

Mestring - Å leve med sykdom

Presentasjon til Sarkoidose foreningen

15. Juni 2019

Jorunn H Brendeford, enhetsleder og rådgiver, LMS



NORLANDSSYKEHUSET
FOR FRAMTIDEN

NORLANDSSYKEHUSET
Lærings- og mestringssenteret

Lærings- og mestringssenteret (LMS)

Kurs- og gruppetilbud for pasienter og pårørende

- støtte klinikkene
- brukermedvirkning - likeverdig samarbeid

Opplæring i Helsepedagogikk
Presentasjonsteknikk

- ansatte i sjukehus og kommuner
- brukerrepresentanter

Samhandling

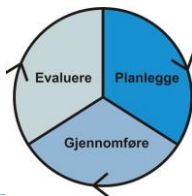
- kommuner
- brukerorganisasjoner
- andre

NORLANDSSYKEHUSET
FOR FRAMTIDEN

NORLANDSSYKEHUSET
Lærings- og mestringssenteret

Samarbeidsmodell /standard metode

- Kunnskapen til erfarne brukere og helsepersonell er likeverdig



NORLANDSSYKEHUSET
FOR FRAMTIDEN

NORLANDSSYKEHUSET
Lærings- og mestringssenteret

Forskning viser:

kunnskap er den viktigste enkeltfaktoren for å leve bedre med egne helseutfordringer og for å kunne endre levevaner.

- Blir mer bevissthet egne behov og prioriteringer
- Opplever færre symptomer over tid
- Mer hensiktsmessig håndtering av symptomer
- Kommuniserer mer effektivt med helsepersonell
- Føles betydningsfullt å møte andre i samme situasjon og lære av hverandre
- Får økt håp og tro på framtiden



A scoping review of the literature on benefits and challenges of participating in patient education programs aimed at promoting self-management for people living with chronic illness. *PEC Journal* November 2016 Volume 99, Issue 11, Pages 1759–1771
 Stenberg, U., Haaland-Øverby, M., Fredriksen, K., Westermann, K.F., Kvisvik, T.

LM kurs er god helseøkonomi!

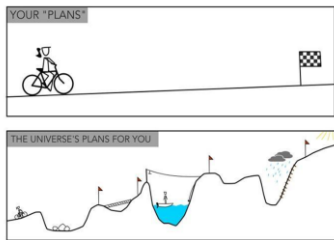
56 studier som undersøkte om LM kurs faktisk lønner seg ble gjennomgått. I over 80% av studiene fant forskerne at mestringsstøttende virksomhet ga helseøkonomisk gevinst.

Eksempelvis fant de at pasienter med diabetes, kols eller astma som fikk opplæringstilbud, hadde:

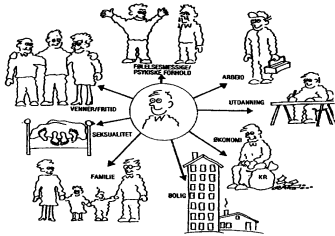
- Færre og/eller kortere sykehusinnleggelseser,
- Gikk sjeldnere til konsultasjoner hos fastlege og i poliklinikk enn de som ikke fikk slike tilbud.
- Hadde færre sykedager.



Health economic evaluations of patient education interventions: a scoping review of the literature *PEC Journal* June 2016 Volume 101, Issue 6, Pages 1006–1035
 Stenberg, U., Vågen, A., Flink, M., Fredriksen, K., Lynggaard, V., Westermann, K.F., Gabelius, F.



Hva påvirkes av sykdom?



NORLANDSSYKEHUSET
FOR BARN OG UNGE

NORLANDSSYKEHUSET



<http://mestringforalle.no/pedagogisk-sol>

NORLANDSSYKEHUSET
FOR BARN OG UNGE

NORLANDSSYKEHUSET

Helsebegrepet

WHO (1948) definerer **Helse** som:

«en tilstand av komplett fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom eller lyte».



NORLANDSSYKEHUSET
FOR BARN OG UNGE

NORLANDSSYKEHUSET

Helse på Norsk

(Populært og riktig)

- Helse er trivsel
- Helse er likevekt
- Helse er helhet
- Helse er tilpassing
- Helse er funksjon
- Helse er å bevege seg mot mål
- Helse er livskraft
- Helse er motstandskraft
- Helse er fravær av tanker om helse
- Helse er fravær av sykdom

Salutogenese – Det helsefremmende perspektiv

- ✓ Hva som bidrar til god helse *til tross for* belastninger, kriser og sykdom
- ✓ Handler om vår evne til å takle det som skjer i livet (ikke det vi utsettes for)
- ✓ Fokuserer mer på hva som forårsaker helse, enn hva som forårsaker sykdom
- ✓ Mestringsfaktorer; fantasi, kjærlighet, lek, mening, vilje, sosiale strukturer

Aron Antonovsky (1991)

Helse som kontinuum

A. Antonovsky

Klassisk biomedisinsk syn: Enten syk eller frisk.

Salutogenent syn: Ikke enten – eller, men både - og:



Opplevelse av sammenheng (OAS)

(Sense of Coherence SOC – Antonovsky)

Begripelighet

Evne til å bedømme virkeligheten – forstå de stimuli en utsettes for, enten i det indre eller ytre miljø

Håndterbarhet

Oppfatningen en har i forhold til om en har ressurser til å møte de krav en blir stilt overfor. Først og fremst egne ressurser, men også ressurser fra en betydningsfull annen.

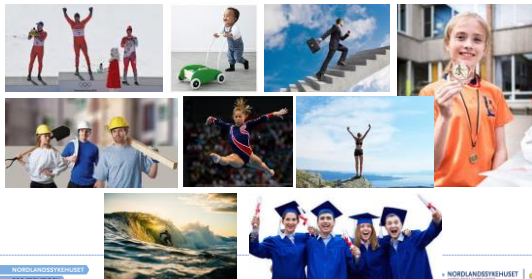
Meningsfullhet

I hvilken grad en føler at livet er forståelig rent følelsesmessig og at det kan være verd å investere energi og engasjement i krav som stilles (motivasjonselementet)

NORLANDSSYKEHUSET
FOR FREMTIDEN

NORLANDSSYKEHUSET

Hva er Mestring?



NORLANDSSYKEHUSET
FOR FREMTIDEN

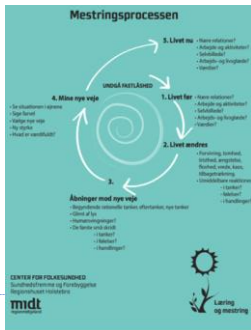
NORLANDSSYKEHUSET

Hva er mestring ved kronisk sykdom? (NKLMMH)



NORLANDSSYKEHUSET
FOR FREMTIDEN

NORLANDSSYKEHUSET



Hvorfor : Følelser og opplevelser som kunnskap

- Mennesker med kronisk/langvarig sykdom må hele tiden ta hensyn til sin diagnose og leve med en rekke ytre forhold som påvirker livskvaliteten – både praktiske og følelsesmessige utfordringer av individuell art, samt endringer i samhandling med familie, venner og øvrige omgivelser.

Viflåt & Hopen

Vanlige følelsesmessige reaksjoner på å få en kronisk lidelse



Naturlige følelsesmessige reaksjoner ved kronisk sykdom

- Vantro/ sjokk
 - Lettelse /sjokk
 - Hvorfor meg
 - Beskyttelse
 - Kaos i tankene og følelsene- kan svinge veldig
- ENERGITAPPENDE

NORLANDSSYKEHUSET
FOR ERBENTIDEN

NORLANDSSYKEHUSET

Naturlige følelsesmessige reaksjoner ved kronisk sykdom

- Angst og redsel
 - En plutselig endring, viser at du er sårbar, som igjen fører til utrygghet
 - "Hva betyr denne sykdommen for meg og familien min?"
 - "Jeg vet ikke hva min egen kropp vil gjøre lengre"
 - Kontroll over eget liv er nært knyttet til din følelse av selvrespekt og det bildet du har av deg selv
- Sinne/ frustrasjon /sjalusi
 - Urettferdig
 - Sint på skjebnen
 - Sjalusi på friske mennesker

NORLANDSSYKEHUSET
FOR ERBENTIDEN

NORLANDSSYKEHUSET

Fortsettelse naturlige reaksjoner

- Fornektelse
 - Det er normalt at du noen ganger finner det vanskelig å forholde deg til at du har en kronisk sykdom
 - Denne holdningen skyldes ofte et ønske om å ta kontroll over livet ditt igjen
- Skyldfølelse og selvbebreidelse
 - Den kan også knyttes til forholdet du har til de du har relasjoner til
 - Du kan klandre deg selv for at du ikke er **god nok** lengre
 - Man kan føle at man svikter

NORLANDSSYKEHUSET
FOR ERBENTIDEN

NORLANDSSYKEHUSET

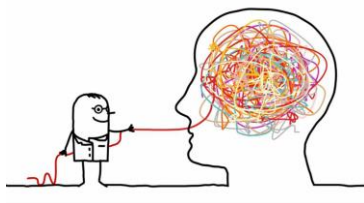
Følelser

- Sorg
 - Trekke oss inn i oss selv
 - Tilpasse livsstilen til sykdommen
 - Ensomhet
- Depresjon
 - Depresjon er en sykdom som er både psykisk og fysisk
 - Symptomer er for eksempel nedstemthet, angst, energiløshet, irritabilitet, søvnforstyrrelser, lav selvfølelse.
 - "Kronisk bekymring"

Hvordan håndtere følelsene?

- Skaffe seg kunnskap
- Snakk om hva du tenker og føler med noen!! TTT
- Daglige rutiner; SØVN, måltider og aktivitet
- Positive opplevelser – hva gir energi /er gøy?
- Familie og sosiale nettverk
- Fritid – en meningsfull hverdag
- Møte andre i samme situasjon.
- Yoga og mindfulness





SPS Styrkefunn – ressurser

- Å være utholdende
- Å ha en positiv innstilling
- Å vise omsorg for andre
- Å oppleve positive følelser
- Å være snill mot seg selv
- Å forsone seg med sin situasjon
- Å ha mot
- Å ha kunnskap og innsikt

Snakker vi med pasienter om deres styrker og ressurser?



NORLANDSSYKEHUSET
FOR ERHVERDAGLIGT

NORLANDSSYKEHUSET

Mestringsforventning/Mestringstro

- Forventning om mestring er helt avgjørende for å få til et godt resultat. Påvirkes av automatiske tanker.
- Viktig å skape situasjoner som gir gjentatt erfaring med mestringsfølelse.
- Bandura: Erfaring med mestring fører til tro på at en klarer enda mer.
- Kartlegg og fokuser på kompetanse og ressurser.
- Fokus på feil/mangler fører til at mestringstro brytes ned. (Negativ selvoppfyllende profeti).



NORLANDSSYKEHUSET
FOR ERHVERDAGLIGT

NORLANDSSYKEHUSET

Kollektive forhold som kan påvirke opplevelsen av å mestre:

- ✓ Familie/ikke familie
- ✓ Kultur
- ✓ Sosialt nettverk/støtte
- ✓ Materielle ressurser
- ✓ Helsetjenesten
- ✓ Deltakelse – Jobb? Fritid?

NORLANDSSYKEHUSET
FOR ERHVERDAGLIGT

NORLANDSSYKEHUSET

Heiabenken



NORLANDSSYKEHUSET
FOR BARN OG UNGE

NORLANDSSYKEHUSET



NORLANDSSYKEHUSET
FOR BARN OG UNGE

NORLANDSSYKEHUSET

Håp

Hvilken funksjon har håpet?
Er det utelukkende bra å håpe?



NORLANDSSYKEHUSET
FOR BARN OG UNGE

NORLANDSSYKEHUSET

Pause i hverdagen

- Hva syns du gir deg energi
- Ikke være kreftsyk hele tiden



NORLANDSSYKEHUSET
FOR BARN OG UNGE

NORLANDSSYKEHUSET

Bekymringskvarter

Sett av tid til å tenke på negative tanker og bekymringer.
Skriv ned, sorter, legg en plan for problemløsning og gå videre!
Bli bevisst kvernetanker.
Registrer tanken, aksepter at den er der, men ikke gi den næring.
Flytt heller fokus, eller tenk på det senere. S.O.A.L.



NORLANDSSYKEHUSET
FOR BARN OG UNGE

NORLANDSSYKEHUSET

Ulike mestringsverktøy mestring

«Problemsortering»



«Bekymringsskuffene»



NORLANDSSYKEHUSET
FOR BARN OG UNGE

NORLANDSSYKEHUSET



Kilder

- ✓ Berge, T., Fjerstad, E. *Lev godt med sykdom*. 1 utgave. Gyldendal:2016.
- ✓ Christoffersen, Y. *Frisk nok – lev bedre med kronisk sykdom*. Aschehoug:2009.
- ✓ Hinrichsen, EK. *Håndbog til lærings- og mestringsuddannelser. Erfaringsviden og faglig viden hånd i hånd*. Århus: Region Midtjylland, CFK, Folkesundhet og Kvalitetsudvikling: 2012.
- ✓ Kristiansen, A.-J. *Balanseskunst. Helsefremmende historier om Multipl Sklerose*. Lykke og fremme forlag:2018.
- ✓ Mangier, T., Wormnes, B. *Motivasjon og Mestring – utvikling av egne og andres ressurser*. 2. utgave. Fagbokforlaget:2015.
- ✓ Sandvik, B., Hvinden, K. *Mestringstreff – håndbok for etablering av et diagnoseuavhengig Lærings- og Mestringskurs. Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NKLMMH):2017.*
- ✓ Tveiten, S. *Hebepedagogikk – pasient og pårørendeopplæring*. Fagbokforlaget:2016.
- ✓ Vågan, A., Olsson, A.B. *Sentrale begreper og teorier for fagområdet læring og mestring innen helse*. Nasjonal kompetansetjeneste for læring og mestring innen helse (NKLMMH):2018. https://mestring.no/wp-content/uploads/2018/06/Rapport-begreper-og-teorier_ENDELIG.pdf
- ✓ www.mestringforalle.no
- ✓ www.mestring.no
