

Hvordan leve med helseutfordringer og samtidig mestre hverdagen

Kathrine Bakke-Friedland, Ph.D.
Psykologspesialist

Agenda:

12:30 Introduksjon

Hva sier forskning og fagprofesjoner om å leve med kronisk sykdom?

13:30 Pause/spørsmål

13:45 Strategier som kan gjøre hverdagen enklere

Fysiske, psykiske, sosiale

14:45 Oppsummering og spørsmål

Introduksjon

Har jobbet som psykologspesialist siden slutten av 1990 tallet

Jobber primært som helsepsykolog, og jobber nå på CatoSenteret

Klinisk erfaring med alvorlige og livstruende sykdommer

Brenner for å hjelpe mennesker ta verdibaserte valg iht egen helse

Ydmyk og takknemlig for å bli invitert til å tilbringe tid med dere

Ønsker å vinkle presentasjonen til å være nyttig for dere

Spørsmål

Hva strever dere med og hva trenger dere?

Kronisk og usynlig sykdom

Konsekvenser av langvarig belastning

Fysiske

Psykiske

Sosiale

Helsepersonell vet at personer ikke er i stand til å følge anbefalinger og regimer hele tiden og gjennom livet

Usynlighet og mangel på umiddelbare konsekvenser av de valgene vi tar gjør det vanskelig å følge anbefalinger

Selv om vi gjøre alt riktig, kan resultatet bli dårlig

5 faktorer som påvirker hvordan vi takler sykdom :

1. Identitet: DX/Symp. Hvilke plager har du som resultat av sykdommen?
2. Årsak: Hva tror du førte til sykdommen/symptomene?
3. Tidslinje: Hvor lenge tror du symptomene vil vare?
4. Konsekvenser: Hvor mye påvirker sykdommen deg?
5. Kontroll: Hvor mye kan du påvirke sykdommen/symptomene?

Fysiske konsekvenser

Smerte:

Hjernen

Svekket funksjon i organer:

Funksjonsfall

Fysiske symptomer påvirker livskvalitet

Stress, smerte eller utmattelse

Uventede eller uønskede hendelser trigger stressreaksjoner i hjernen og kroppen.

Amygdala - skiller ut adrenalin - alarm signal til hypothalamus.

Frontallappen - analyserer situasjonen (ubevisste prosesser)

ANS aktiveres og HPA aksene - alarmen går! adrenalin og kortisol skilles ut.

Hvis farlig - eller tolkes som farlig kjører alarmen og reaksjonene på!

Frontallappen hjelper oss med å evaluere situasjonen og når faren er over eller vi mestrer situasjonen, roer systemene seg ned igjen.

Hjernen lærer:

Erfaring - assosiasjon

Forventning

Repetisjon

Noen ganger blir det feilsignal!

Da må vi **restrukturere** hjernen for å bli bedre

Korrigerende erfaringer

Psykiske konsekvenser

Studie av 401 personer med Fabrys sykdom i Nord Amerika (Genetics Medicine, 2024)

Angst: 73% kvinner og 65% menn

Depresjon: 54% kvinner og 58% menn

Samsvarer med data fra andre kroniske sykdommer

Mangel på sosial deltagelse, isolasjon og ensomhet

Nevro-kognitive utfordringer

Sosiale konsekvenser

Jobb og skole deltagelse

Familieliv

Generell sosial deltagelse

Sosiale forpliktelser

Hobbier/interesser

Framtidsplaner

Gruppearbeid:

Spørsmål 1:

Hvilke utfordring(er) har du relatert til sykdommen?

Hva gjør du for å håndtere utfordringen(e)?

Spørsmål 2:

Hva er det viktig for deg iht

Så hva gjør vi for å mestre utfordringer?

Vi er alle født med 2 begre

Belastninger = utrygghet

Medfødt, genetisk sykdom

Andre sykdommer

Tapsopplevelser

Skuffelser/krenkelser

Vonde opplevelser/erfaringer

Negative forventninger

Ressurser = trygghet

Kunnskap og innsikt

Sosial støtte

Fysiske evner

Mentale mestringsstrategier

Gode opplevelser/erfaringer

Positive forventninger

Dette kan hjelpe en håndtere symptomer/plager:

Riktig informasjon muliggjør bedre valg

Forutsigbarhet og plan

Drømmer og noe å se frem til

Evaluerer av egne evner

Stressreguleringsstrategier

Hjelp og støtte ved behov

Livskvalitet

Nære trygge relasjoner; venner, familie, kjæreste

Kontrol over eget liv og valg

Selvstendighet

Mening i hverdagen; jobb, studie, omsorgs ansvar, frivillighet

Leve i samsvar med de verdiene vi har

Interesser og hobbyer

Gode stunder

Endring og forpliktelse:

Hva er motivasjon?

Hva betyr det å ikke være motivert?

Gode eller dårlige valg?

Egne verdier eller andres meninger?

Alle er motivert for noe - vi endrer oss bare hvis det er viktig.

Endring skjer ikke uten forpliktelse.

Sårbarhet og styrke:

Hva er sårbarhetene eller utfordringene dine?

Og i familien din, miljøet rundt deg.

Hva er ressursene eller styrkene dine?

Og i familien din, miljøet rundt deg.

Oppsummering og tilbakemeldinger

Hva har vi snakket om?

Hva har du lært eller satt ord på?

Hva kan du ta med deg videre?

Hva har du lyst til at jeg skal ta med meg videre?




Fortsette med

Gjøre annerledes

Tusen hjertelig takk for meg!

Ta kontakt med spørsmål eller tilbakemeldinger.

kbakkef12@gmail.com

Clinical feature	Estimated incidence
 Depression	46%-58% in males and females
 Anxiety/panic attacks	39% in males and females
ADHD Attention-deficit/hyperactivity disorder	24% in males and females
 Adaptive functioning disorders	33% of females 15% of males