

Mestring av kronisk sykdom

Bjarne Stubhaug
fagsjef, Psykiatrisk divisjon
Haukeland Universitetssykehus



Overskrifter

- Sykdom, lidelse og lækjedom
- Mestring, hjelpeløse og vonløse
- Sykdomsoppleving og –atferd
- Mestringsstrategier og hjelp

Bjarne Stubhaug/ Mestring av kronisk sykdom- Kropp- og sjel -07

Om kronisk sykdom

- Tap, funksjonsvikt, kontroll
- Verdighet og skjønnhet
- Smerte, lidelse og død
- Lækjedom, påverknad og kontroll
- *Det finst lækjedom og sykdommar, men finst det lækjedom mot lagnaden?* (Indisk ordspråk)

Bjarne Stubhaug/ Mestring av kronisk sykdom- Kropp- og sjel -07

Om personleg mestringsevne

- Medfødde obelix-evner og nådegåver
- Kognitive ressursar
- Støtte, tillit og lånt tru
- Plikt og forpliktande livnad
- Nattmørke, vårsprett, flo og fjære

Bjarne Stubhaug/ Mestring av kronisk sykdom- Kropp- og sjel -07

Mestring

- Praktisk; eigenbehandling, funksjonstrening
- Kognitiv, emosjonell
- Psykologisk/ instrumentell – oppleving av å kunne klare seg, påverke, gjennomføre...
- motsats:
Hjelpeløyse – ikkje kunne påverke
Vonløyse – at alt blir negativt uansett.....

Sjukdoms-”modell”

- Sensibiliseringsprosessar
- fysiologisk, kognitiv
- sjukdomsoppleving, interoepsjon
- Kognitiv vurdering av kroppsleg ubehag, smerte
- Betydning og konsekvens av opplevd sjukdom
- Kultur og lært atferdsmønster

Sjukdomsforståing (illness perception)

- *Identitet* – symptom assosiert med sjukdommen
- *Årsak*: personleg oppfatning om årsak
- *Tidsperspektiv*: forventa lengde av sjukdom
- *Konsekvensar*: forventa følgjer og resultat
- *Helbredelse- kontroll*: opplevd kontroll/ kunne påverke sjukdom/ plager

Sjukdomsmestring

- Oppleving av å kunne påvirke eiga helse
- Redusere oppleving av hjelpeløshet
- Mindre unngåelse
- Utforske/ utfordre sjukdomsatferd
- Personlege mestringsprogram

God nok hjelp til mestring

- Sikre god (nok) medisinsk behandling.
 - at ”alt” er gjort
 - at ein har fått rett hjelp/ god nok kompetanse
 - at ein kan få hjelp, kontakt – at nokon ”er der”
- At hjelparen er tilgjengeleg og trygg, ansvarleg og ansvarleggjerande
- Kunne vurdere den enkelte person og pasient sitt behov for omsorg, støtte, trygghet og lånt håp

Individuell mestringsplan

- Vurdere alle sider ved opplevd sjukdom, inkl sjukdomsforståing og –atferd, sårbarhet, stressrespons og mestringsevne
- Balanse behandling, omsorg og eige ansvar
- Pasientmedvirkning – informasjon, påvirkning, setje eigne mål
- Realistiske mestringsmål; oppnåeleg mestringskjensle

Mestringskjensle

- Mestringskjensle utvidar seg, smittar
- Bruke opplevd hjelpeløyse som motvekt
- Styrke og byggje opp frå der pasienten er
- Små ting: dagsrytme, kost, aktivitet, sosialt... til større ting – gamle mønster, nye mål...
- til ny erkjennelse og leve godt nok med sjukdom, svikt, smerte og sinnsro