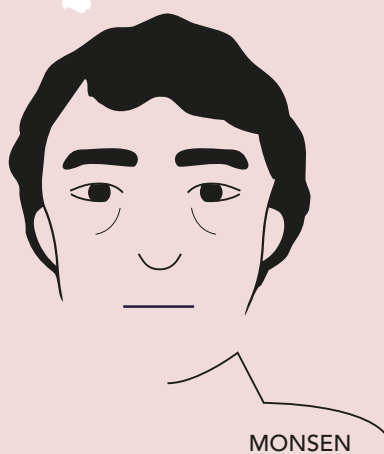
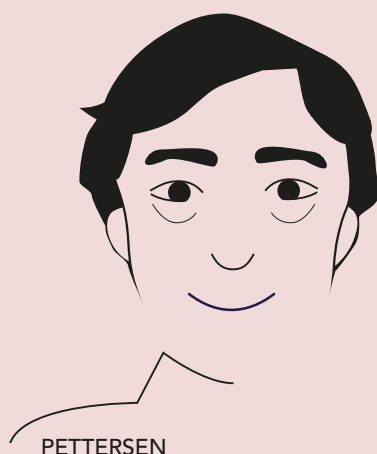


Sykdomsforståelse – hva er det og hvorfør er det viktig?

Til deg som gir helsehjelp til personer med sykdom og plager i muskel- og skjelett-systemet

Sykdomsforståelse er våre tanker og forestillinger om sykdom. Vår forståelse spiller en rolle for hvordan vi mestrer livet med sykdom og plager. Den formes av våre erfaringer, vår kunnskap og kultur. Det er lettere å tilpasse helseråd dersom vi vet noe om hvordan pasienten selv forstår sykdommen sin.



To pasienter med samme sykdom og symptomer kan ha helt forskjellig sykdomsforståelse. Pettersen tenker at: «Ja, dette er en sykdom jeg tross alt kan leve godt med». Monsen tenker at: «En slik sykdom kan ingen leve godt med, og det er heller ingenting jeg kan gjøre med den».



NRF



Brosjyren er blitt utviklet som del av et samarbeid mellom Norsk Revmatikerforbund, Forsknings- og formidlingsenheten for muskelskjeletthelse (FORMI) og Diakonhjemmet sykehus. Brosjyren er tilgjengelig for nedlasting på www.revmatiker.no

Hvordan kan du få tak i pasientens sykdomsforståelse?

Lytt til pasientens egen fortelling, og følg opp med noen enkle og avklarende spørsmål. Hva sier pasienten til seg selv om sykdommen og plagene, årsaker, konsekvenser og hva som eventuelt kan hjelpe?

HELSEPERSONELL

Har du gjort deg noen tanker om hvorfor du ble syk?

HELSEPERSONELL

Hva tenker du om hvordan sykdommen /plagene vil påvirke livet ditt?

MONSEN

Det er min egen skyld, jeg skulle ikke ha stresset og jobbet så mye.

PETTERSEN

Det var rett og slett uflaks at jeg ble syk, men noe skal man vel ha.

PETTERSEN

Det kommer nok til å gå bra med meg. Jeg har tro på at medisinene virker, jeg kan fortsatt være aktiv og gå lange turer.

MONSEN

Det er vel ikke stort å gjøre med denne tilstanden, er jeg redd.

Hvordan kan du hjelpe pasienten til en alternativ forståelse?

HELSEPERSONELL (SVAR TIL MONSEN)

Det høres vondt ut å tenke at sykdommen er din egen skyld. Jeg tenker ikke at du har blitt syk fordi du har jobbet for mye. Tvert imot er det mye helse å hente i jobb, særlig dersom arbeidsbetingelsene legges til rette.

Anerkjenn pasientens opplevelse, uten å argumentere mot den. Gi informasjon som åpner opp for refleksjon, som i sin tur kan bane vei for en alternativ forståelse. Pettersen har et bedre utgangspunkt for å leve godt med sykdommen enn det Monsen har. Pettersen velger å fortsette å jobbe, men snakker med sjefen om nødvendig tilrettelegging. Samtidig følger han rådene han får om trening av sin lege og av fysioterapeut, fordi han har tro på at det vil hjelpe. Monsen derimot er sykmeldt, og velger bort rådene fordi han ikke tror det er noe vits i å følge dem. Han har en lite hensiktsmessig sykdomsforståelse, og kanskje tynger den mer enn plagene i seg selv. Monsen trenger trolig mer hjelp av deg til å leve godt med sykdom.

HELSEPERSONELL (SVAR TIL MONSEN)

Jeg hører at du ikke har så mye tro på bedring. Men min erfaring er at det er en god del vi sammen kan gjøre, jeg ser noen muligheter her. Er det ok for deg at vi snakker litt om det?