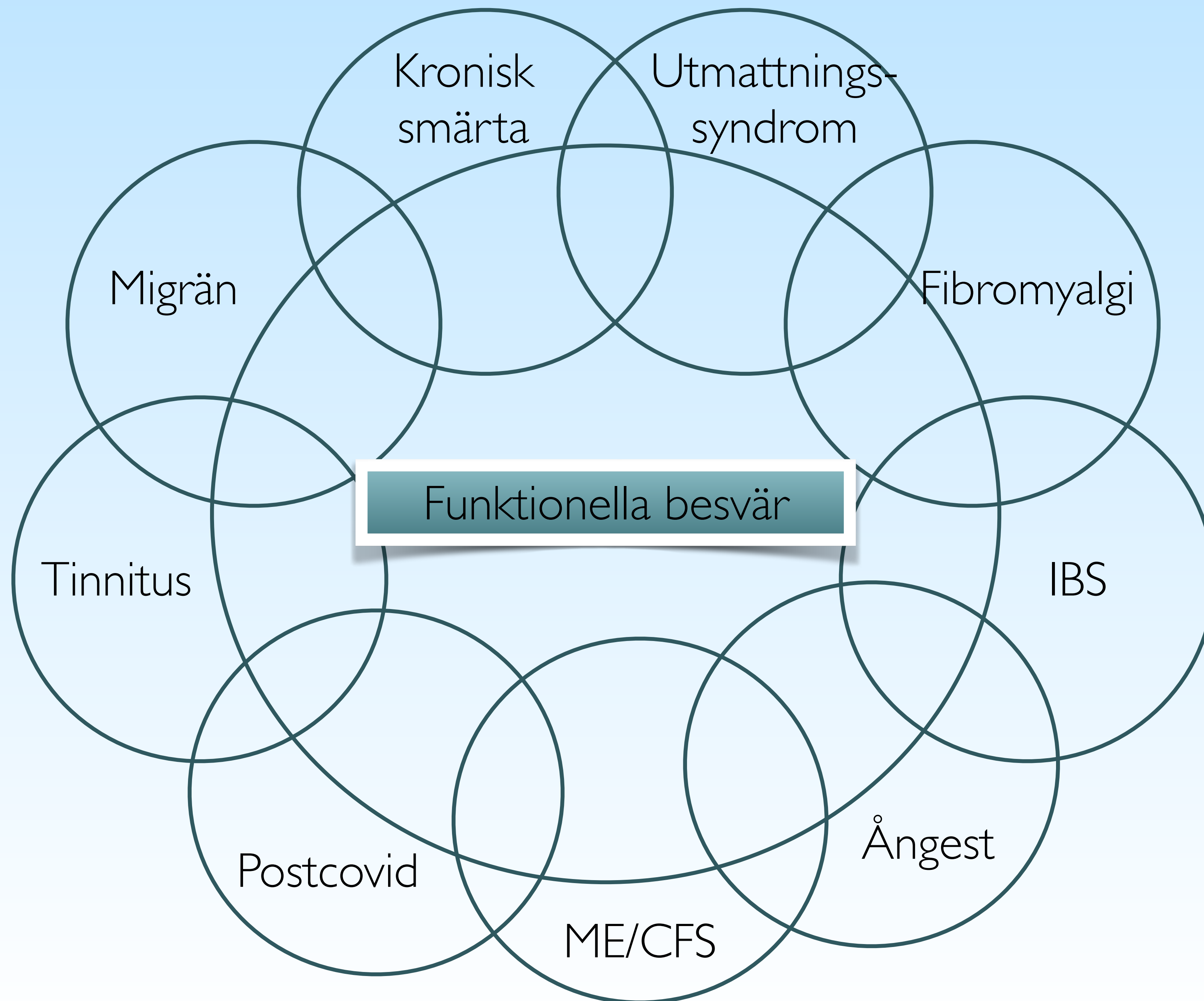


FUNKTIONELLA BESVÄR OCH HÄLSOFRÄMJANDE KOMMUNIKATION

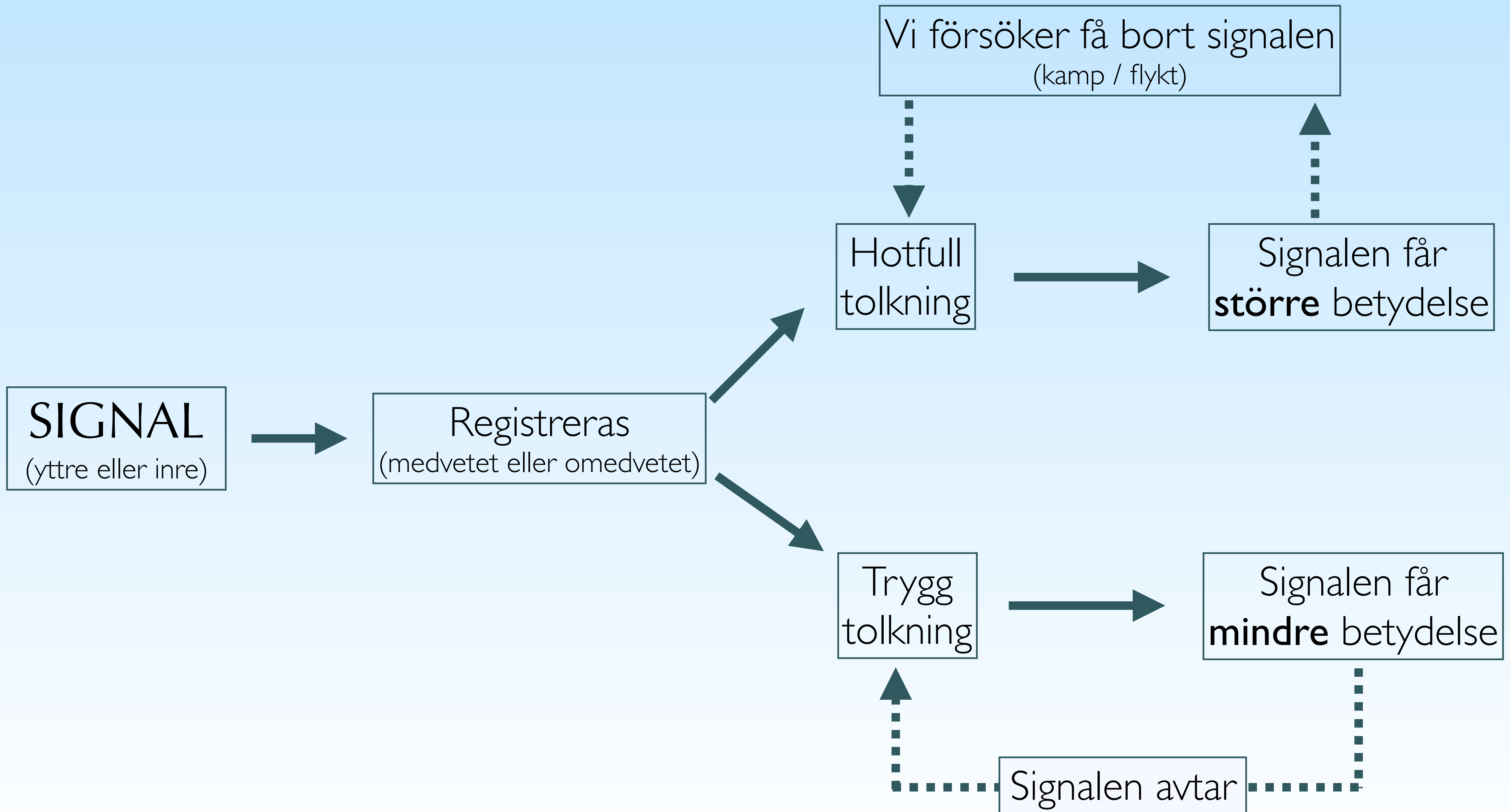
Arwa Josefsson

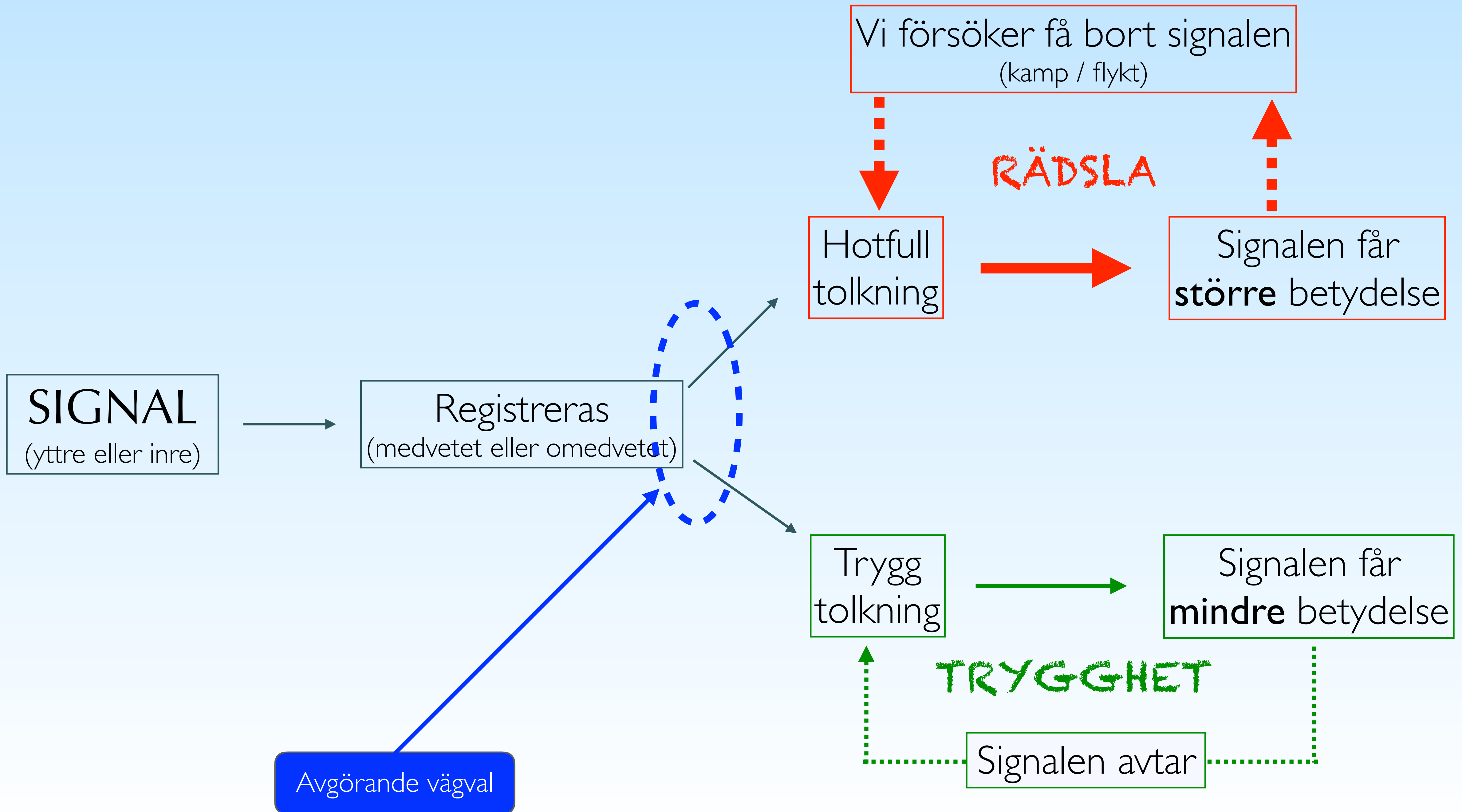
Leg.läkare, specialist i allmänmedicin och psykiatri. Leg.psykoterapeut.

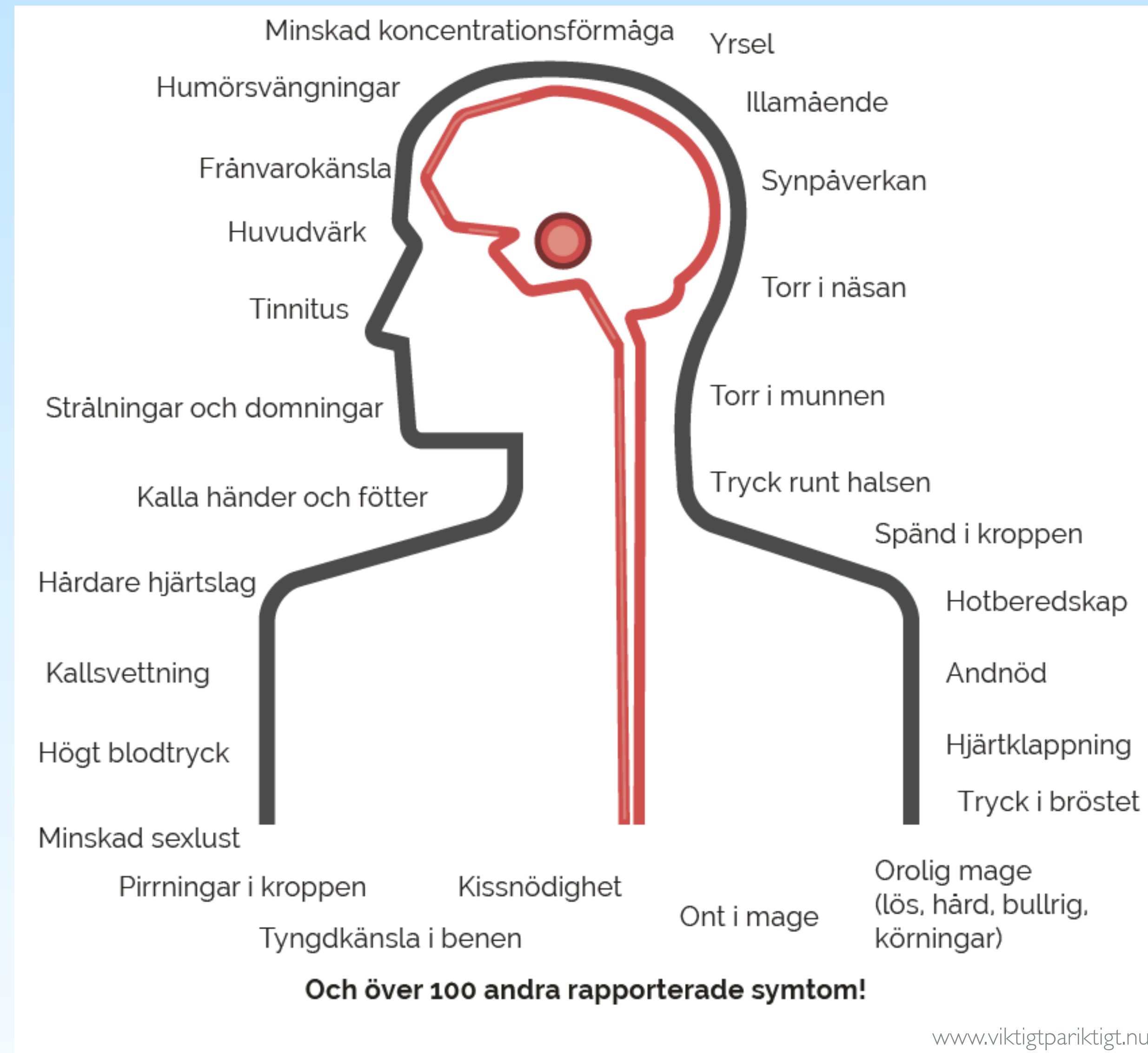




KLIPP



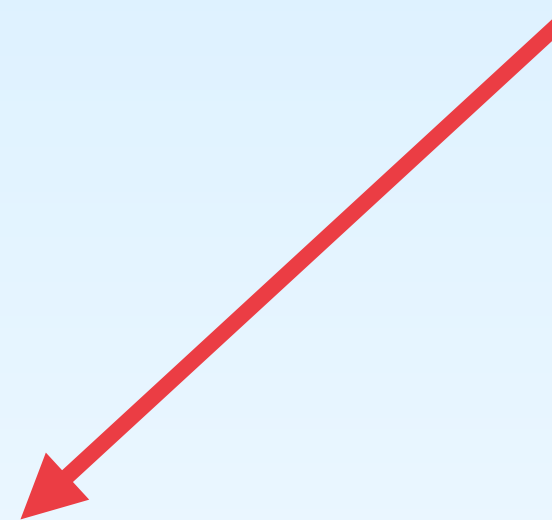




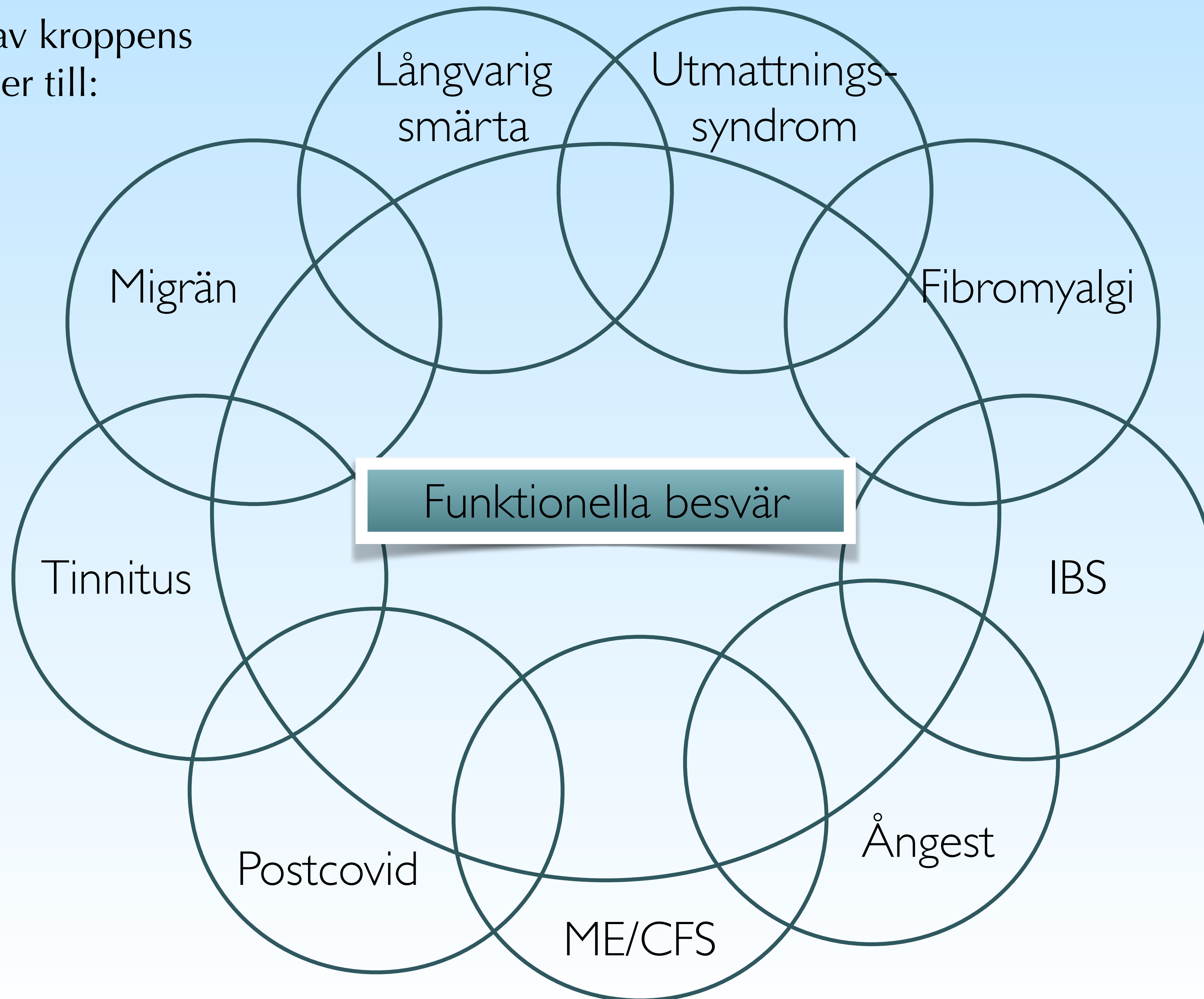
Omvärdera: Från **symtom** som ska behandlas bort, till **signaler** att ta hand om.

Struktur

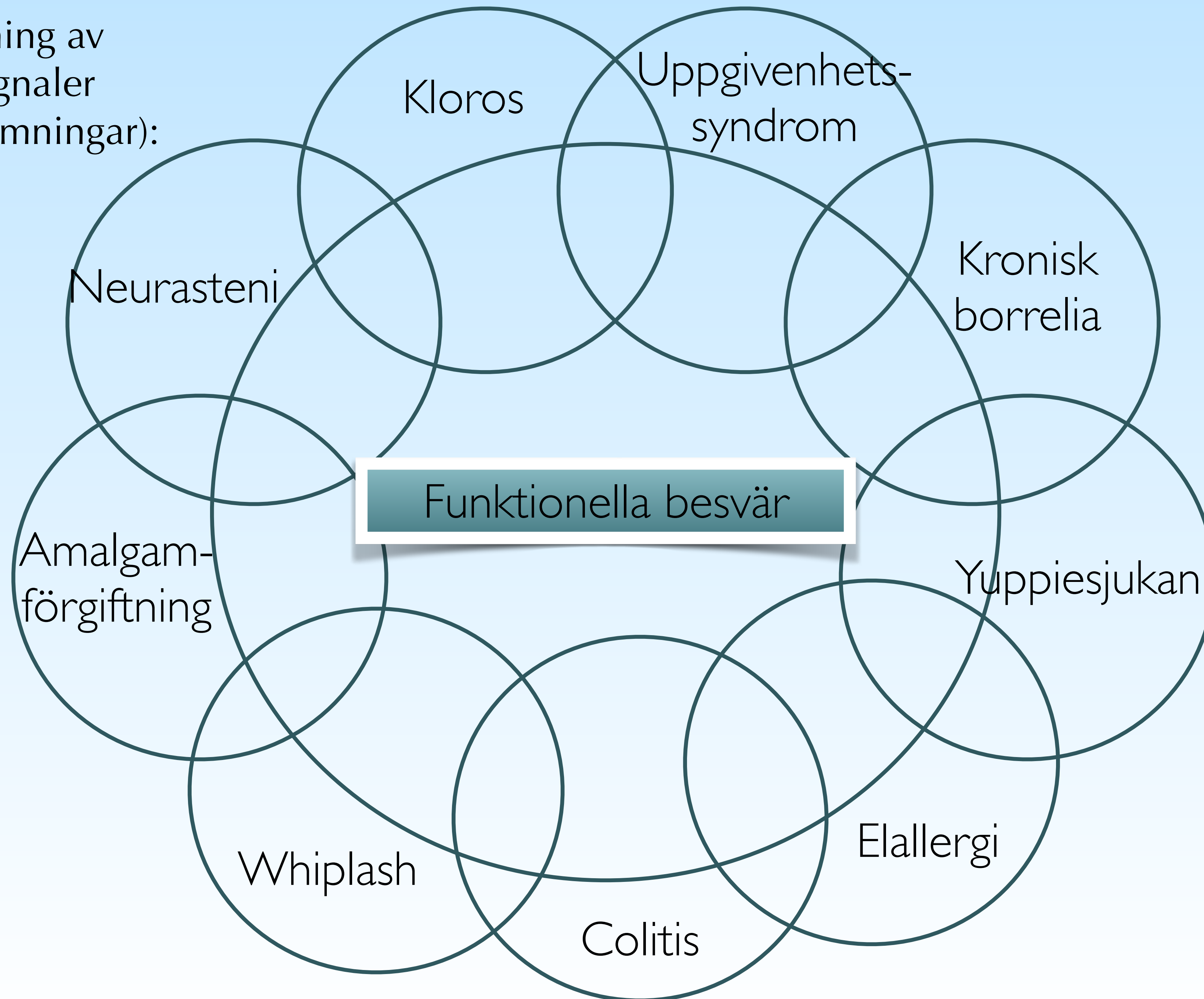
Funktion

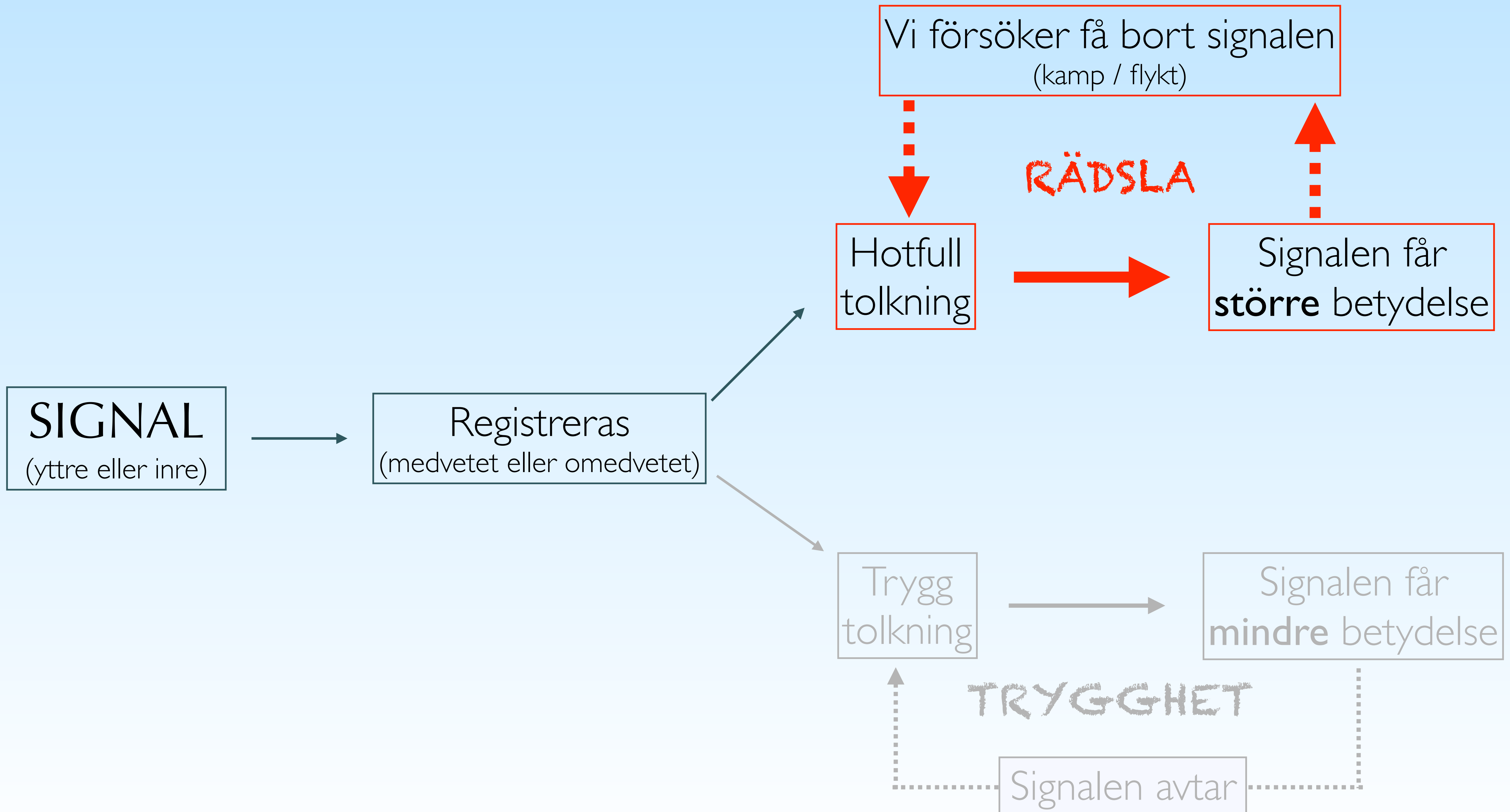


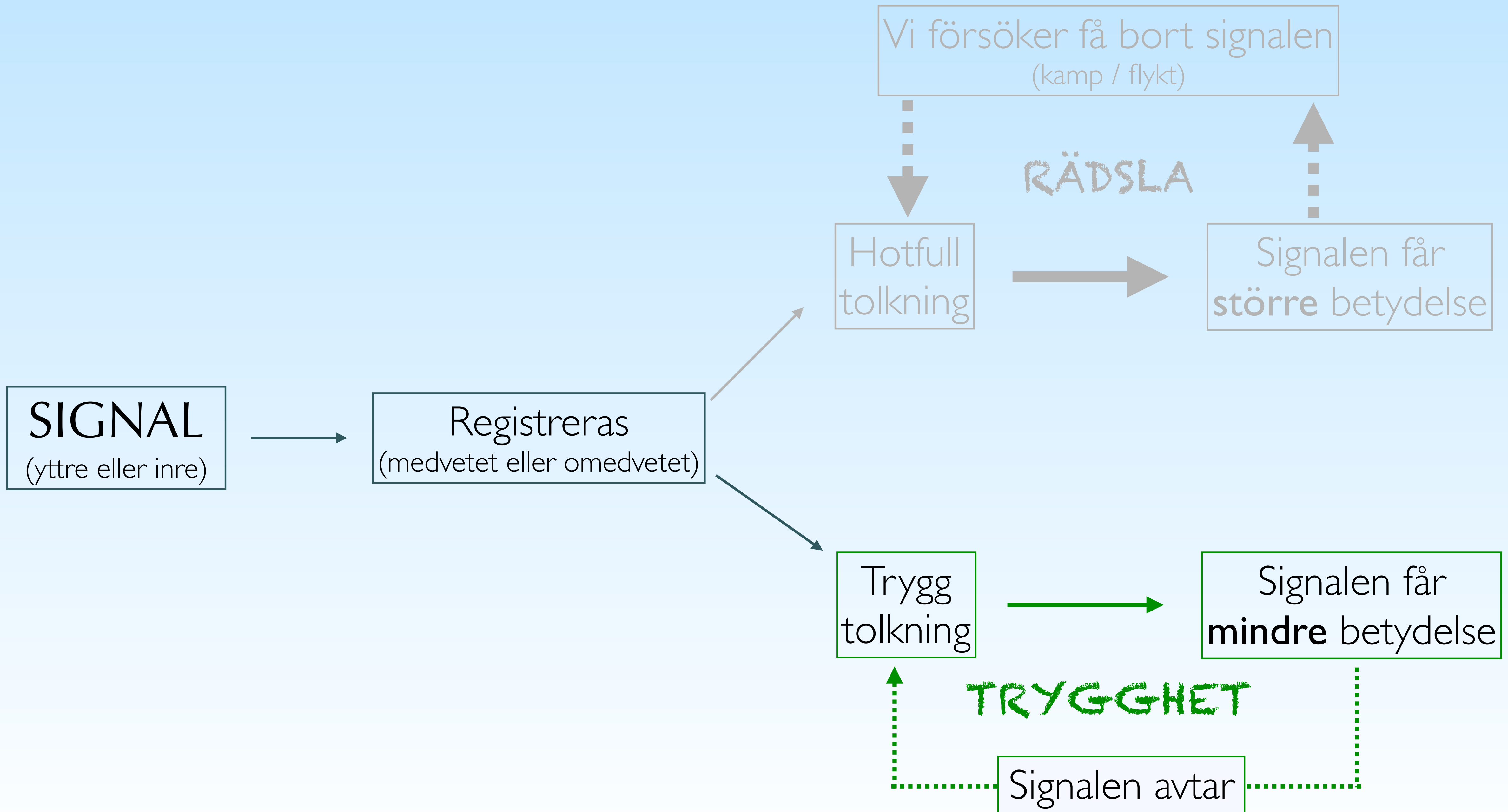
Hotfull tolkning av kroppens
signaler leder till:



Hotfull tolkning av
kroppens signaler
(historiska benämningar):







Trygga tolkningar av kroppens
signaler är blott övergående förnimmelser:

”En ilning längs ryggraden”

”En klump i halsen”

”Fjärilar i magen”

”Sockerdricka i benet”

”Hjärtat i halsgropen”

”Jag får kalla kårar”

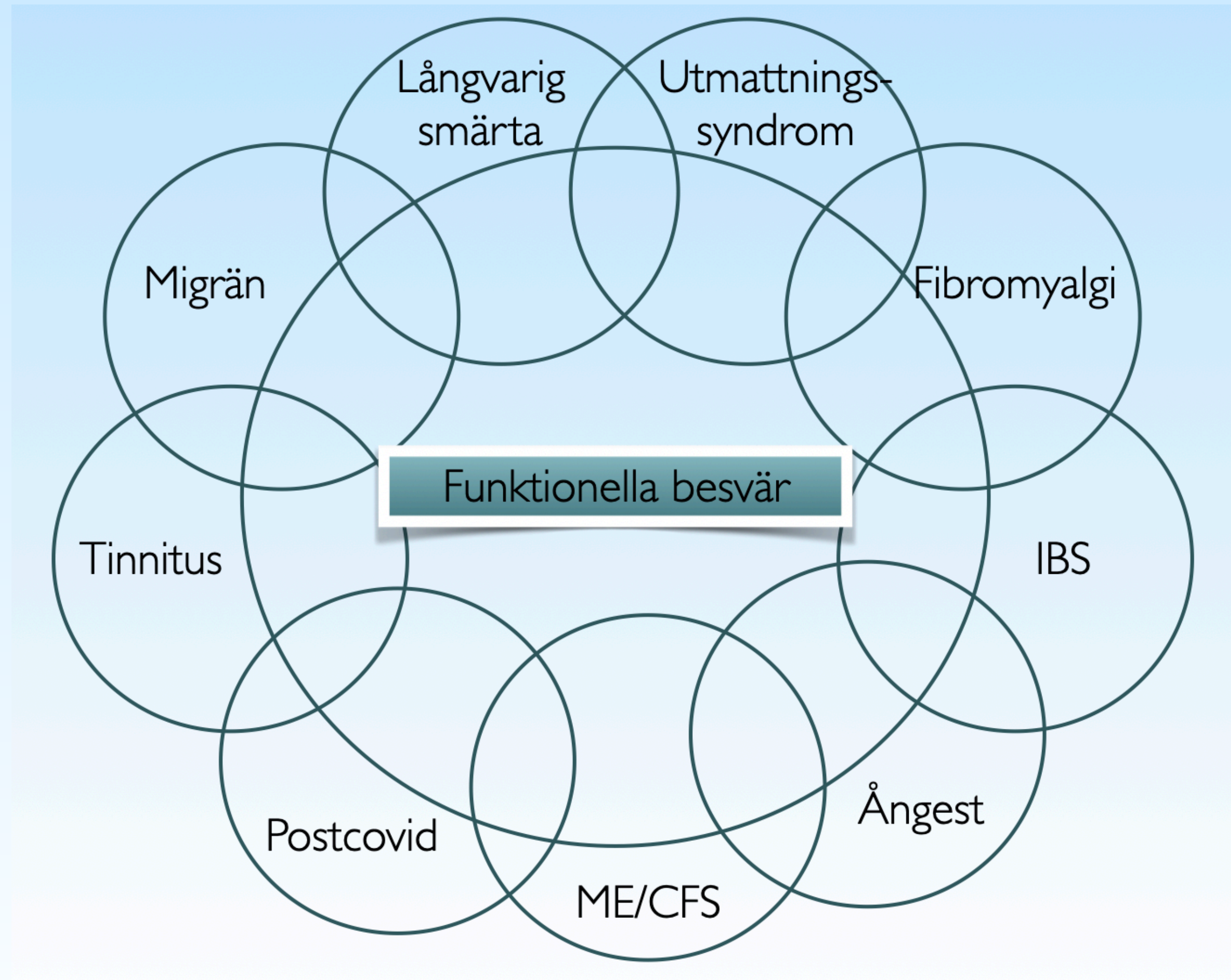


OBEHAGLIGA OCH OFARLIGA PÅ SAMMA GÅNG!

Tankar? Känslor? Kroppsliga signaler?



Vad är era upplevelser av patienter med funktionella besvär?

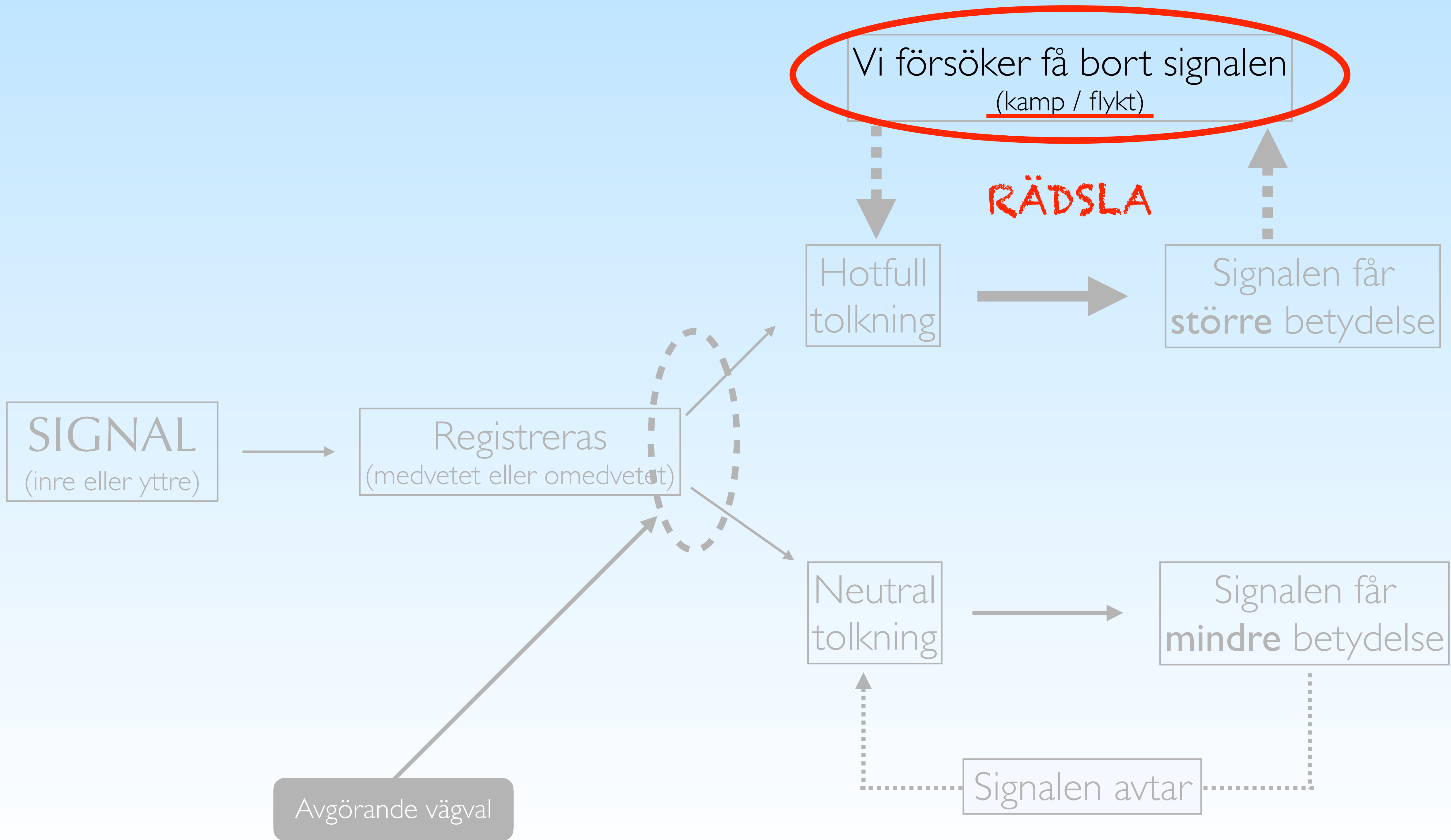


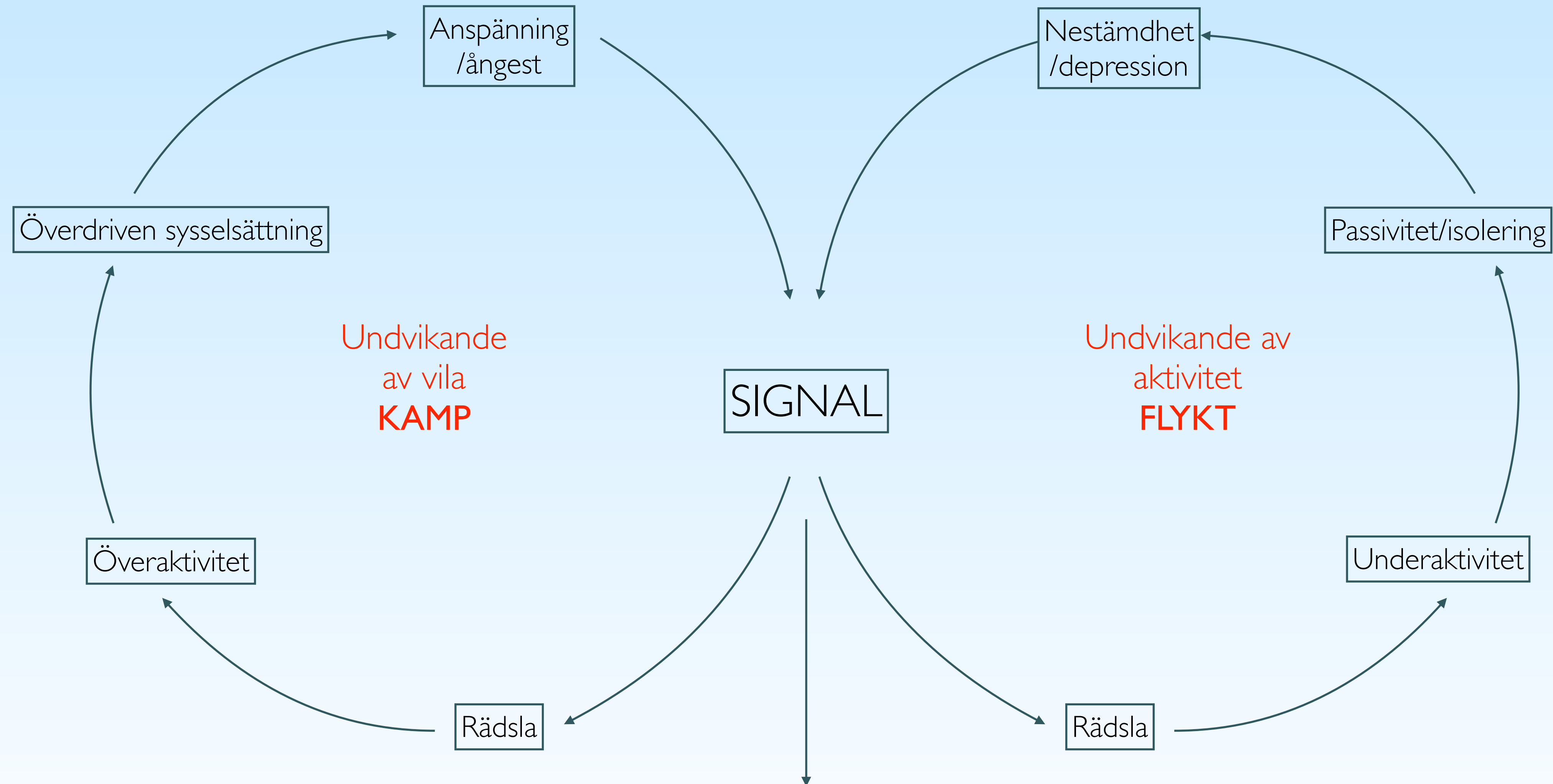
"FLAVOURS OF FEAR"



"FLAVOURS OF FEAR"







SOAS

KAMP

(Dömer ut)

Ett sätt att ta hand om otrygghet/rädsla

FLYKT

(Ger upp)

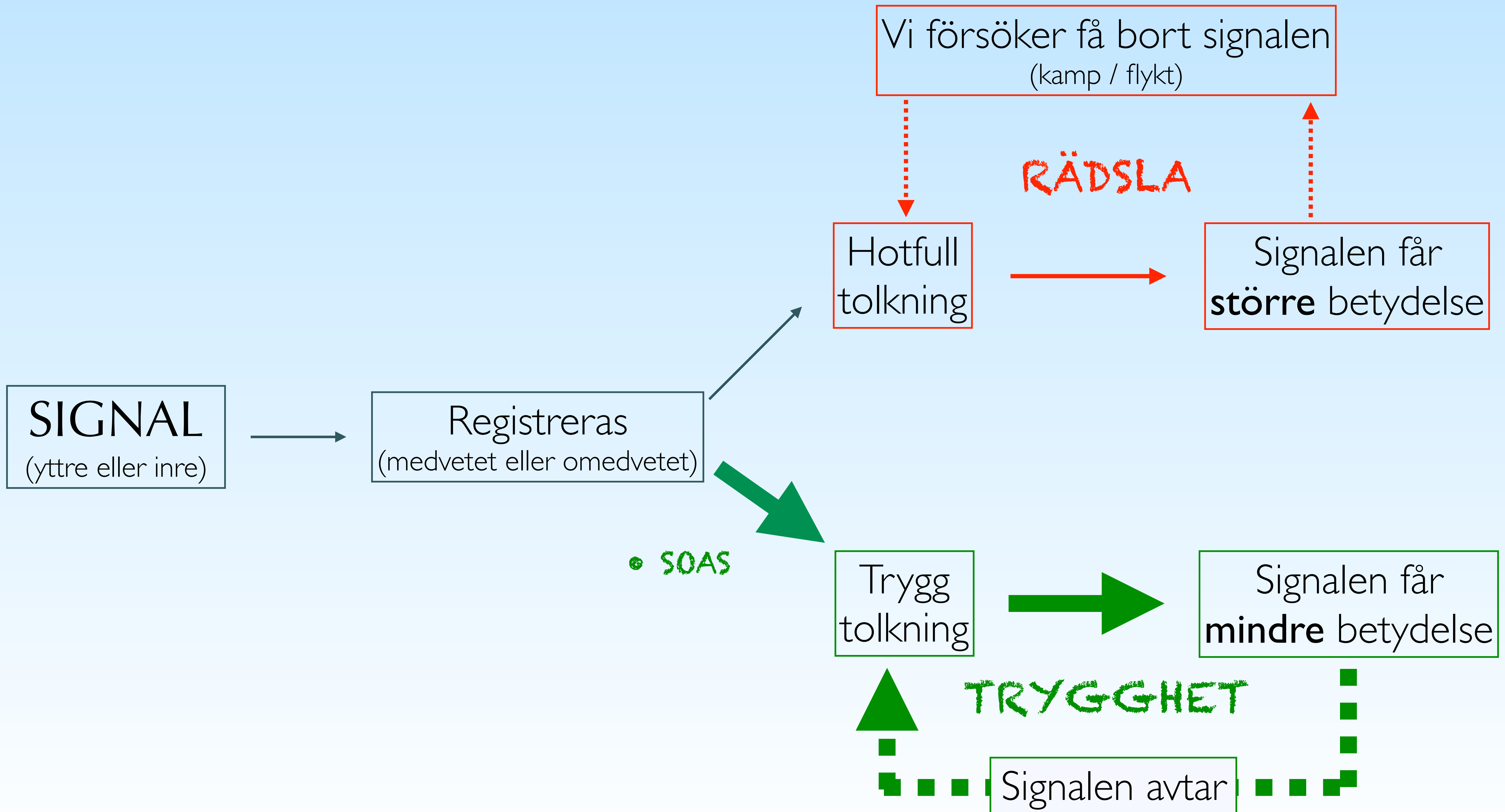


Stanna upp: Låt kroppen stillna. Sätt ner fötterna och släpp spänningen i axlarna. Ta ett långsamt, medvetet andetag, ända ner i magen.

Observera: Lägg märke till hur du har det just nu. Känn efter, utan att döma. *"Min kropp reagerar som om jag var utsatt för hot"* - Kamp? Flykt? Det pågår rädsla i min kropp.

Acceptera: *"Att också jag är mänsklig och att obehag utlöser kamp- /flyktimpulser även hos mig"* Att medvetet stå kvar en stund, för att hjälpa nervsystemet att erfara *"Jag klarar av att vara här"*. Det är att ge utrymme för obehag.

Svara an/**S**läpp: Medvetet val utifrån *"Vem vill jag vara som behandlare för min patient?"*, *"Vad vill jag bidra med - just nu, i detta möte?"*, *"Vad behöver jag i så fall avstå (kamp/flykt), för att kunna stå kvar i mig själv?"*



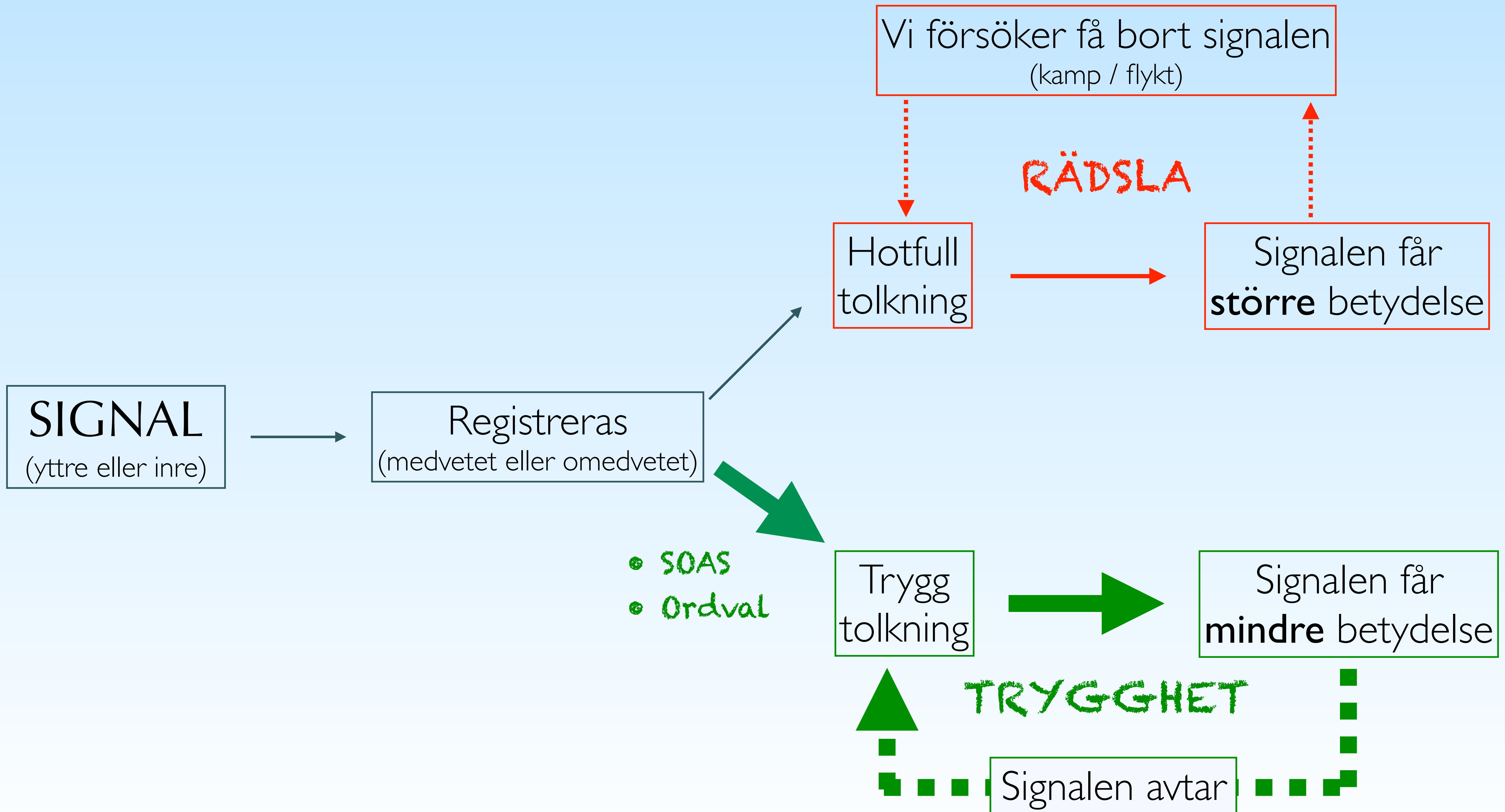
ORDVAL HAR BETYDELSE

Jag ser ingenting konstigt/farligt/oroväckande	Det ser ut som det ska/det låter bekant
Det kan bli ganska långdraget	Det läker ut med tiden
Det är ingen som riktigt vet	Det mesta talar för att.../Vi som jobbar med det här känner igen...
Du har <i>drabbats</i> av symtomen	Du har utvecklat ett godartat tillstånd som är behandlingsbart och du kan bli helt återställd.
Smärta är en LARMSIGNAL, ett tecken på att något inte står rätt till i kroppen.	Smärta är en skyddssignal som hjärnan skapar när den uppfattar något som hotfullt.
Nu sticker det till!	Nu lägger jag bedövningen.
Nu blir det kallt när jag tvättar!	Du kommer att märka att det svalkar mot huden när jag rengör såret.

Vem vill du vara patient hos?

Vårdgivare 1: "Du har drabbats av utmattningssyndrom. Man har sett att hjärnan påverkas och det kan bli bestående skador som gör att man blir kroniskt stresskänslig. Man har även kunnat se risk för tidig utveckling av demens. Det åligger din arbetsgivare att se till att du får anpassningar som gör att du kan klara av ditt arbete".

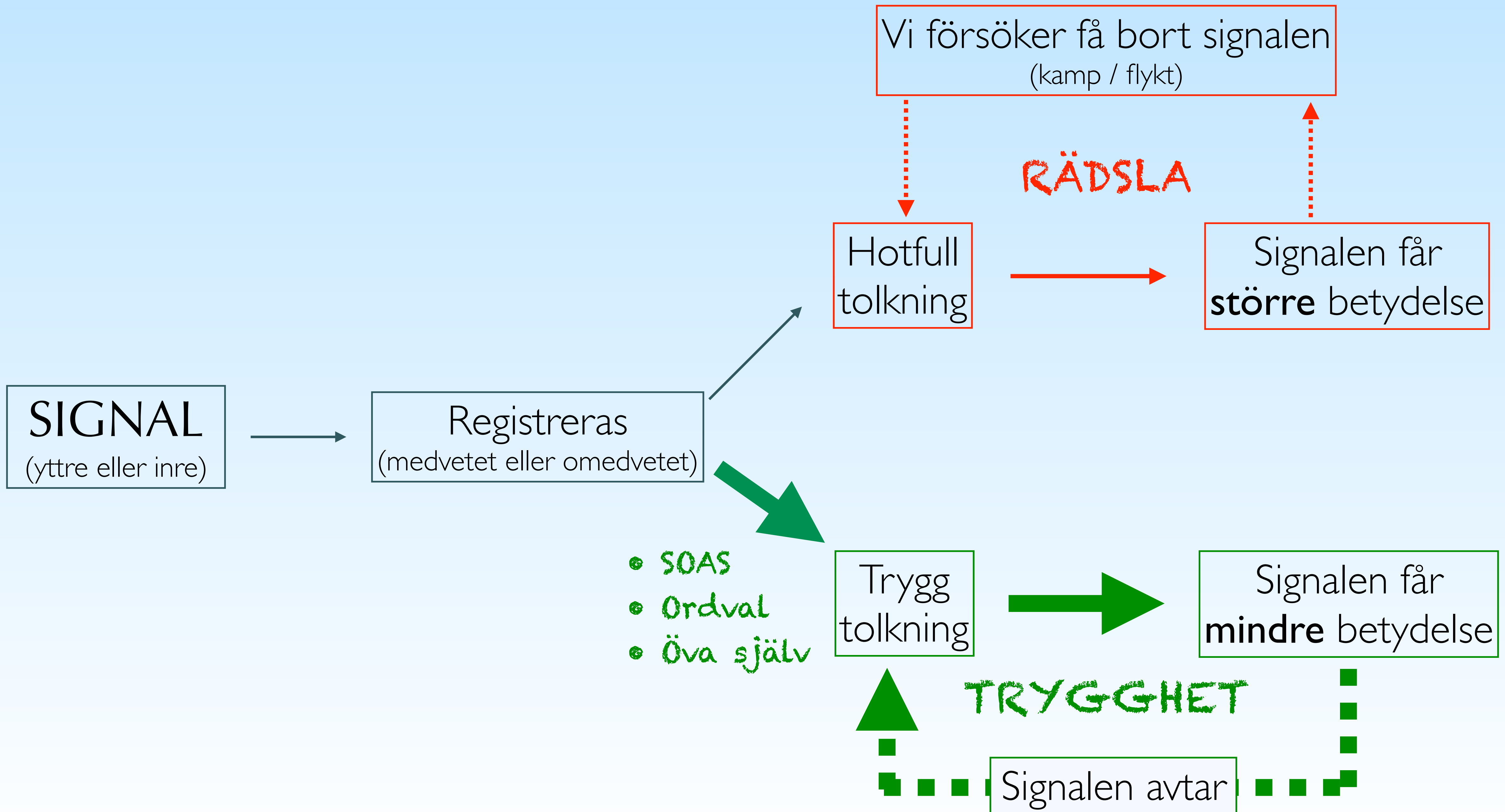
Vårdgivare 2: "Du har utvecklat ett godartat tillstånd som är behandlingsbart och du kan bli helt återställd. Vi vet att de som med öppenhet ser över de strategier de använder för att möta utmaningar, och med nyfikenhet börjar göra annorlunda, har en snabbare återgång till ett läge där de kan ta viktiga beslut om sin situation".



HANDLÄGGNING

1. DET BÖRJAR MED DIG!





Styrka



Tid

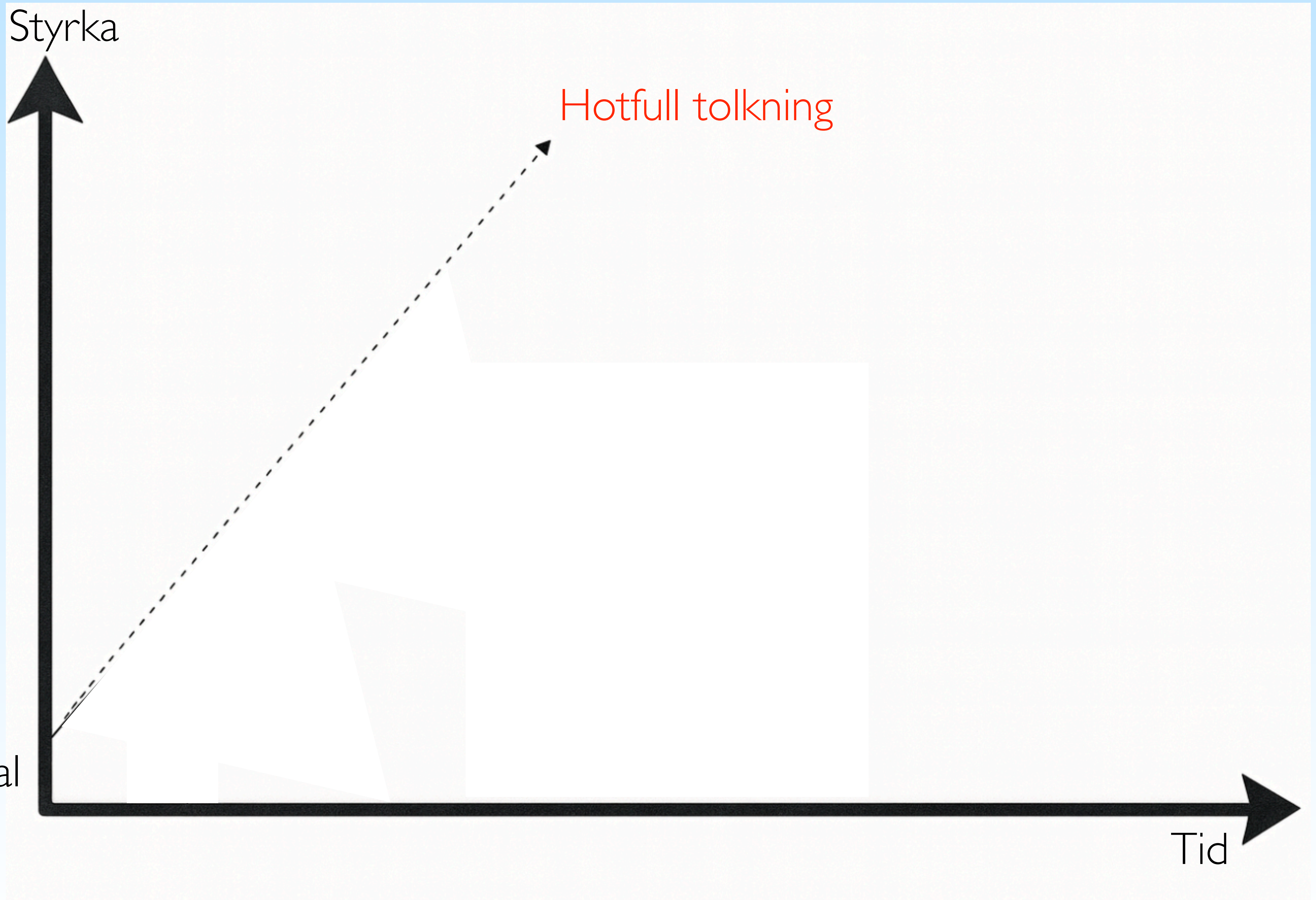


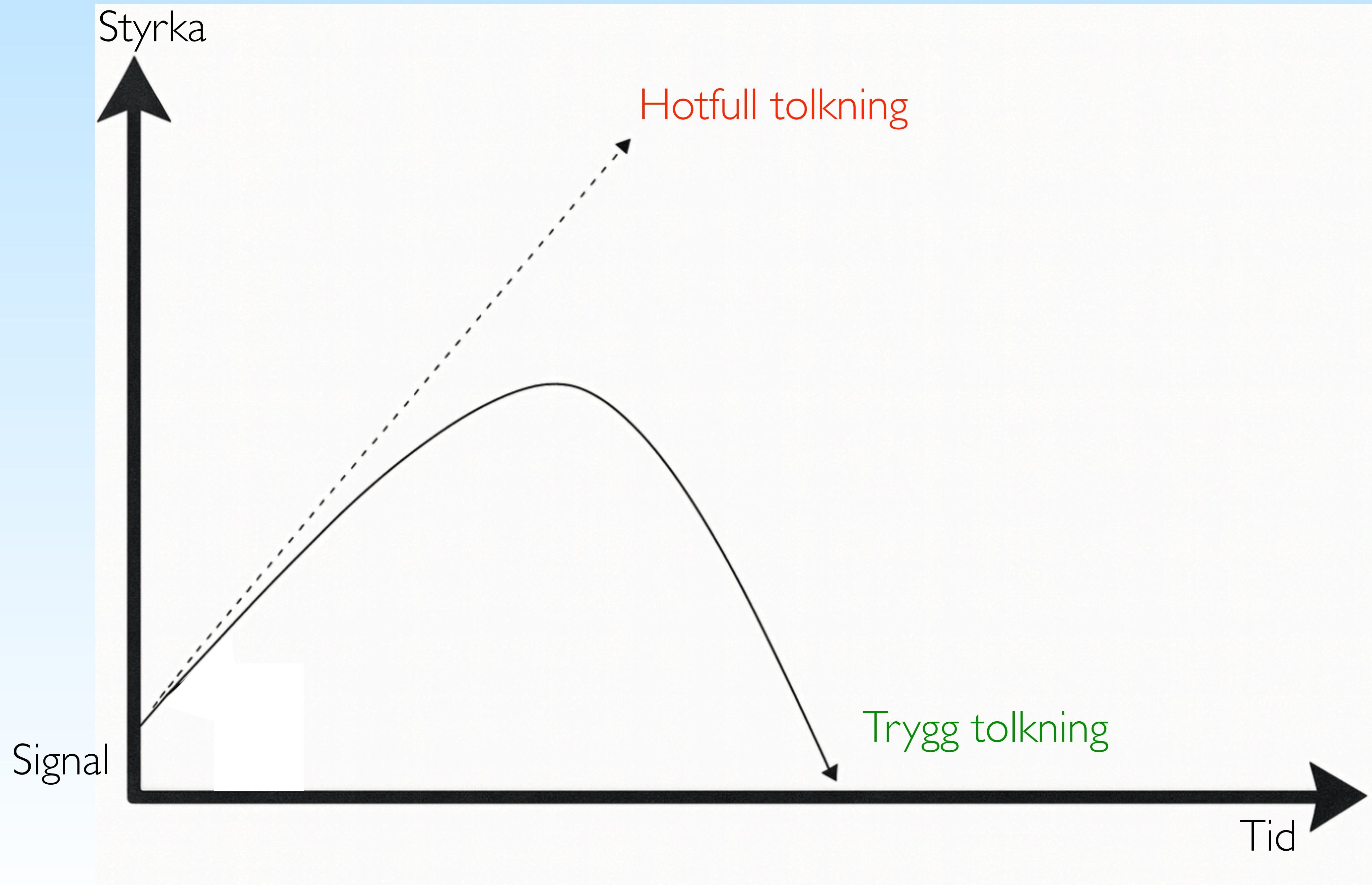
Styrka

Hotfull tolkning

Signal

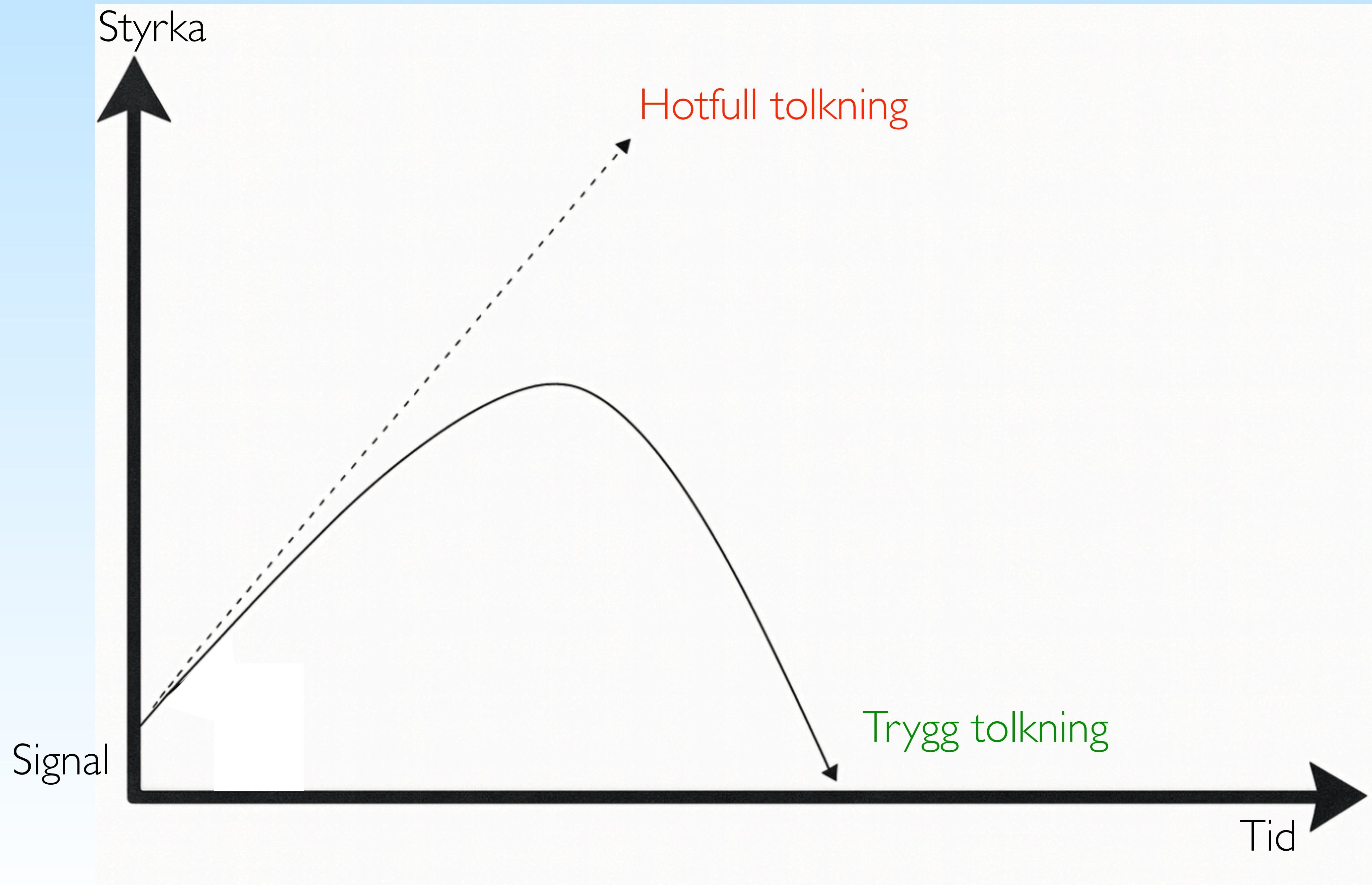
Tid





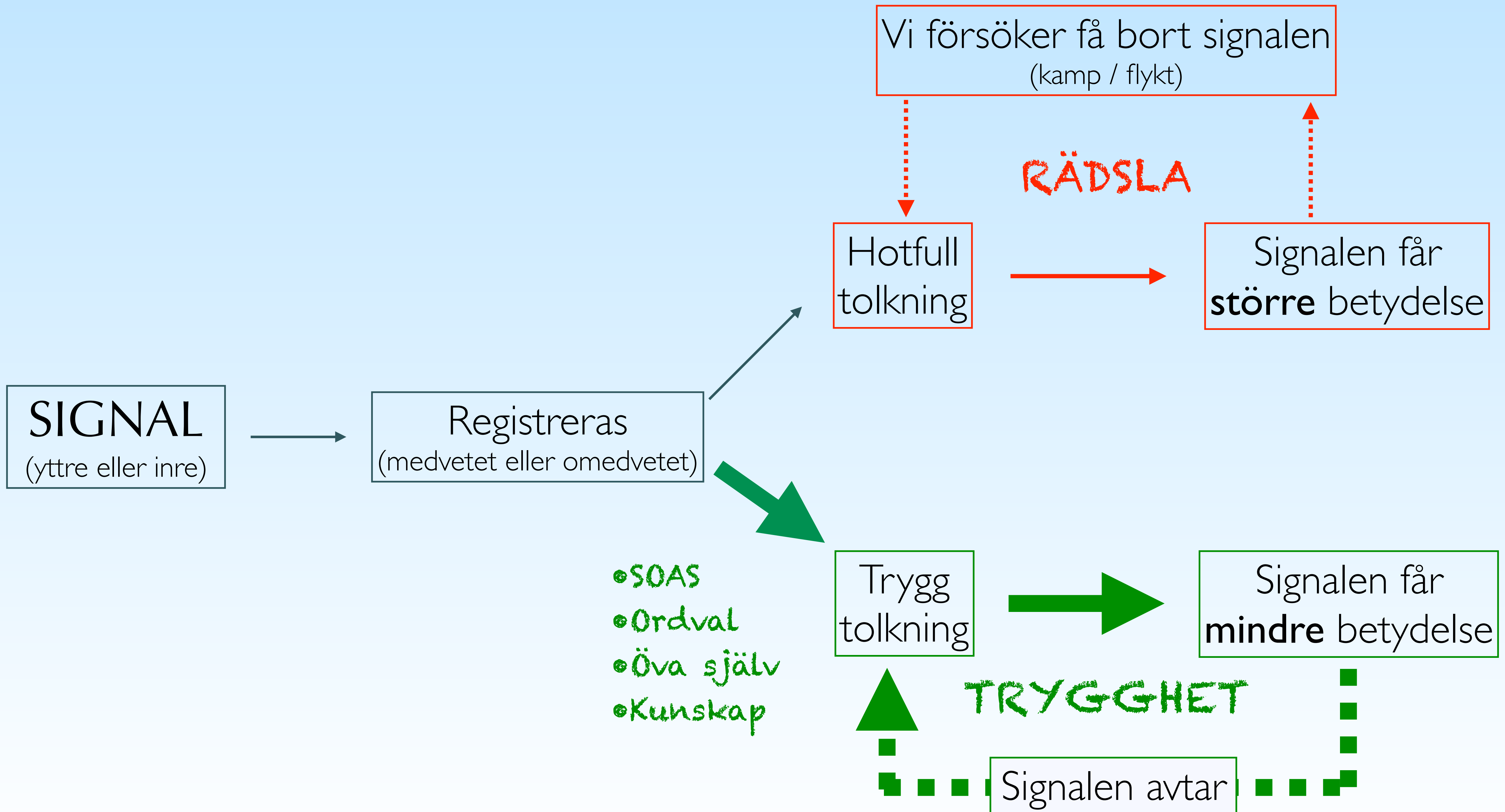
Övning: Vi testar med en signal som alla känner till - KLÅDA!





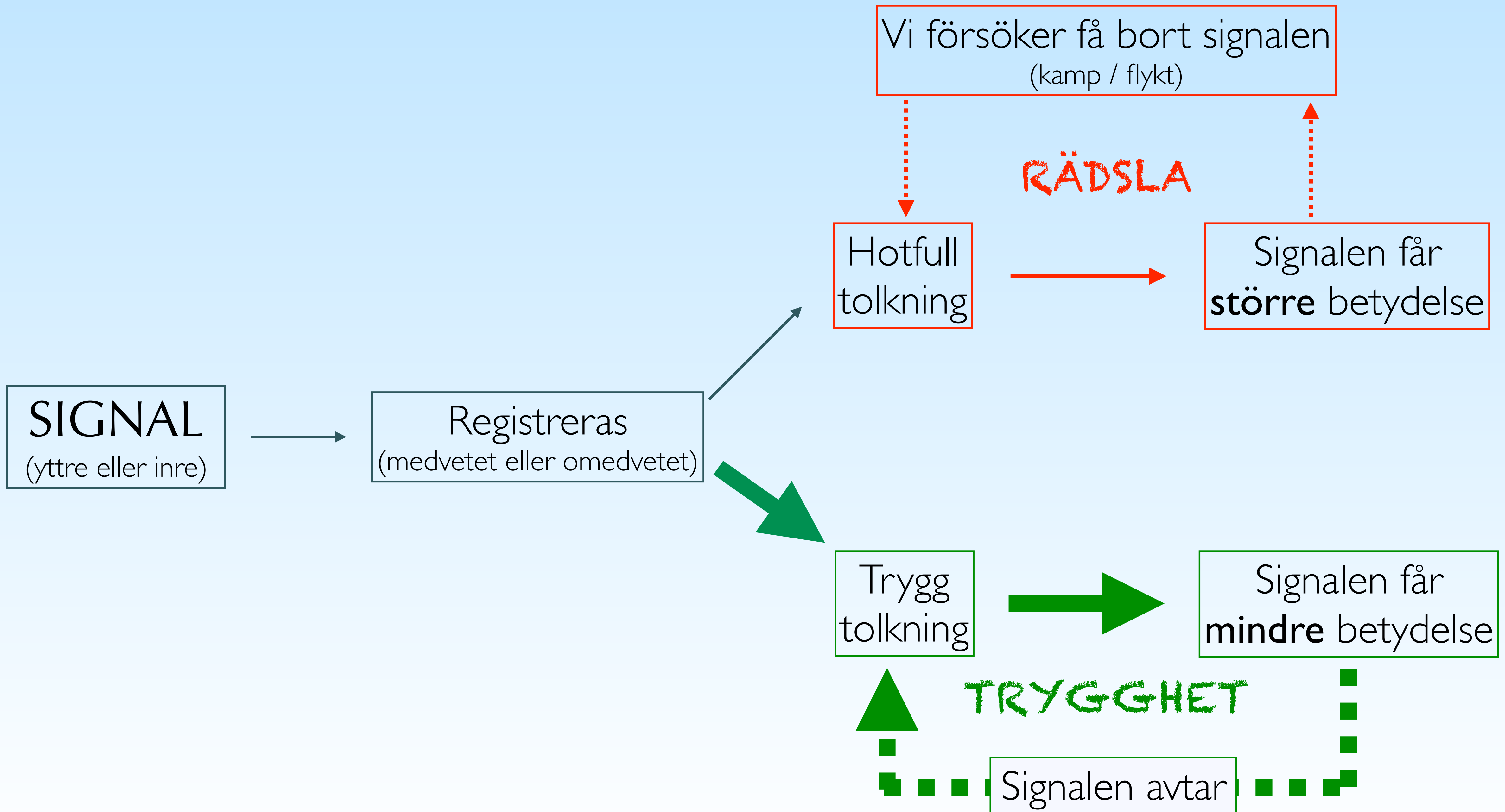
Positiva markörer för funktionella besvär

- 1) Besvären debuterade under en period av stress/hård belastning/hotfull upplevelse/infektion.
- 2) Besvären uppstod utan föregående skada, eller höll i sig efter förväntad läkning.
- 3) Inkonsekvens: kommer och går, flyttar sig runt i kroppen, varierar i frekvens och intensitet.
- 4) Multipla signaler/"symtom". (Osannolikt multipla sjukdomar, mer sannolikt ett tillstånd)
- 5) Ökar vid negativt upplevda utmaningar, minskar vid positiv upplevelse *"Ont när jag dammsuger men trädgårdsarbete går bra"*
- 6) Triggers som inte har med kroppen att göra: väder, ljud, lukter, platser, personer...
- 7) "Försenade signaler" - helt ok under aktivitet, värre nästa dag. (Misstänkt betingad respons)
- 8) Personlighetsdrag som är länkade till vaksamhet och rädsla: perfektionism, höga krav på sig själv, självkritik, samvetsgrannhet, oro, ångest, depression...alla dessa drag skjuter dig in i beredskapsläge.
- 9) Signifikant otrygghet under uppväxten (Adverse Childhood Experiences, ACE).
- (10) Strukturell skada utesluten)



HANDLÄGGNING

- Uteslut strukturell skada.
- Ringa in positiva indikatorer för funktionella besvär redan i den tidiga handläggningen.
- **Positiv diagnos** *"Det här känner jag till, det har med nervsystemet att göra"* **CAVE** *"Det är inget!"*
- **OBS! iatrogen vidmakthållande:** fortsatt utredning, sjukskrivning, läkemedel, alarmistiskt språkbruk (*"drabbad, kroniskt, inte så mycket man kan göra..."*)
- **Psykoedukation, validering, hälsofrämjande språkbruk** (*"det här är vanligt, det ser vi ofta, jag träffar många med liknande bekymmer, hjärnan är formbar, det här kan läka ut, det är som ett falskt alarm..."*)
- **Lär ut regleringsfärdigheter:** *"Det finns mycket du kan göra för att göra det bättre. Genom olika övningar kan du själv lära dig att vrida ned signalstyrkan när den ökar"*: Uppmärksamhetsträning/medveten närvaro, reglering och stabilisering med andningsövningar och kroppsmedvetenhet.
- Förmedla trygghet och lugn *"Du kan bli bättre!", "Vi vet att de som övar på reglering upplever en bättre livskvalitet"*



- VAD HAR VARIT VIKTIGAST FÖR MIG?
- VAD KAN VI GÖRA MER AV PÅ MIN
ARBETSPLATS, OCH HUR ?