



**NASJONALT
DIABETESFORUM
2017**



Diakonhjemmet
Sykehus

Diamanten – et verktøy for mestring

Psykologspesialist Elin Fjerstad

26.04.17

Enhet for psykiske helsetjenester i somatikken



1. Akutt tjeneste for inneliggende pasienter
2. Helsepsykologisk tjeneste for polikliniske pasienter

Hele mennesker

Sykehistorie

- Barneleddgikt
- Over 40 kirurgiske inngrep
- Enbrel
- Deformerte ledd og feilstillinger
- Smerter og nedsatt funksjon

Friskehistorie

- Jobber 100 %
- Gift, to barn, hund og katt
- Skrive fag- og selvhjelpsbøker
- hagearbeid

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

Ressurser til å leve godt med kronisk sykdom

Atferd påvirker sykdom

- Den største årsaken til at medisinsk behandling ikke har effekt, er at vi ikke følger opp behandlingen - atferd

Osterberg & Blaschke, 2005



Etterlevelse

- Store helsemessige tap
- Store samfunnsøkonomiske konsekvenser; reinnleggelser og konsultasjoner, stadig utprøving av nye behandlingsformer
- Forutsetter felles forståelse hos pasient og helsepersonell

Utfordringer ved diabetes



Generelle

- Erkjenne sykdom
- Frisk og syk på samme tid
- Gi sykdom akkurat nok plass til at en får det beste ut av livet
- Krisereaksjoner
- Psykiske plager, angst og depresjon

Sykdomsspesifikke

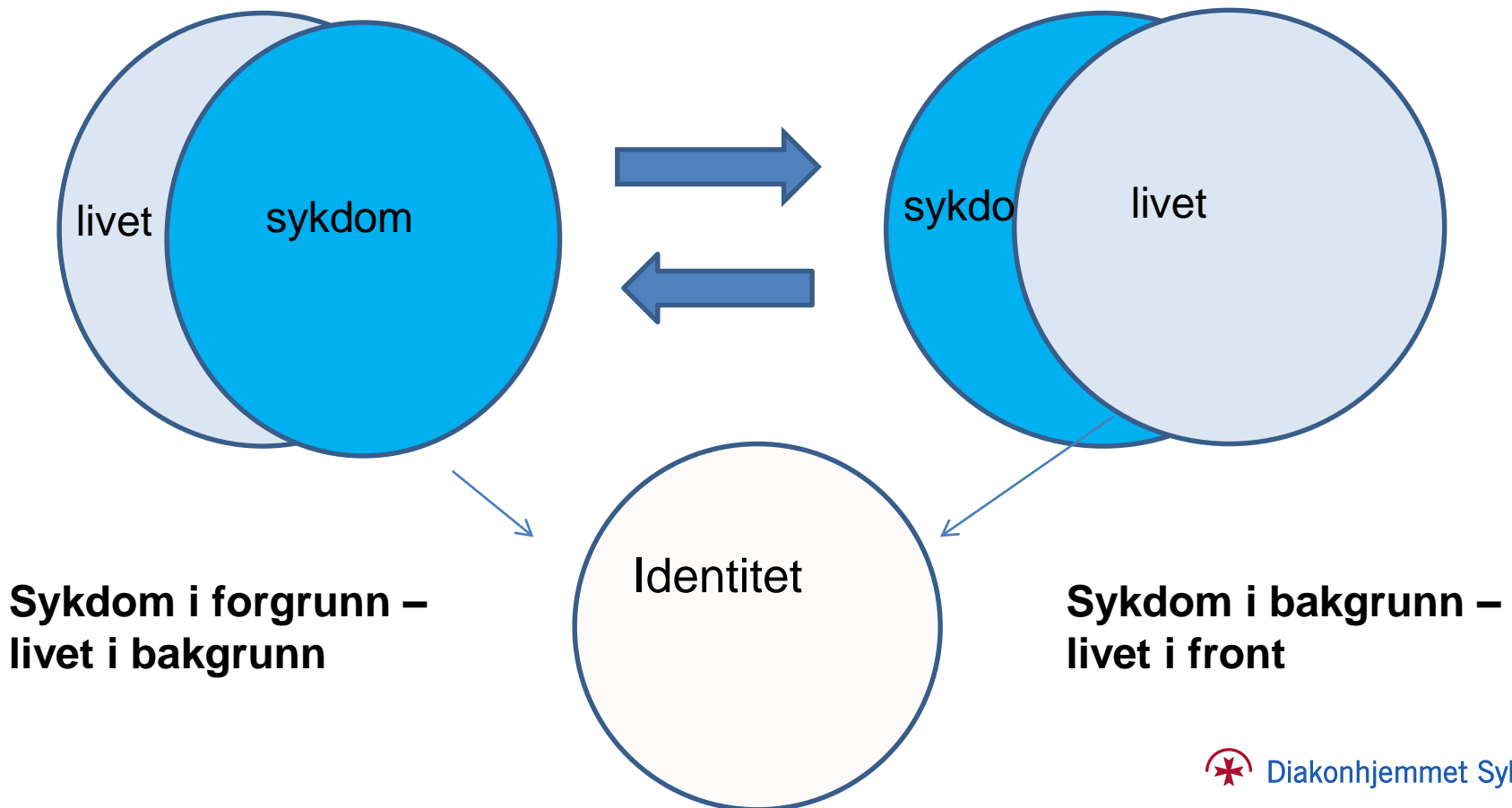
- Bygge opp reguleringsystemet som kroppen mangler
- Endre vaner og livsstil
- Motivere for å være sin egen behandler
- Balansere aktivitet og restitusjon
- Bekymring og angst for senkomplikasjoner
- Skyld- og skam

Akseptere sykdom?

- Normativ teori uten evidens
- Opptil hver enkelt å ta stilling til
- For noen er aksept det samme som å gi opp

- *Forholde deg til sykdom på en måte som gjør at du får det beste ut av livet ditt*

Sykdom i bakgrunnen og livet i front



Diamanten

OMGIVELSENE

Livsstilsendring for familien
Bekymring også for pårørende
Insulin – pårørendes ansvar

KROPP

Mangelfull/ingen insulinproduksjon
Usynlig
Fatigue
Overvekt
Kroppsbilde

HANDLING

Ta medisin
Måle blodsukker
Spise/drikke/leve riktig
Endre vaner og livsstil

FØLELSER

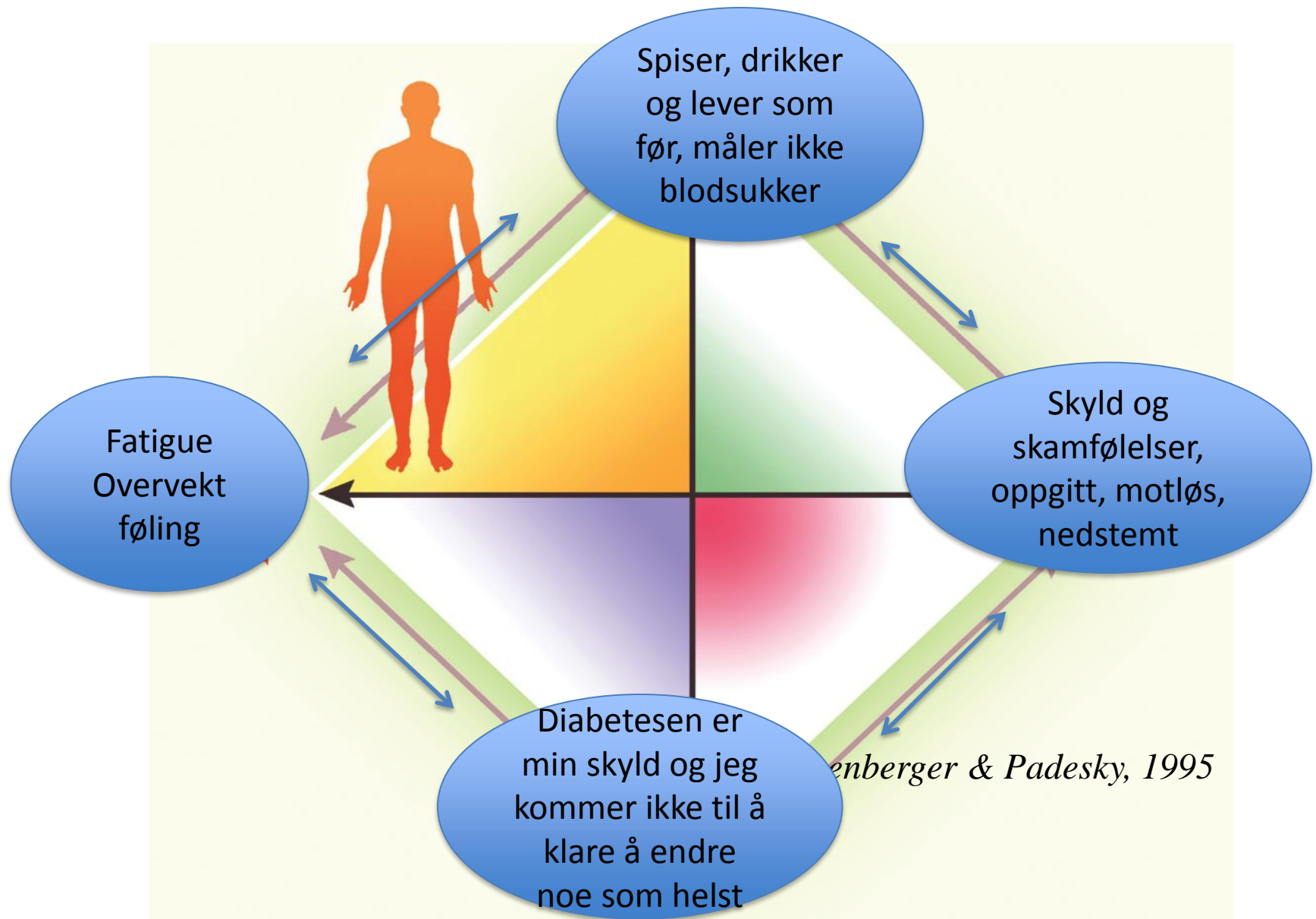
Angst
Skyld
Skam
Tristhet
Nedstemthet
Lav selvfølelse

TANKER

Bekymrings- og katastrofetanker
Skyld- og skamtanker
Tanker som stjeler motivasjon og mestringstro



Diamanten – et verktøy for mestring



Grunnleggende psykologiske behov *(Deci & Ryan, 2012)*

- Tilhørighet – å være del av et fellesskap, høre til
- Kompetanse – å føle at vi duger og mestrer
- Autonomi – å føle at vi har valg og kan påvirke egne liv



Indre motivasjon

Indre motivasjon

- Tror du at du klarer det?
- Vil det i så fall hjelpe deg?
- Er det verdt det?

Hva er viktig for deg i livet - verdier

- Hva er viktig for meg innerst inne?
- Hva vil jeg bruke denne tiden jeg har her på jorden til?



- Hva er det første lille skrittet du kan ta i dag for å leve i tråd med det som er viktig for deg?

Autonomistøtte

- Styrke troen på at man kan få det til
- Validere
- Fremheve muligheter for valg
- Oppmuntre til å ta ansvar
- Vise forståelse, interesse, engasjement

Tanker som hjelpemidler



- Hjernen pumper tanker som hjertet pumper blodet
- Bevissthetens strøm – indre samtaler med oss selv
- Vi hører alle mer på hva vi sier til oss selv enn hva andre (legen) sier
- Indre dialoger kan være støttende og konstruktive eller kritiske og destruktive
- God indre dialog viktig mestringsstrategi

Konstruktive tanker

- Problemløsere
- Humør
- Motivasjon
- Mot målet
- Åpner for egne ressurser

Destruktive tanker

- Svekker mestringstro og tro på at det nytter
- Stjeler selvfølelse
- Får oss i dårlig humør
- Stjeler energi
- ”Spenner ben” på endring og rehabilitering

Hva sier jeg til meg selv?



Jeg er altfor
sliten til å trene

Senkomplikasjoner –
hjelp!

Fremtiden min
er ødelagt,
kan liksom godt
gi opp



Jeg har meg selv å
takke

Jeg kommer aldri til
å klare å leve A-4...

Mentale vaner - hvordan snakker jeg til meg selv?

- Støttende eller selvkritisk tanker
- Oppmuntrende eller demotiverende tanker
- Vennlige tanker eller katastrofetanker



Hva trenger du å si til deg selv for å:

- Spise riktig og regelmessig
- Trene og være fysisk aktiv
- Huske å måle blodsukkeret
- Være din egen behandler
- Leve godt med diabetes

Å komme på innsiden av de samtalene pasienten har med seg selv

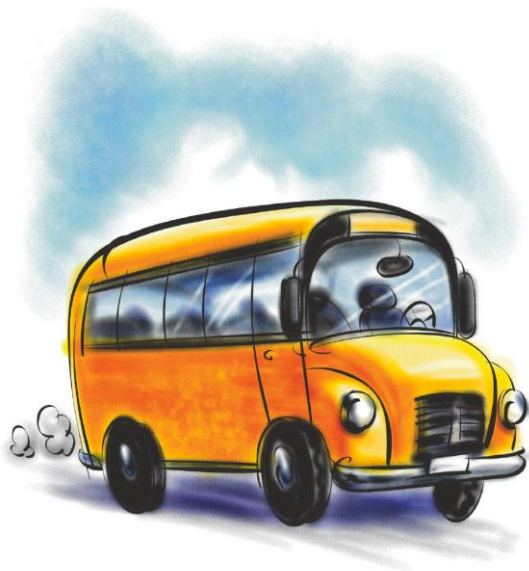
- Diabetes er en sykdom der du kan gjøre mye selv for å påvirke. Noen synes det er en stor fordel, andre synes det innebærer for mye ansvar. Hvordan er det for deg?
- Har du gjort deg noen tanker om hvorfor du har fått diabetes 2, og i så fall – hva tenker du?
- Hva tenker du om de rådene du nå har fått i forhold til trening og kosthold?
- På en skala fra 0-10, hvor på skalaen er du nå i forhold til tro på at du kommer til å legge om kostholdet?
- Hva vil være de største utfordringene for deg med denne sykdommen?
- Noen av oss har lett for å bekymre oss eller være selvkritiske mens andre er god på å støtte seg selv og tenke optimistisk, hvordan er dette for din del?

Tre støttespillere

- **Den fornuftige**
 - Hva er fakta?
 - Hvordan ville en nøytral person beskrevet dette?
- **Den vennlige**
 - Hva er en mer vennlig og tolerant måte å tenke på?
 - Hva ville jeg sagt til en god venn?
- **Den pragmatiske**
 - Hjelper det meg å tenke på dette nå?
 - Hvilken nytte har jeg av disse tankene?



En tanke er kun en tanke



Tenk deg at du står på et busstoppested. Mange busser kommer, men du hopper ikke på dem alle – kun de som tar deg dit du skal. De andre lar du kjøre forbi. Slik er det med tanker også – det er klokest bare å hoppe på dem som tar deg dit du skal!

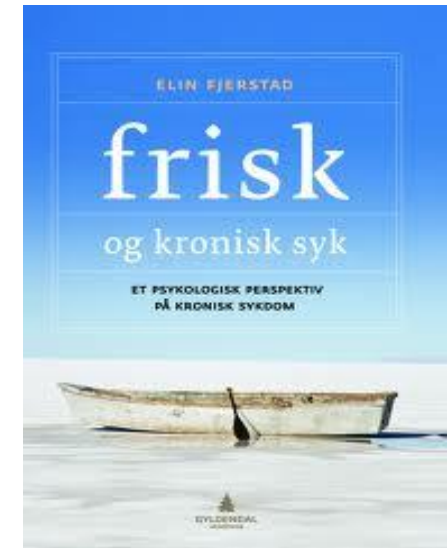
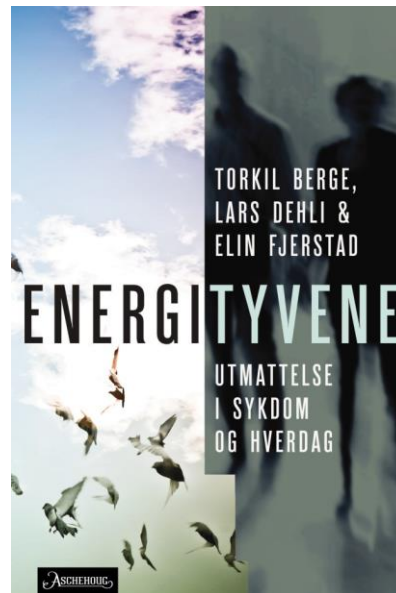
Vanens makt

- Vaner er i liten grad bevisste
- Vaner er ikke så følelsesladete
- Skjer i samme situasjon
- Selvkontroll og viljekraft
- Handlingsregler
- Aktivitetsplan

Handlingsregler som hjelpemiddel

- **Hvis** situasjon A oppstår, **så** skal jeg iverksette handling B
- «**Hvis** jeg får lyst på noe søtt etter middagen, **så** skal jeg....»
- ”**Hvis** jeg tenker at ikke klarer å legge om usunne vaner, **så** skal jeg ikke lytte til dem, men gjøre øvelsene mine”
- ”**Hvis** jeg skal ut og spise, **så** skal jeg bestille en salat”

Selvhjelpslitteratur



www.kognitiv.no