

# Frisk og kronisk syk

## Klinisk helsepsykologikonferanse 5.-6. mars

### Elin Fjerstad



Diakonhjemmet  
Sykehus

# Pasienten

## Sykehistorie

- Barneleddgikt
- Ca 40 kirurgiske inngrep
- Biologisk medisin
- Deformerte ledd og feilstillinger
- Smerter og nedsatt funksjon

Spørsmål om sykdom er viktig for diagnose og rett behandling, men hjelper lite for mestring

## Friskehistorie

- Arbeid 100 %
- Gift, to barn, hund og katt
- Interesser: lese, skrive, hagearbeid

Ressurser til å leve godt med kronisk sykdom

# God helse ved kronisk sykdom

-engasjert for mennesker

*Helse er  
fravær  
av  
tanker  
om  
helsen*



# Frisk og kronisk syk på samme tid

-engasjert for mennesker

- Gi sykdommen akkurat nok oppmerksomhet til at en får mest mulig ut av livet
- Unngå å la sykdom og symptomer ta all oppmerksomhet
- Balansere etter å kjenne etter og ikke å kjenne etter
- Unngå å legge livet på hylla, men leve det
- Uten støttetanken på at dette går over....



Diakonhjemmet  
Sykehus

## Somatisk sykdom – psykiske utfordringer

- Leve i nuet når fremtiden er usikker
- Takle kroniske smerter og utmattelse uten å bli deprimert
- Motivere seg for å være aktiv når kroppen er stiv, vond eller utmattet
- Sørge over funksjonen som gradvis går tapt og samtidig se mulighetene
- Bevare god selvfølelse som uføretrygdet.

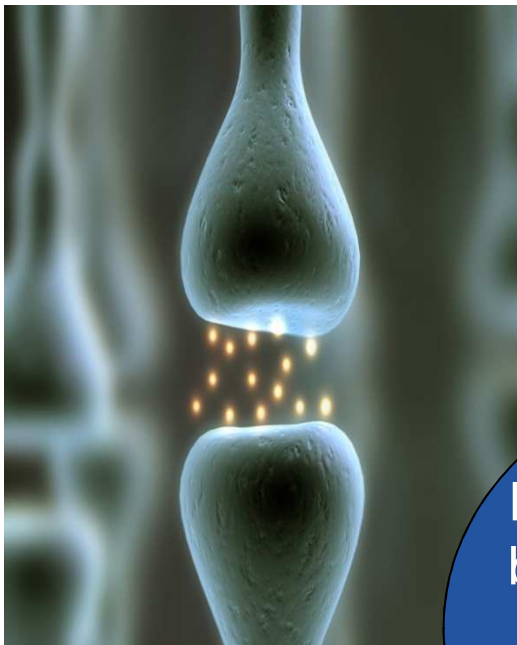
# Både fysisk og mental styrke

- Målbevisst
- Motivert
- Viljesterk
- Tåle smerte
- Utholdende
- Styre oppmerksomheten
- Konstruktiv indre dialog



# Sykdom og hvordan forholde seg til den

Hvordan er sykdommen?



Hvem er personen?



Risikofaktorer og beskyttelsesfaktorer

# Den psykologiske inflammasjonen

Kan gi onde sirkler og føre til angst og depresjon

Mye bekymring, kverning, dårlig selvfølelse, selvkritiske tanker, katastrofetenkning, uhensiktsmessig sykdomsoppfatning/mestring, lav mestringstro



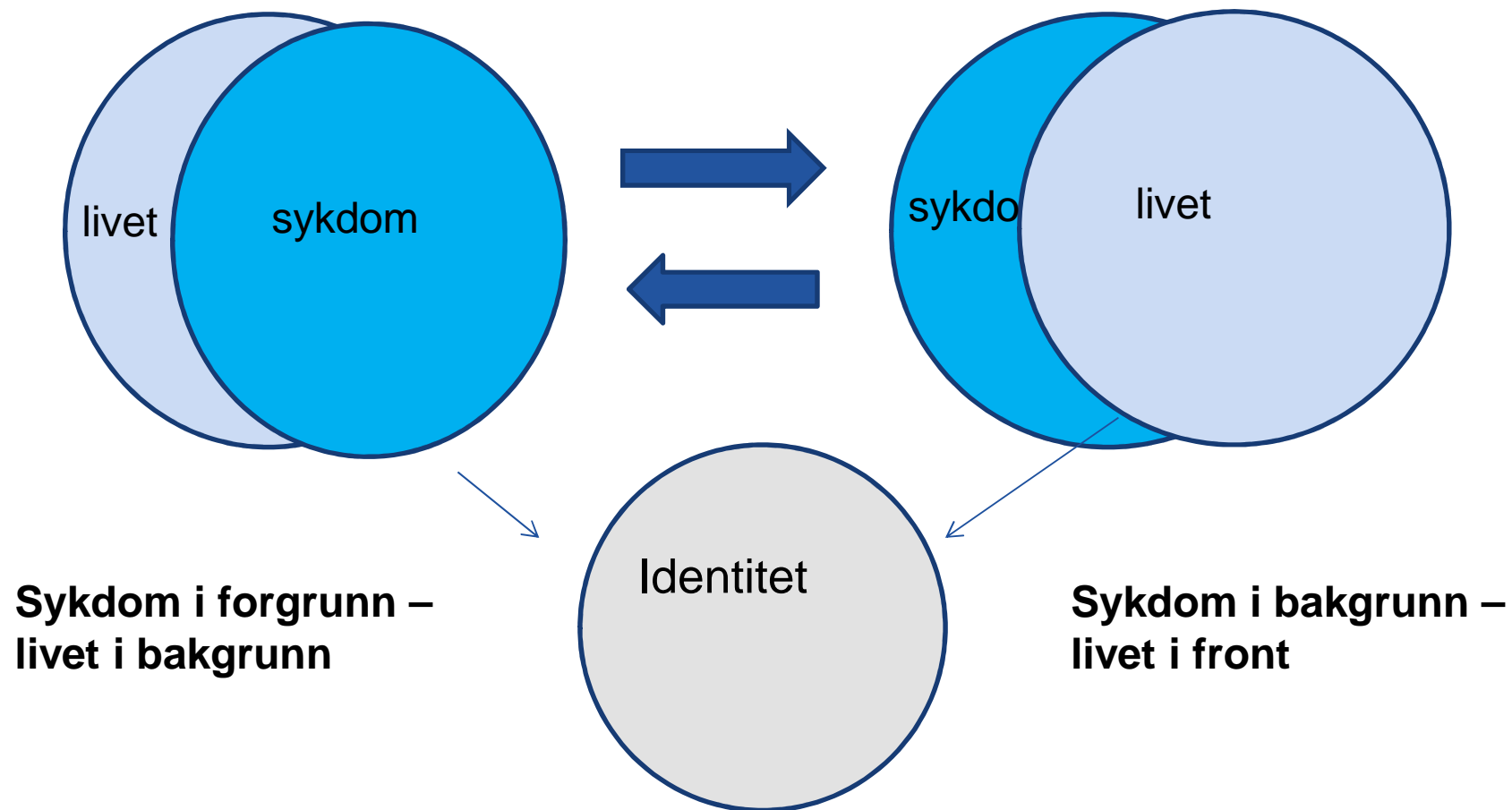
Inflammasjon



# Beskyttelsesfaktorer

- Godt nettverk, støtte i familie og venner
- Friskeidentitet og kilder til positive følelser
- Mestringstro
- Hensiktsmessig sykdomsforståelse
- Psykologisk fleksibilitet
- Aksept og medfølelse

# Sykdom i bakgrunnen – livet i front



# Å trene mental styrke – hvor i helsevesenet?

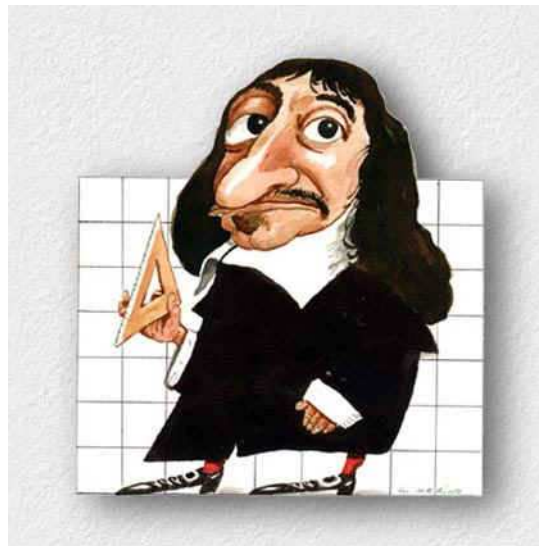
**FYSISK**

**ELLER**

**PSYKISK**

**KROPP**

**SJEL**



Diakonhjemmet  
Sykehus

# Tilpasning til kronisk sykdom for helsevesenet

- Kommunisere på måter som fremmer verdighet og motivasjon
- Lytte til pasientens indre dialog
- Gi sykdomsinformasjon til innvortes bruk
- Involvere pasientens familie – den egentlige førstelinjen
- Selvhjelpsverktøy – en støttespiller til seg selv

## Å lytte til de lure tankene

*Der ligger jeg tidlig om morgenen og er så stiv i kroppen at jeg ikke kan røre meg. Ofte tenker jeg; hva har vel jeg på treningen å gjøre, jeg som knapt får armene ned fra hodet. Men jeg må stå opp til livet mitt, opp til fysioterapeuten tre ganger i uken for å bremse forfallet – **det er de tankene jeg må høre på, hvis ikke blir jeg liggende.** Så det er bare å begynne å lirke seg ut av senga, **ikke kjenne etter hvor dritvondt det gjør eller begynne å lure på om jeg egentlig orker.** Det tar en times tid før jeg er opp og i gang. Hver dag».*