

# Vår sykdomsforståelse kan ha stor betydning for håndtering av sykdom

De personlige forestillinger og tanker vi har om sykdom kalles sykdomsforståelse. Sykdomsforståelsen vår kan spille en stor rolle for hvordan vi tilpasser oss og mestrer sykdom.

To personer med samme sykdom og symptomer kan ha helt forskjellig sykdomsforståelse. Pettersen tenker at: «Ja, dette er en sykdom jeg tross alt kan leve godt med». Monsen tenker at: «En slik sykdom kan ingen leve godt med, og det er heller ingenting jeg kan gjøre med den».

Det er på bakgrunn av måten du forstår sykdommen din på at du tar valg og handler. Hvis du for eksempel har en muskel- og skjelettsykdom og tenker at «Det er ingenting jeg selv kan gjøre for å påvirke sykdommen min», er du neppe særlig motivert til for eksempel å trene. Da blir sykdomsforståelsen en barriere for å gjøre det vi vet hjelper ved muskel- og skjelettsykdommer. Hvis du derimot tenker at «Ved disse sykdommene hjelper det å trene», forstår du sykdommen på en måte som er til hjelp for deg og som er i tråd med forskningen på området og legens anbefaling.

Sykdomsforståelsen vår spiller altså en rolle for de valgene vi tar og for hvordan vi tilpasser oss og mestrer sykdom. Derfor er sykdomsforståelse av stor betydning for det videre sykdomsforløpet ditt. Sykdomsforståelsen vår består av flere elementer, mener forskerne:

- ❖ *Identitet, våre oppfatninger om hva som kjennetegner diagnosen*
- ❖ *Årsaker, våre tanker om hva sykdommen skyldes, for eksempel: «Jeg ble syk fordi jeg stresset altfor mye» eller «Det var rett og slett uflaks at jeg ble syk».*
- ❖ *Tidsperspektiv, våre oppfatninger om forløp og varighet, for eksempel: «Denne sykdommen vil jeg ha resten av livet».*
- ❖ *Konsekvenser, hva vi tenker sykdommen vil innebære for oss videre i livet, for eksempel: «Sykdommen vil ha store negative følger for livet mitt, kanskje kommer jeg ikke til å klare å være i arbeid».*
- ❖ *Opplevelse av kontroll, vår oppfatning av om sykdommen lar seg påvirke av behandling og av hva vi selv kan gjøre, og i hvilken grad vi kan håndtere hverdagens oppgaver og gjøremål uavhengig av sykdommen.*

Flere forhold påvirker sykdomsforståelsen vår. Erfaringer, livshistorie og følelser forbundet med sykdommen har stor betydning. Familie, nettverk, samfunnets og kulturens holdninger om sykdom kan også spille en rolle for hva vi selv tenker. Informasjonen vi får fra legen eller fra andre helsekilder kan også ha stor betydning.

Sykdomsforståelsen vår er dynamisk og kan endres. Ny kunnskap eller erfaringer er med på å påvirke hvordan vi oppfatter egen sykdom. Her er et eksempel:

Eva har hatt smerter i mange år og fikk etter hvert konstatert artrose. Hun tenkte at med en slik sykdom blir man ikke bedre med årene og forestilte seg at sykdommen kom til å ha store konsekvenser for livet hennes, kanskje gjøre henne uføretrygdet. Det var tyngende tanker å ha, spesielt fordi hun så inderlig ønsket å fortsette i jobben sin. Hun valgte derfor å snakke med legen om hvordan hun skulle tenke rundt sykdom og jobb, og fikk råd om å snakke med sjefen om tilrettelegging. Dessuten begynte hun å trene. De positive erfaringene hun fikk endret hennes sykdomsforståelse – artrose er smertefullt, men trening hjelper og med tilrettelegging kan man klare å holde seg i jobb.

Noen ganger kan sykdomsforståelsen være enda mer tyngende enn plagene i seg selv. Særlig hvis negative tanker dominerer og man føler på håpløshet. Da kan det være lurt å snakke med helsepersonell – sjekke ut sin sykdomsforståelse. Kanskje får man innspill som gir andre tanker om sykdommen og fremtiden. Det er dessuten lettere for helsepersonell å gi gode helseråd og best mulig behandling hvis en har en felles forståelse. Derfor rådes helsepersonell til å spørre direkte om pasientens egen forståelse av sykdommen, altså hva pasienten tenker om sykdommen og plagene, årsaker, konsekvenser og hva som eventuelt kan hjelpe.

Hvis du har lyst til å se en liten tegnefilm om betydningen av sykdomsforståelse og dialog med helsepersonell, kan du gå inn på denne nettsiden:

<https://www.dropbox.com/scl/fo/zg8ktk086s239ilpau5tp/h?dl=0&rlkey=89yy1v8l4dhtzw6e3eqzgevt0>

**Kilder:**

*Håndbok i klinisk helsepsykologi – for deg som behandler somatisk sykdom og skade (2019) av Torkil Berge, Elin Fjerstad, Ingrid Hyldmo og Nina Lang, Bergen: Fagbokforlaget.*

*Energityvene. For deg som lever med utmattelse og sykdom (2024) av Torkil Berge, Lars Dehli og Elin Fjerstad. Aschehoug Forlag.*

Versjon 10.1.24