, du selv som terapeut ser og mærker hos patienten efter og under hver behandling.

Ved de resterende behandlinger følges behandlingsplanen, som dog selvfølgelig skal ændres, hvis klientes tilstand forværres eller der ingen bedring er. Eller hvis klienten kommer med nye oplysninger, der kan berige din plan om behandling. Når klienten forlader klinikken, så sørg for i stikord at beskrive hvilke råd, du har givet.

