

ANBEFALING AV HELSETILBUDET KROPPSKUNNSKAPING ETTER INDIVIDUELL GJENNOMFØRING HØSTEN 2010

Når helseskader snur livet opp-ned for en person, blir det ofte mye å ta tak i, for å klare å komme seg videre, finne nye måter å leve på og akseptere noen "bitre piller." Det kan bli kaos både for pasient og de nærmeste omgivelser.

Det finnes forskjellige måter å takle motgang på, og mye kan gjøres ved selvhjelp. Men når fjellet virker uoverstigelig, og mismot og fortvilelse råder, kan det være klokt å søke hjelp utenfor en selv.

Som pasient i mange år, er opplevelsene blitt mange, likeså fortvilelse og håpløshet. Jeg har selv søkt selvhjelpsprogrammer og funnet mange svar der.

Det er ofte ikke bare helsen som blir en vanskelig bit, men likeså det hjelpeapparat endel møter. Vi er mange som opplever motarbeidelse og trenering fra dem som burde og skulle hjelpe. Dermed blir frustrasjon og sinne en ekstra byrde.

Man vet hvor viktig det mentale er for god helse. Derfor blir ekstra frustrasjon og sinne alvorlig belastning på de helseproblem som er tilstede allerede. Da blir det viktig at pasienten kan søke hjelp fra terapeuter for å løse opp og komme videre.

Alle er forskjellige, og individuelle opplegg er av stor betydning. Psykolog kan fungere for enkelte, men er en ganske passiv metode, hvor pasient ofte ikke får et konstruktivt verktøy å jobbe med.

Det medisinske miljø i Norge må ta innover seg viktigheten av variasjon i tilbud. Vi må også se på de lange pasientkøene i dette landet.

Da jeg kom til Kristin Heggdal for å bearbeide mye av frustrasjon og sinne, oppdaget jeg at hun ga oppgaver, slik at pasienten må arbeide aktivt for å gå videre på stigen.

Tenkemåten er svært god, fordi man selv også må stille spørsmål. Verktøy i praksis er uvurderlig hjelp for pasienter, fordi terapi skal gi aktiv deltagelse, ikke passivitet.

Det skal være et samarbeid.

Siden jeg har sett svært mye i så mange år, vil jeg si at vi trenger denne type hjelp til mange sykemeldte og uføre i Norge. Dette kan føre en del også ut i arbeid, og ihvertfall gi pasienten en bedre livskvalitet i hverdagen.

Det burde være et opplegg, som automatisk tilbys pasienter med langvarig sykdom og skader. Dette i samarbeid med annen effektiv behandling.

Vi må bevege oss fremover og ikke bli stående i gamle opplegg, som viser seg å ikke ha stor effekt.

Jeg mener det blir galt, når denne metoden ikke anerkjennes av NAV, fordi de skal ha det på "gamle måten." Det offentlige må bli flinkere til å ta i bruk nye metoder, fordi vi henger for langt etter, noe som fører til mange unødig uføre og langtidssykemeldte.

Jeg håper de ansvarlige ser verdien i dette og får det inn som en del av helsetilbudet.

Det kan også være bra å kanskje bruke noe lenger tid på opplegget, sett ut fra hvor den enkelte står i utvikling. Samarbeid med en dyktig behandlende lege, vil bli en god vei for pasienter som sliter.

Kvinne med mange erfaringer fra møte med helsevesenet over mange år