

Self-management

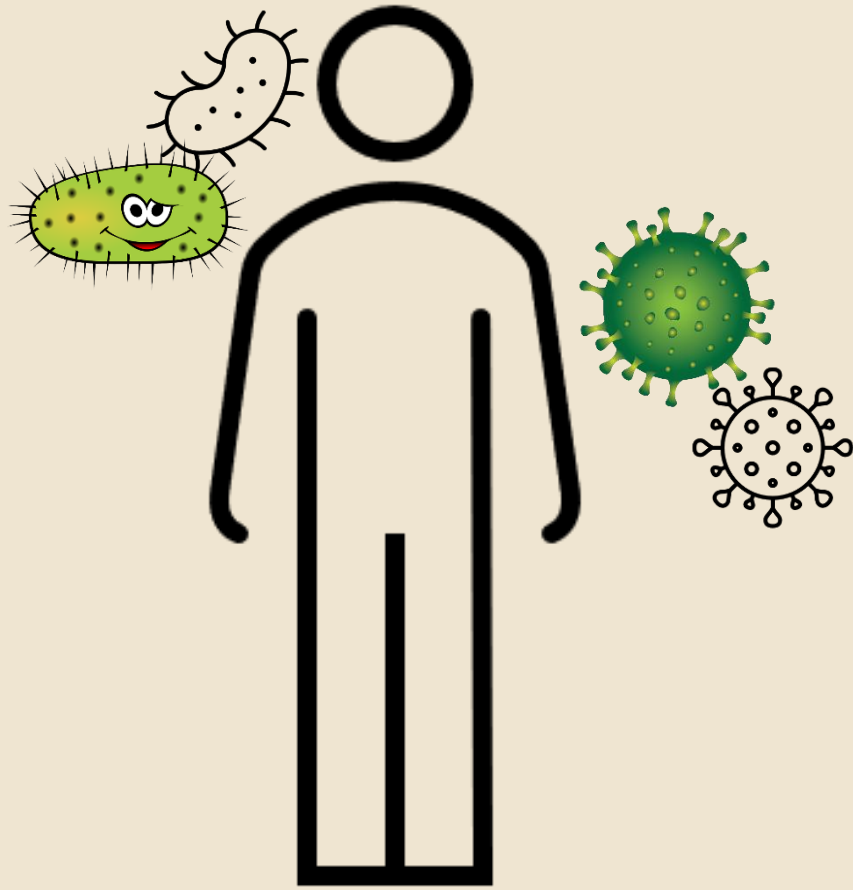
Et paradigmeskifte i håndtering af kronisk sygdom

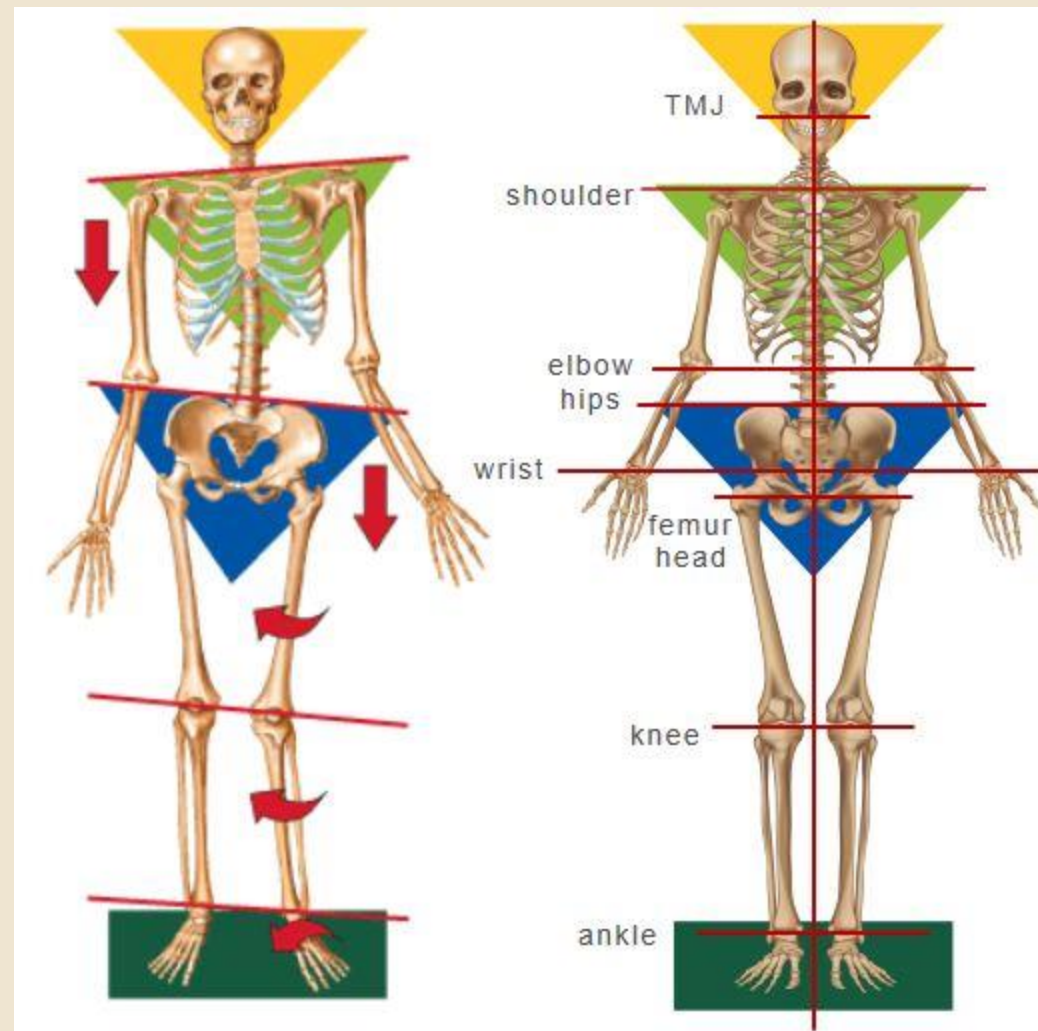
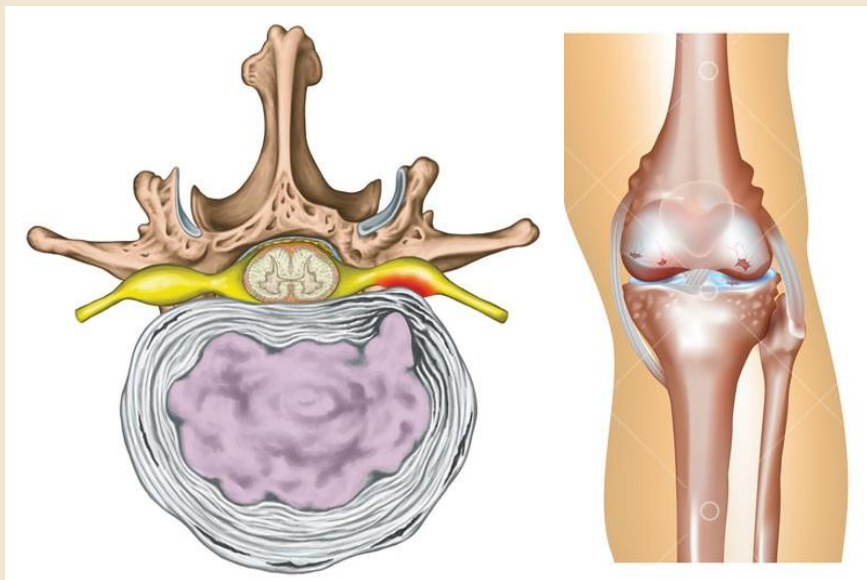
Alice Kongsted

Professor, Center for Sundhed i Muskler og Led, SDU

Seniorforsker, Kiropraktorernes Videncenter, Odense







Traditionel biomedicinsk tilgang



Diagnose



Behandling



Rask

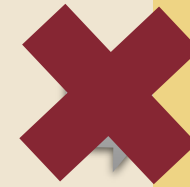
"Godt helbred" med kronisk sygdom



Diagnose



Behandling



"Health is the ability to
adapt and to
self-manage"

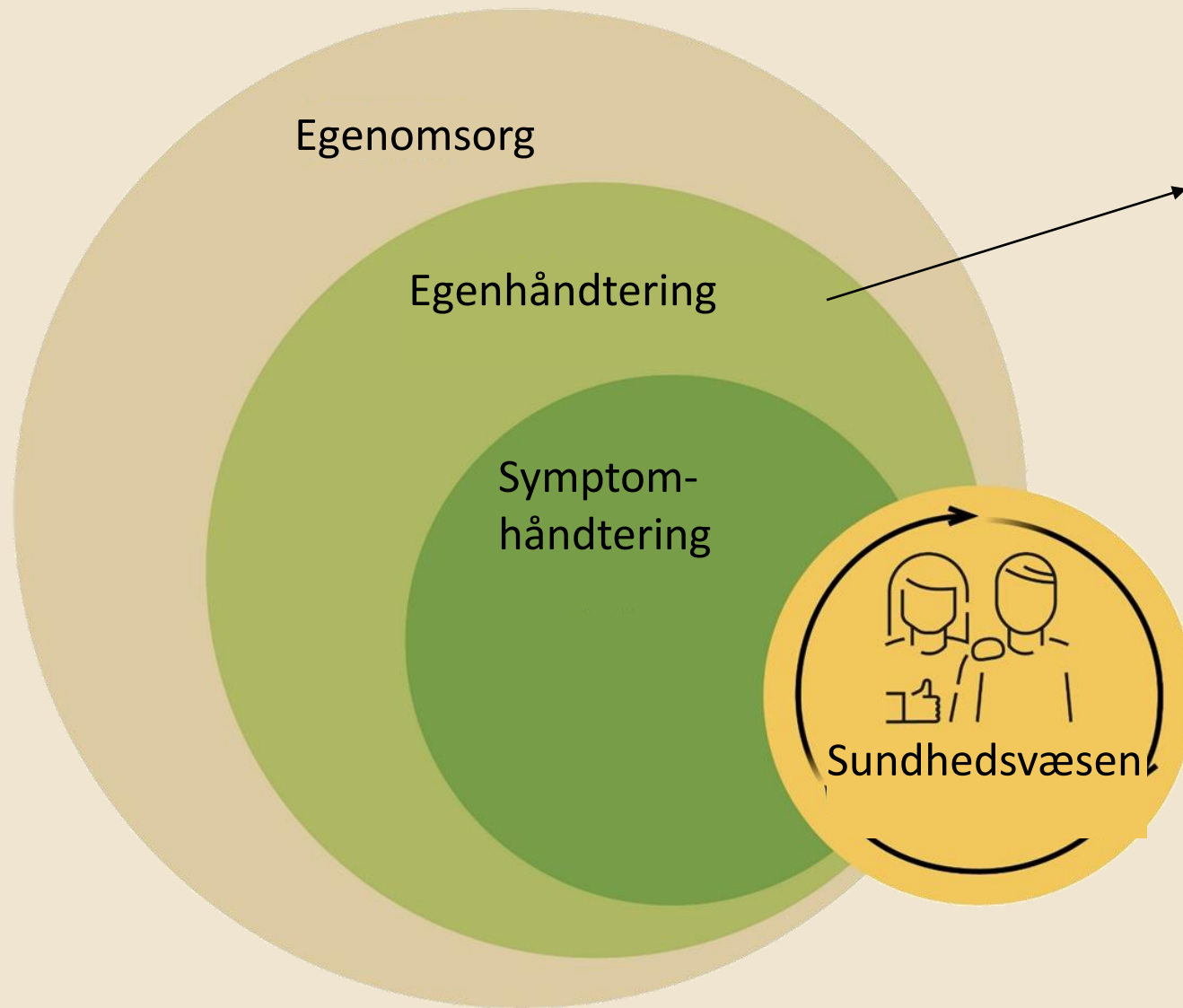
(Huber 2011)

Kan tilpasse sig
og håndtere

1

Succes

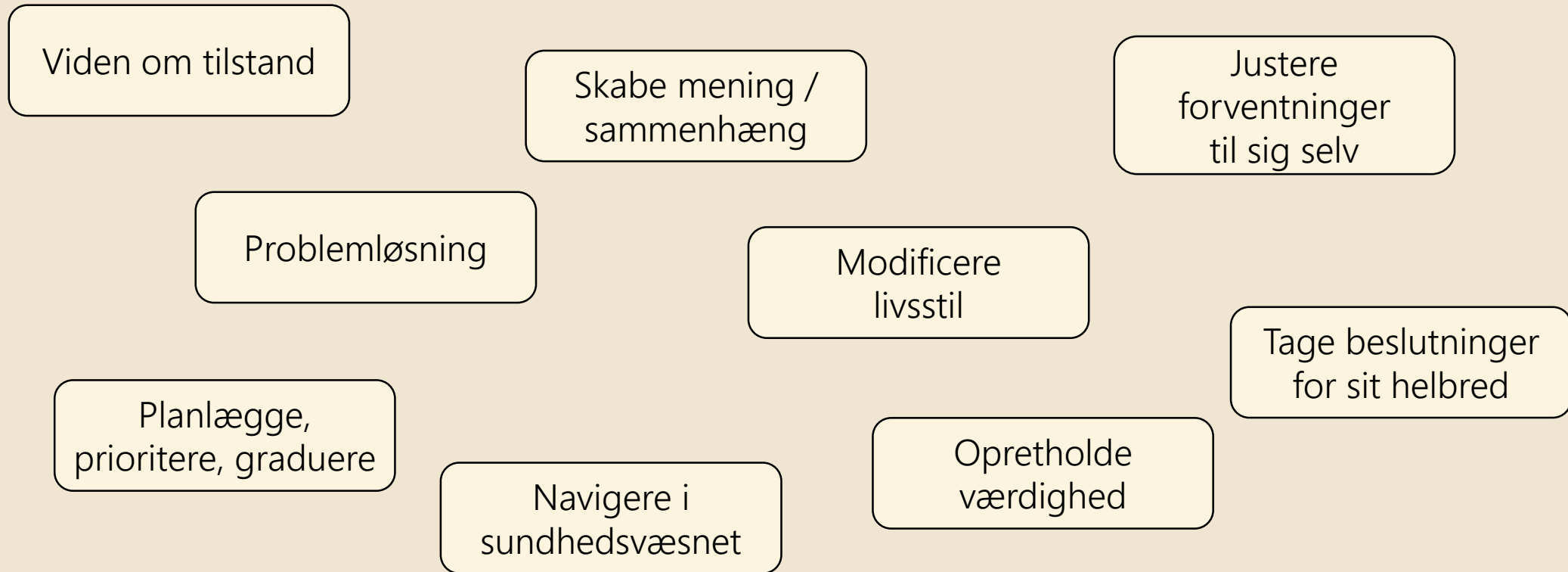
At bidrage til menneskers
fastholdelse af et indholdsrigt liv
trods bagvedliggende sygdom

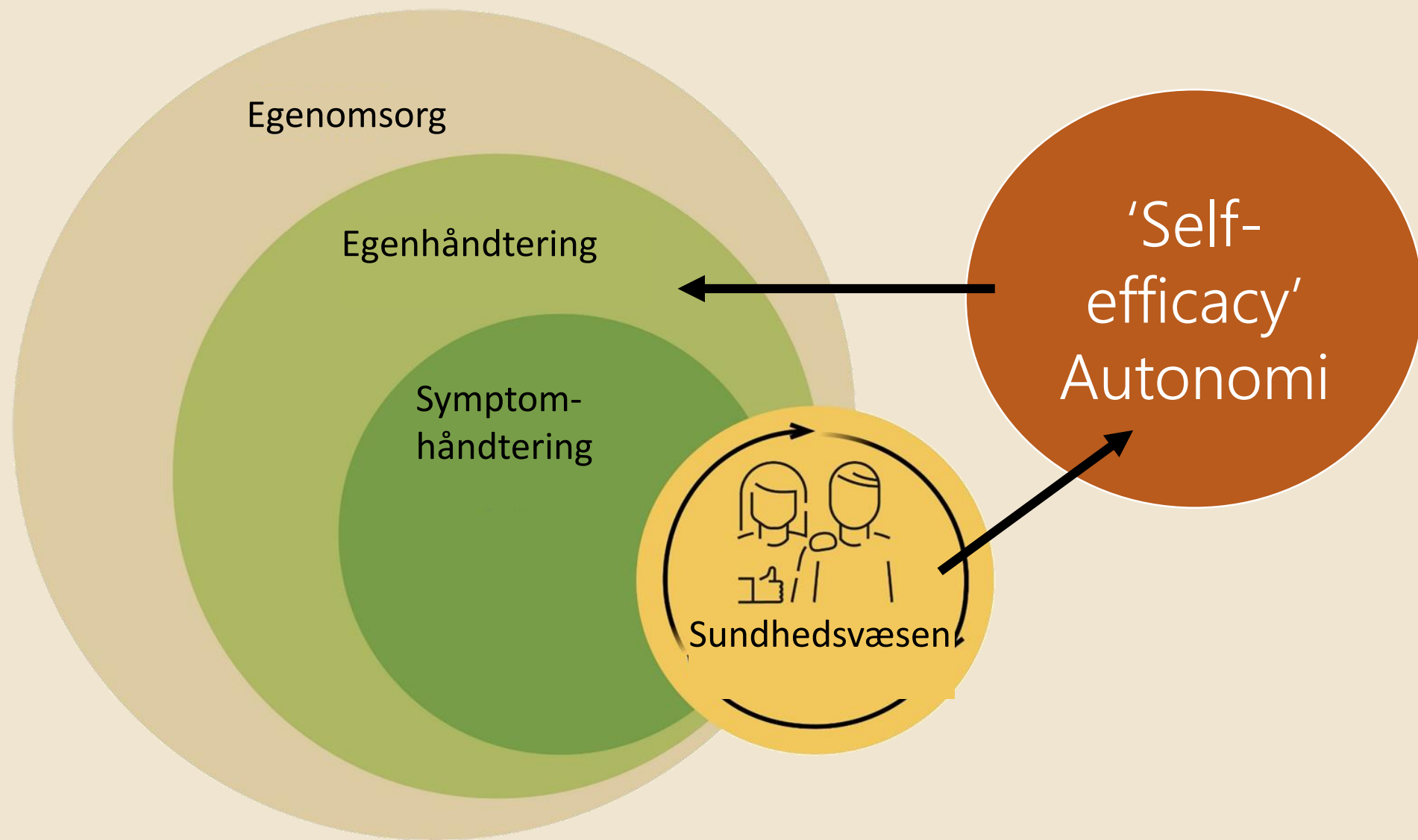


En process hvor individet, sammen med familie, samfund og sundhedsprofessionelle, er engageret i at håndtere alle aspekter af kronisk sygdom

Baseret på: Thorne 2003 / Lorig & Holman 2003 / Wilkison & Whitehead 2009 / Schulman-Green 2012

Hvad kræver egenhåndtering



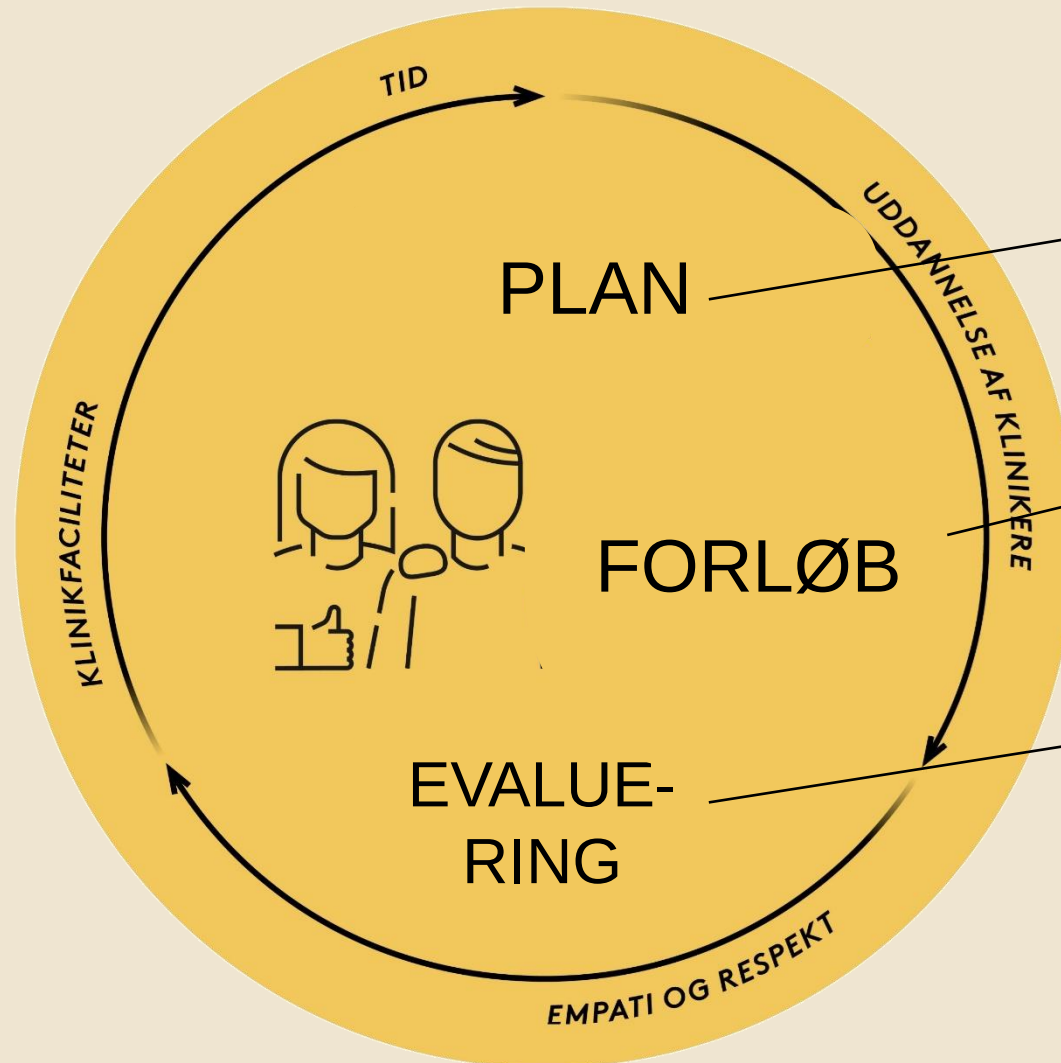


2

Egenhåndtering er ikke
at være overladt til sig selv

men en proces som klinikerne understøtter

Nye mål kræver nye indsatser



- Værdibaseret målsætning
- Fælles beslutningstagen
- Viden
- Problemløsning
- Håndteringsværktøjer
- Evaluering tilpasset mål

Værdibaseret målsætning

Fra "Hvad er der i vejen med dig?" til "Hvad er vigtigt for dig?"



Øger deltagelse

Forbedrer 'outcomes' i astma,
KOL, diabetes, smerter (?)



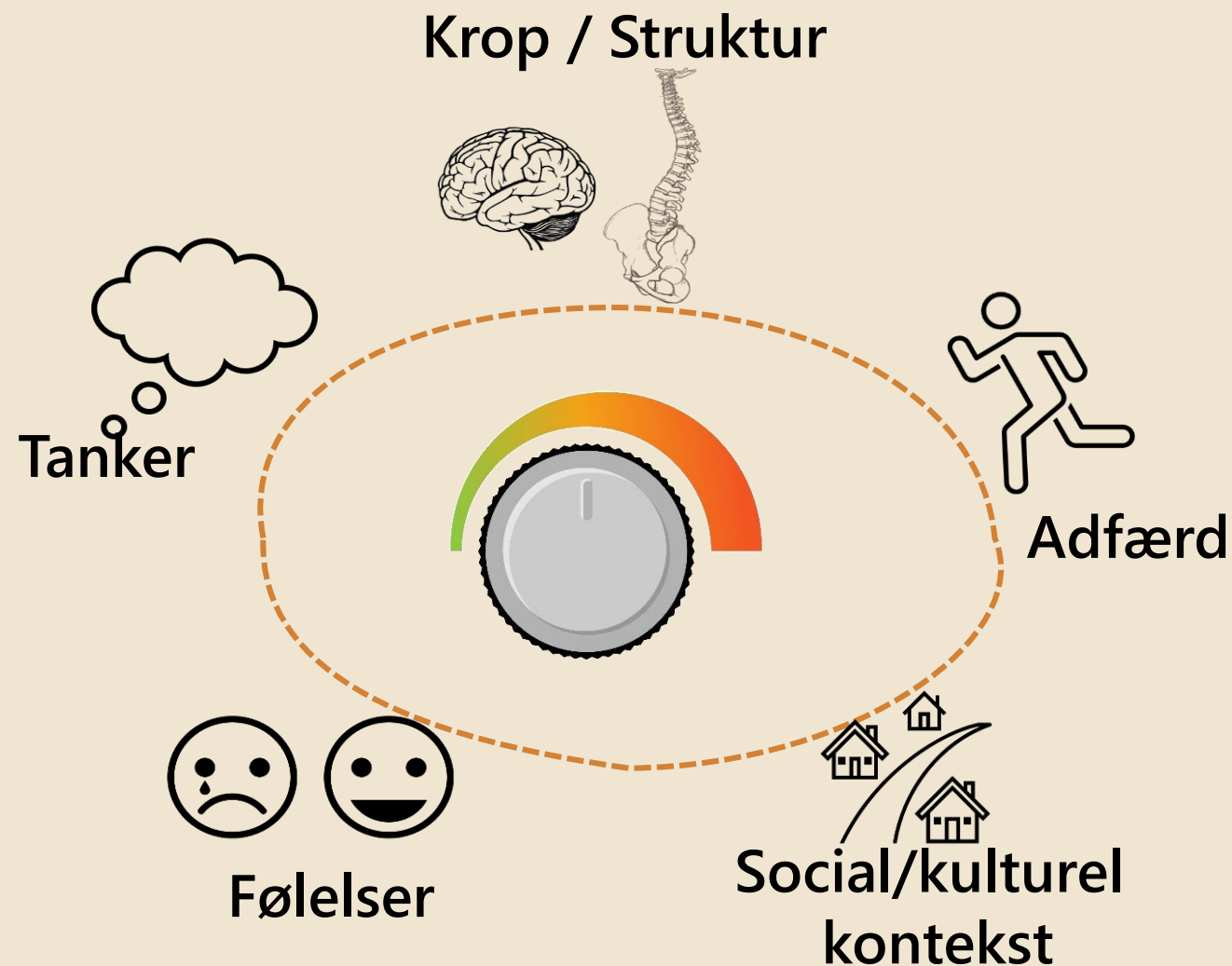
Svært og tidskrævende

- Hvad har værdi?
- Hvad er den konkrete hindring for det?
- Hvad er realistisk?

Viden der giver mening og handlemulighed

- Brugbar forståelse for tilstanden
- Kendskab til ressourcer

=> Evne til at handle i kontekst



Problemløsning

Traditionelt fokus for øvelsesterapi

- Udførelse
- Muskelaktivering
- Biomekanik

Korrektion

Klinikeren anviser
løsning



Problemløsning

- identificere hindringer
- afprøve forskellige strategier
- tage selvstændigt initiativ

Ros!

Individuelle valg

Støtte troen på
egen dømmekraft

3

Øget egenhåndtering
er en adfærdsændring,
der kan hjælpes på vej

Sætte værdibaserede mål

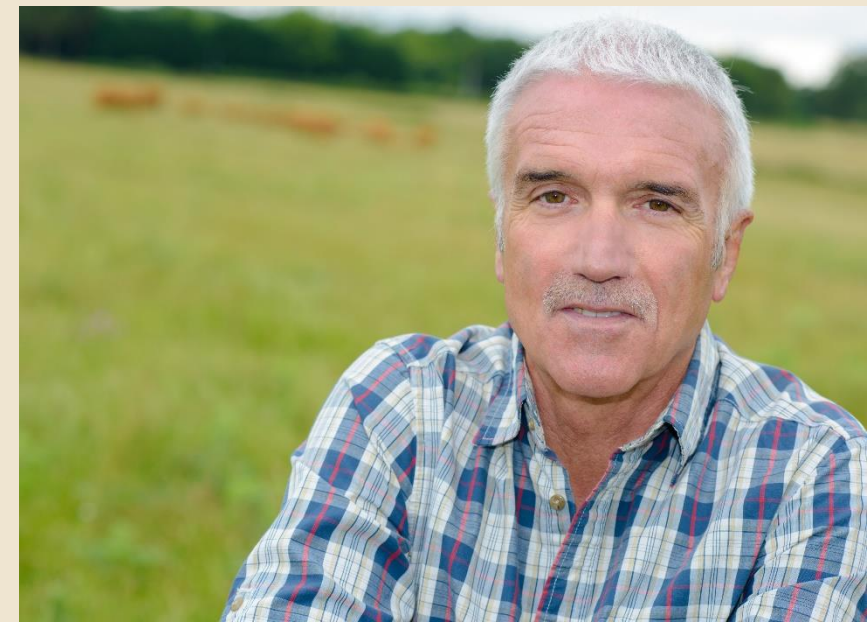
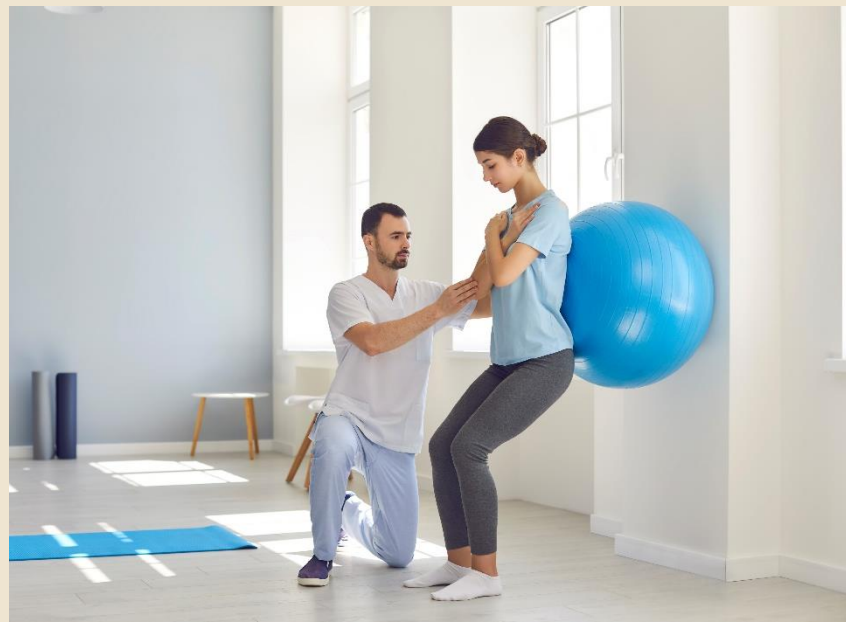
Lære problemløsning

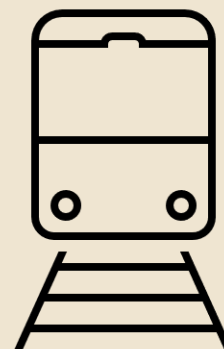
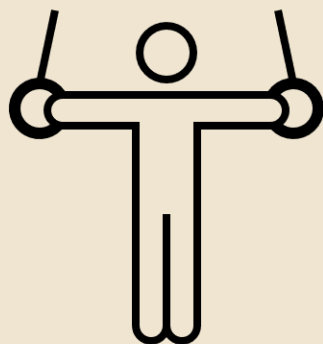
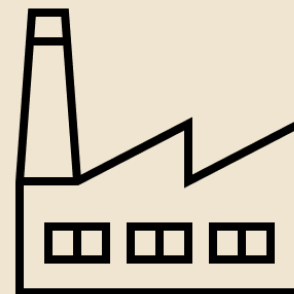
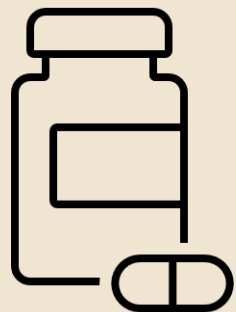
Træne adfærd

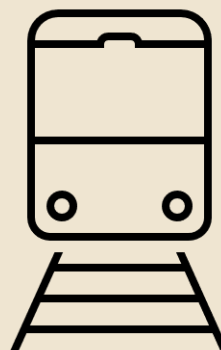
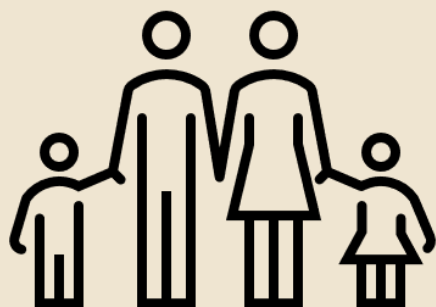
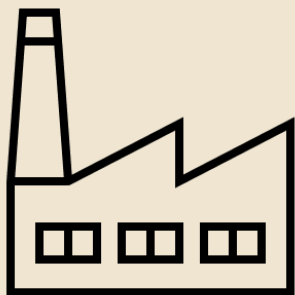
Lave handleplan

Få feedback

En ændret rolle for klinikeren







En udfordret professionel identitet

"Hvad er min rolle,
hvis patienterne ved bedst?" *Kliniker*

GLA:D Ryg kursus

Klinikere er vant til at:

- forklare
- tage kliniske beslutninger
- finde løsninger

"Det hele er 'Hvad synes du selv?', 'Hvad tror DU er
bedst for dig?'
men det gør simpelthen en forskel at man arbejder så
specifikt som vi gør"

Kliniker efter GLA:D RYG kursus

En udfordret professionel identitet

Klinikerens syn på 'self-management' støtte – syntese 14 kvalitative studier

Kontrol

*Patienter der
"skal forstå at ...",
"...får lov til"
"ikke gør som jeg siger"*

Ændret opfattelse

- Væk fra belærende rolle som ekspert
- Behov for at tale mindre og lytte mere
- Et skifte mod partnerskab og samarbejde

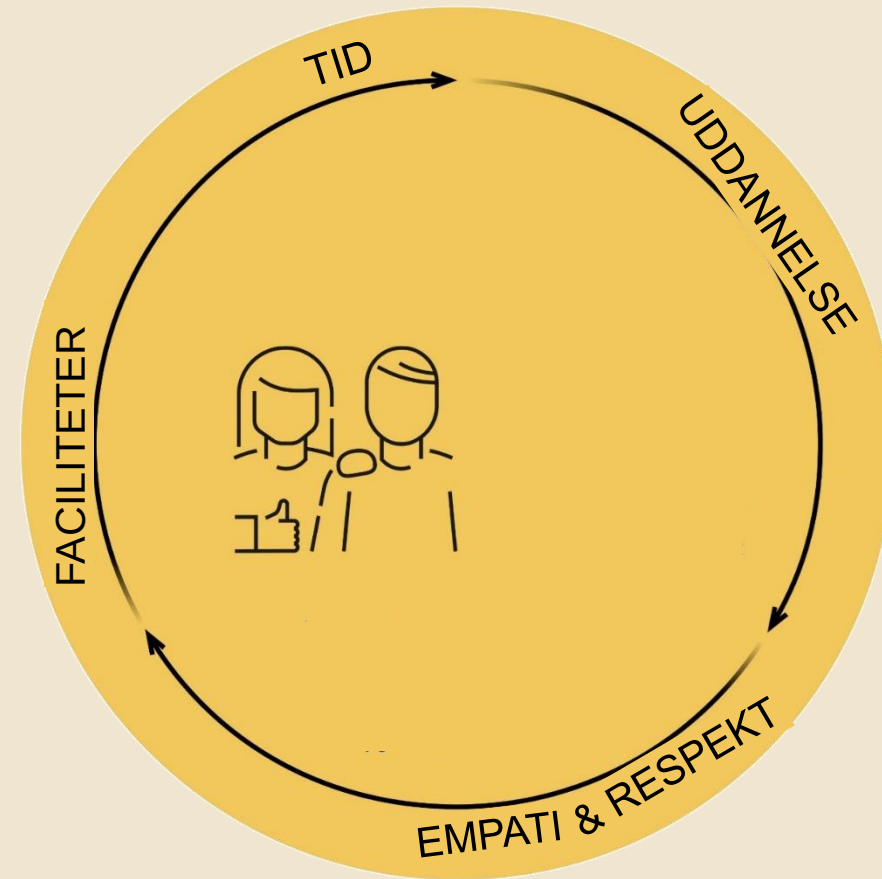
Udfordringer

*"Svært at slippe at jeg er eksperten..."
"Jeg kæmper med at holde mine løsninger tilbage..."
"Det kræver uddannelse og refleksion..."*

En udfordret organisering

Behov for

- Uddannelse
- Tid til dialog
- Økonomisk incitament til at understøtte egenhåndtering
- Mindre forventning om at strukturelle diagnoser kan informere håndtering



4

Den ændrede rolle for klinikere er en krævende ekspertrolle

Viden
Kompetencer
Motivation

Fra jagt på 'fix' til succesfuld håndtering



Tak for nu!

Alice Kongsted

akongsted@health.sdu.dk

 @AliceKongsted