

Det viktiga mötet

Kort om.....

Ett salutogent perspektiv och känslan av sammanhang

Vad är salutogent?

Att inta det salutogena perspektivet innebär att se till människans tillgångar och möjligheter motsats till det patologiska som tar fasta på det sjuka.

Sjukdom måste i all sin abnormitet ses som en normal företeelse, ett tillfälligt tillstånd som vi alla kan hamna i.

Den sjukvård som vi då kan behöva uppsöka borde också se till de tillgångar som står oss till buds för att vi, om möjligt, ska kunna ta oss ur vårt sjukdomstillstånd.

Vi är alla försedda med olika resurser för att anpassa oss till livets oundvikliga svårigheter.

En sjukvård som kompletterat sin kunskap om patologi med ett salutogent synsätt skulle då fråga sig:

Vilken människa är det som sökt sig till oss?

Vilka resurser har den här personen?

Hur ska vi bemöta den här kvinnan eller mannen för att han/hon ska kunna bygga upp det överskott av kraft som krävs för att bemästra sjukdomen?

KASAM

Aaron Antonovsky är forskaren som inte i första hand intresserat sig för det sjuka utan förutsättningarna för ett någorlunda "friskt" liv.

Han bygger sin forskning på studier av människor som suttit i koncentrationsläger. Antonovsky har fokuserat på vad som gjort att vissa klarat sig igenom fruktansvärda förhållanden bättre än andra. Han menar att människans egen livskontroll är en nyckelfaktor.

Livskontrollen har tre viktiga delar:

- * förmågan att **förstå** sin livssituation
- * förmågan att **hantera** livssituationen
- * känslan av att livet är **meningsfullt**.

Ur detta resonemang har KASAM begreppet hämtats, KASAM som står för känslan av sammanhang.

Forskning inom flera olika områden börjar alltmer uppmärksamma vilken betydelse kontrollen eller makten över den egna tillvaron har för tillfrisknande och för hälsan.

empowerment

Vägen till en förbättrad känsla av sammanhang brukar man säga gå genom vardagsmakt eller "empowerment".

Detta är en känsla som finns i två led; det räcker inte med att det finns formell möjlighet att påverka. Människor måste också känna att det är möjligt, att någon lyssnar till dem. Utan en känsla av sammanhang, utan vardagsmakt, växer vanmakten, och i den gror sjukligheten.

Att bli omhändertagen i sjukvården medför oftast ett beroende av andras beslut, vars riktighet patienten inte alltid kan bedöma. Osäkerheten och beroendet förstärker den stress som sjukdomen i sig kan ge upphov till, och patienten kan känna sig maktlös



och utanför. "Patient empowerment" rör patientens möjlighet och rätt att så långt som det är möjligt bestämma och kontrollera sin vård. Bemyndigandet avser att ge patienten förmåga, kraft, befogenhet och makt att vara med och besluta och delta i

sin egen vård för att minska osäkerhet och stress. Målet är att förstärka läkningsprocessen och ge bästa möjliga välbefinnande i sjukdomssituationen.

Fundera över

I läkartidningen 1999 nr 44 hänvisas till en studie gjord 1996 av Gammon och Mulholland som visade hur kunskap kan påverka kontroll över sjukdomssituationen. Kirurgpatienter som vid tre tillfällen fick information om hela sjukhusvistelsen inklusive själva operationen, hur den kunde upplevas och vilka stressminskande åtgärder som kunde vara till hjälp, behövde mindre smärtlindring, mobiliserades snabbare och hade i medeltal två dagar kortare vistelse på sjukhuset efter operationen än en kontrollgrupp. Studien visar att patienterna som deltog i interventionen och själva kunde påverka sin situation hade ett bättre välbefinnande och gav upphov till lägre sjukvårdskostnader.

I vilka situationer kan Ni skapa bättre förutsättningar för patienten att förstå ?

Fördjupningsfrågor

Vilka tror du att dina egna "friskfaktorer" / tillgångar vid påfrestningar är?

Brukar du reflektera över vilka tillgångar som finns hos patienten för att "bemästra" hantera sin sjukdomssituation?

Kan du nämna några konkreta exempel på hur du kan medverka till att dina patienter upplever delaktighet i vården?