

SAME for nurses Kurs 2

För att delta i den andra delen av nya Same åkte vi till Köpenhamn. Rubriken på denna dagen var "Att acceptera och hantera livet med MS – Stöd och hjälp till patienterna med hjälp av terapimetoden ACT"



Med 49 personer hade kursen det största antalet deltagare hittills.

Föreläsare under dagen var först Pernille Hornum som är teolog och präst och JoAnne Dahl som är professor i psykologi.

Innan föreläsningarna startade hälsades vi välkomna av Mikael Ögrim från Bayer Schering Pharma. Han berättade också att vi var 49 st deltagare och att vi aldrig tidigare varit så många vilket är jätteroligt.

Pernille Hornum är präst i skleroseföreningen i Danmark och hon undervisar i kommunikation.

Rubriken på hennes föredrag var:

VAD ÄR ETT GOTT LIV?

Vad som är ett gott liv har haft olika betydelse under olika tidsperioder. Under medeltiden t.ex var ett gott liv synonymt med ett kristet liv. Idag menar många att ett gott liv är ett liv där vi fått uppfyllt våra önskningar, där vi är oberoende, vi kan själv styra och vi har frihet att välja och frånvaro av allvarlig sjukdom. Här menar man att det finns ett motsats-

förhållande mellan ett gott liv och kronisk sjukdom. Enligt flera erfarenheter behöver det inte vara så. En person är så mycket mer än en sjukdom.

Vad som är ett gott liv skiljer sig från person till person och från olika tidsperioder i personens liv. Pernille tog som exempel att vid en skilsmässa så kan livet uppfattas som knappt bärbart men frågar man personen 5 år senare kan han eller hon svara att det var det bästa som hänt.

Vad som är ett gott liv är relativ och subjektivt. Det går inte att sätta upp riktlinjer för vad som är rätt. För att illustrera detta berättar Pernille en historia om en man som hade en häst. Hästen rymde och människorna som bodde i byn kom till mannen och sa att det var ju förfärligt. Mannen svarade att det återstår att se. Efter ett par dagar kommer hästen tillbaka och har då med sig en häst till. Då kommer byborna och säger att detta var väl jättebra. Det återstår att se svarar mannen. Mannen börjar tämja den nya hästen och rida in honom. Då faller han av och bryter benet. Byborna menar att detta var förskräckligt men mannen svarar som

tidigare. Samtidig bryter det ut ett krig och alla unga män måste dra ut i strid, alla utom mannens son som slipper p.g.a att han måste hjälpa sin far som har brutit benet.

Enligt Pernille lever vi med en grundförväntning att livet skall vara tryggt och meningsfullt, att vi lever självständigt och att vi själv kan skapa vårt eget liv och att vi dör gamla. Verkligheten ser inte ut så. Vi kan inte kontrollera livet och döden kommer inte bara till gamla.

Pernille menade att man ska fokusera på möjligheter. Bevara personens värdighet och integritet. Värdighet är ingenting man har utan någonting man får av andra när man blir sedd, hörd och tagen på allvar.

Till slut talade Pernille om att möta patienten där den är. Hon ställde frågan vad man egentligen menar med detta. Det är ingenting som kan mätas och det är svårt att veta om man lyckats. Det är endast patienten som vet om han eller hon känner sig sedd, hörd och tagen på allvar. I ett grupparbete skulle vi sedan tänka på en situation där vi upplevt att vi mött patienten där han eller hon är. Därefter diskuterade vi de olika upplevelserna och försökte se vad det var som gjorde att just det mötet lyckades och hur man kan märka när man har en uppriktig kontakt med patienten.

ACT – ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY

JoAnne Dahl, professor i psykologi arbetar på universitetet i Uppsala. Hennes föreläsning handlade om en form av beteendeterapi som kallas ACT – Acceptance and Commitment Therapy. Denna terapiform kan användas inom många

områden. JoAnne använde kronisk smärta som exempel i sin föreläsning.

JoAnne Dahl började sin föreläsning med en gåta – Den svenska sjukvårdssystemet erbjuder mer lösningar till de med kronisk smärta och de som är långtidssjukskrivna än något annat system i världen. Trots detta är det ingen annanstans i världen ett så stort och kostsamt problem.

Vi matas med bilder som talar om för oss att smärta är något som går att undvika. Vi fick se ett flertal reklambilder där budskapet är att smärta inte kan ingå i livets lyckliga stunder. JoAnne menar istället att man inte kan leva ett liv utan smärta. Smärtan är en del av livet. SBU har gjort en metaanalys av all smärtbehandling. Resultatet visar att: "Det bästa man kan göra för en person med kronisk smärta är ingenting. Ingenting är bättre än någonting av det som görs idag."

Vi fick se en bild med rubriken "Pathology model of pain" denna modell menade att när en smärta är oundviklig blir den uthärdlig och när den blir undviklig blir den outhärdlig.

Genom att acceptera att vissa problem är olösliga så blir de hanterbara.

Under eftermiddagen ägnades också en hel del tid till övningar och rollspel för att tydliggöra vad som menades med ACT. Avslutningsvis fick vi se en film där man använt terapiformen hos personer med svårbehandlad epilepsi med goda resultat.

TEXT: LENA WEIDMAR





SAME
FOR NURSES | Scandinavian
Active
Multiple sclerosis
Education

SAME
FOR NURSES | Scandinavian
Active
Multiple sclerosis
Education



Kurs 2 i Köpenhamn 13 mars 2008



www.ms-portalen.com

Bayer AB, Box 606, 169 26 Solna.
Telefon 08-580 223 00 Telefax 08-580 223 01
www.bayerscheringpharma.se

KOM IHÅG! Kurs 3 i Oslo 18 nov 2008