

# «Mitt liv som funksjonshemmet»

Hvordan finne veien tilbake til aktiv **DELTAKELSE** (livs/samfunnsarenaer) etter alvorlig skade og funksjonstap i ung alder.

**Kristoffer** deler sin historie og erfaringer med oss, i samtale med **Erik**.

# Hvem er vi ?

- Kristoffer Abrahamsen, kundekonsulent Statens Vegvesen. - Varig følgetilstand etter alvorlig ryggskade som 16-åring.
- Erik Sigurdson, rehabiliteringslege, pensj. overlege fra Ryggmargsskadeavdelingen St. Olavs Hospital, Trondheim

# Skader på ryggmargen

«Modelltilstand» for komplekse og sammensatte skader/sykdommer



# Spinalt sjokk

- **Klinisk bilde:**
  - Slappe pareser
  - Utslukkede strekkereflekser
  - Nevrologent sjokk  
hypotensjon,  
bradycardi,
  - .....



# Akutte skadekonsekvenser; pasienten

- Spinalt sjokk (virkn. av ryggmargsskaden.)
- Mentalt sjokk (krisereaksjoner)
- Hjelpeløshet, sårbarhet
- "Synlige" funksjonstap (pareser, bevegelseshemming..)
- "Usynlige" funksjonstap (bortfall av autonome nervefunksjoner)

# Ryggmargsskade, oppfølging

- Spastisitet
- Smerter
- Tarmproblemer
- Urinveier / urinblære
- Luftveier
- Trykksår
- Fertilitet / seksualitet
- Autonom Dysrefleksi (AD)
- Hjelpemidler - Tilrettelegging



# RMS- verdier, ønsker, mål

- Bolig
- Jobb
- Familie
- Aktivitet
- Deltakelse
- Hjelpere
- Assistententer
- Nettverk



# Overordnet langsiktig målsetting

- Selvstendig
- Uavhengig
- Eget husvære
- Yrkesaktiv
- Integrert
- Tilgjengelighet





# Aktivitet og deltakelse

Utfordringer og muligheter i  
norsk helsevesen

Temadag Bodø 20.11.2017

Erik Sigurdson, tidl. rehabiliteringslege  
Nå; pensjonist

# Helsevesenets ståsted/dilemma

- «Gjøre syke mennesker friske?»
- «Bidra til god folkehelse, i utvidet forstand?»
- « Ja takk, begge deler!»(Ole Brum)
- Hvor går Helsevesenet? «Ingen steder», sa Kristoffer Robin, og så gikk de dit.!



# Helsebegreper under lupen

- Sykdom
  - Når syk / frisk ?
  - Diagnosen som fenomen og premiss-leverandør?
  - «Hvorfor så mange friske mennesker med sykdomsadfærd»? (Personlig erkjennelse -97)
- Helse
  - Når frisk / syk ?
  - God / dårlig helse?
  - Helsetjenestens innflytelse på folkehelsen?
  - Individuelle forhold?
  - Andre faktorer?

# Fagpersoner som har øvd stor innflytelse på mitt faglige «ståsted»

- Holger Ursin: «Biologisk Psykologi», Stressforståelse, Samspillet mellom kropp og tanke.
- Peter F. Hjort: «Samsykdommene» og Helse/Sykdoms - begrepene.
- Ingvard Wilhelmsen: «Sjef i eget liv», «Kongen anbefaler»

# Peter F. Hjort: «Bør vi sette grenser for helsetjenesten?»

Ref. Kronikk i Tidsskrift for Legeforeningen  
nr. 12, 1995

- Helse/sykdomsmodellen
- 5 Pasientkategorier
- Sykdomsbegreper i ekspansjon

# Hvordan påvirke til Aktivitet og Deltakelse ?

## Tilnærminger

- Motiverende intervju, MI
- Kognitive samtale-teknikker
- Tilpasset fysisk aktivitet
- Tilrettelagt sosial aktivitet/deltakelse

# Motiverende Intervju (MI)

- Samtaleteknikk med tanke på :
  - Refleksjon(før-,overveielser)
  - Motivasjon
  - Erkjennelse
  - Beslutning
  - Endring

(Ref. Miller & Rollnick Motivational Interviewing, 1991)

# Motiverende intervju, overveiellesfasen:

«I morgon vil eg  
byrja på eit nytt og  
betre liv, - trur eg,  
Eg skal aldri gå på  
fylla meir og skjera  
folk med kniv,  
- trur eg,»

«Etter en rangel», Jakob  
Sande

« I morgon, i morgon,  
men ikkje i dag,  
i dag, nei i dag gjer  
eg ikkje det slag!  
I dag vil eg liggja på  
ryggen å sjå, på lerka  
som svingar seg høgt  
i det blå.»

Stanley Jakobsen



# MI, underveis, endringsberedskap:

Endringsberedskap



Ikke klar

usikker/tvilende

Klar

Ref. Barth & Näsholm

# «Fra refleksjon til endring»

- Diskrepans (sprik mellom faktisk atferd og uttalelser og ønsker)
- Ambivalens (nettverk av motstridende følelser, tanker, holdninger)
- Motstand (kamp, interessekonflikt, forsvar, blokkering)

Ref. Barth og Näsholm; «Motiverende samtale - endring på egne vilkår»

# Ingvard Wilhelmsen, «hypokonderlegen»:

- «Hypokondri og kognitiv terapi»
- «Livet er et usikkert prosjekt»
- «Sjef i eget liv - en bok om kognitiv terapi»
- «Kongen anbefaler - holdninger for folket»

# Tilpasset fysisk aktivitet

- «Modell-aktivitet»
- Arena for læring, erfaring, motivasjon og endring
- «Mangel på aktivitet bryter ned et hvert menneskes gode form, mens bevegelse og metodisk fysisk aktivitet bevarer den og forbedrer den»

Ref. Platon, ca 400 år f. Kr.

# Hvordan evaluere målsetting/utkomme ?

Organ- strukturskade →

Funksjon →

- Diagnostikk/utredning
- Testing/måling (Styrke, bevegelighet, utholdenhet)

Aktivitet - deltakelse →

- Krever forskningsinnsats på tvers av fagområder

# Tilpasset fysisk aktivitet

«Allsidig, tilpasset fysisk utfoldelse har gunstig innflytelse på et mangfold av menneskelige funksjoner, fysisk, psykisk, åndelig og sosialt. Mange av disse effektene er velkjente og solid dokumentert»

(Sigurdson 1997)

# 3 generasjoner på høstferietur i Trysilmarka



# «Fysak-opplevelse» høstferien -17

