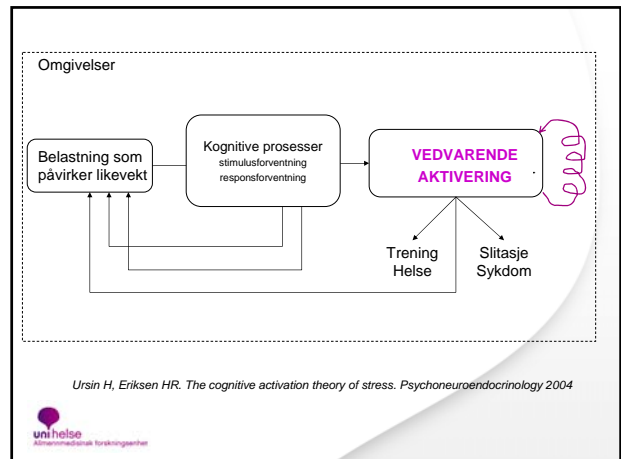


Hvordan kan fastlegen stimulere til mestring og bidra til å bryte onde sirkler som vedlikeholder symptomene?

Professor dr.med. Kirsti Malterud
Allmennt medisinsk forskningsenhet i Bergen
og
Universitetet i Bergen



Kroppslige vaner og mestringsmekanismer

- Sensitiviering
 - Å miste proporsjonene
- Sustained arousal
 - Å gå i vranglås

- Stimulusforventning
 - hvilken forventning jeg har til hva en belastning vil føre til for meg
- Responsforventning
 - Hvilken forventning jeg har til betydningen av min egen respons



Ressurstenkning og helse

- PATOGENESE
 - Opprinnelsen til sykdom – hvordan helbreder vi sykdom?
- SALUTOGENESE
 - Opprinnelsen til helse – hvordan holder folk seg friske?



•Antonovsky 1987

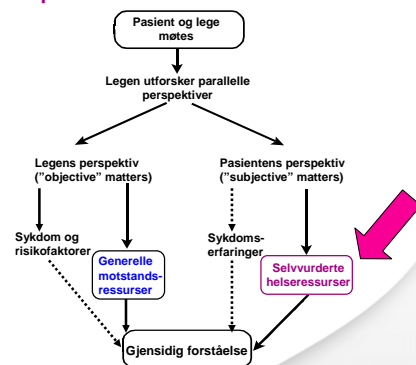
Selvurdert helse

- Hva tenker folk om sin egen helse?
- Hva forteller dette om hvordan det går med dem?
- "Hvordan vil du selv bedømme din helse det siste året?"
 - Usedvanlig godt – godt - mindre godt – elendig
 - PREDIKERER DØD – HJERTESYKDOM – NEDSATT FUNKSJON selv når man kontrollerer for tradisjonelle risikofaktorer

Idler 1992: Møller, Kristensen & Hollnagel 1996



Salutogenese i praksis



Nøkkel spørsmål om selvverderte helseressurser

- Vi skal ikke bare snakke om problemer. Jeg vil også høre om dine sterke sider. De fleste mennesker har jo sterke sider som pleier å holde dem friske.
- Hva er dine sterke sider?
- Har du flere sterke sider?

...sa KM og HH

Hva svarte pasientene? Personlige egenskaper og strategier

- Jeg klarer det når jeg er nødt
- Jeg snakker med andre
- Jeg prøver å leve sunt
- Jeg trives med å være i aktivitet
- Jeg tar tiden til hjelp
- Jeg har en sunn konstitusjon

Hollnagel & Malterud 1997

Fra risikoakt til ressursmobilisering

- Allmennlegen kan bidra til å styrke pasientens sterke sider og anerkjenne mestring, i stedet for å fokusere svakheter og risiko
- Pasientens selvverderte helseressurser er et konkret utgangspunkt
- Begge parter må lære å tåle at kronisk sykdom kanskje ikke går over
- Alternativer til symptomfokusering kan bryte negative sirkler

•Hollnagel & Malterud 1995

Hva kan legen gjøre?

- Anerkjenne symptomkonsekvenser
 - uten å love medisinske løsninger
- Forklaring av funksjonsforstyrrelse kan bidra til at pasienten forstår normalvariasjoner
 - Forsterke positiv stimulusforventning
- Identifisere pasientens mestringsressurser
 - Forsterke positiv responsforventning
- Ikke glem at du er lege
 - vurder differensialdiagnoser på adekvat utredningsnivå