

Fagligt Nyhedsbrev

En fremmed krop i et fremmed land - fra "stomiland" til et "nyt hjemland"

Coloplast®
Professional

Denne artikel er baseret på et oplæg af Jessica Swinbourne, ph.d (Australien) og Rune Nørager, ph.d (Danmark) til Coloplast Ostomy Days.

Jessica er klinisk psykolog og driver i øjeblikket sin egen kliniske praksis i Sydney, Australien. Hendes ph.d.-forskning undersøgte komorbiditeten mellem spiseforstyrrelser og angstlidelser, og hun har også været involveret i forskning, der undersøger psykologiske interventioner til fedmebehandling.

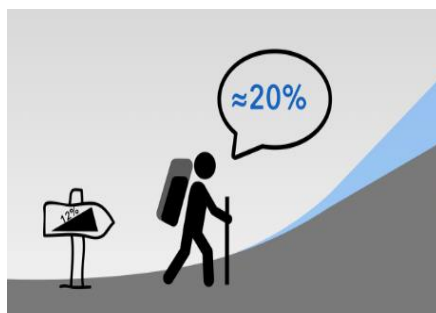
Rune er adfærds- og kognitiv psykolog. Ved at kombinere forskning og rollen som administrerende direktør for designpsykologi arbejder Rune og hans team på at omdanne videnskabelige resultater om menneskets natur til nye produkter og tjenester, der kan hjælpe både sundhedsprofessionelle og patienter.

Gennemgribende kropsforandringer – såsom stomikirurgi – kan få patienten til at føle sig fremmedgjort fra sin verden og selvopfattelse. I denne artikel undersøger vi, hvordan stomikirurgi påvirker en patients selvopfattelse. Og vi introducerer en række strategier, som du kan bruge til at hjælpe patienter med at genvinde kontrollen over deres krop efter operationen og bevæge sig fra 'stomiland' med en følelse af stomi-stress til et "nyt hjemland" med en følelse af accept og lettelse.

Hvordan stomikirurgi påvirker selvopfattelsen

I årevis troede vi, at vores tanker kun var påvirket af, hvad der foregår i hjernen. Senere begyndte forskere at undersøge forholdet mellem vores hjerne og krop og lavede eksperimenter for at udforske denne sammenhæng. I et af disse eksperimenter blev deltagerne bedt om at estimere stejleheden af en bjergskråning.¹⁻² Deres estimater var ret præcise. Undtagen når de var trætte. Eller iført en tung rygsæk. Derefter virkede bjergsiden meget stejlere, end den faktisk var.

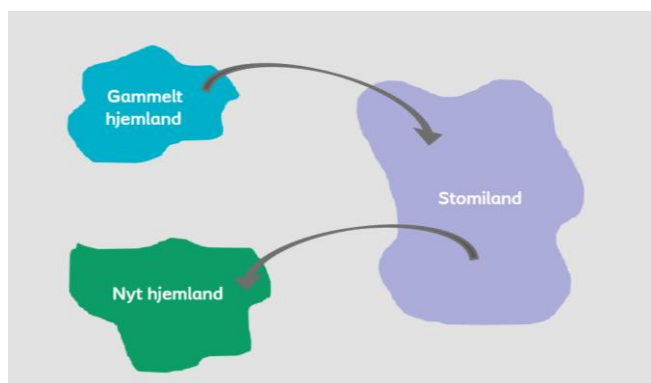
Dette enkle eksperiment viser, at vores opfattelse af en skrånende bjergskråning påvirkes af vores fysiske tilstand. Så i stedet for at se kroppen som et redskab, der bærer hjernen rundt, er vi nødt til at opfatte kroppen og hjernen som tæt forbundne. Vores krop påvirker vores opfattelse af verden¹⁻², af andre mennesker³, og af os selv.⁴⁻⁵ Hvis vi anvender denne tankegang på stomipatienternes verden, er det indlysende, at stomikirurgi ændrer den måde, patienterne forholder sig til sig selv på⁴⁻⁵, deres sociale miljø, og hvordan de skaber relationer med andre.⁶ De bliver mere selvbevidste og mister deres sociale selvtillid og autonomi.⁶ Ændringer i personens krop efter operationen gør det ikke kun vanskeligt for dem at forholde sig til omverdenen; de kan også have svært ved at forbinde sig med deres indre jeg.



Fra "gammelt hjemland" til "stomiland"

Lad os omtale det sted, en patient bor før operationen, som "gammelt hjemland". I det gamle hjemland er patienten bekendt med og stoler på sin krop. Det giver hende mulighed for at engagere sig i relationer og forfølge sine interesser og kerneværdier. Men pludselig, efter operationen, befinder hun sig et nyt, ukendt sted.⁶ Patienten er ankommet til "stomiland". Her føles kroppen helt ukendt, endda lidt skræmmende. I stedet for at hjælpe hende, afbryder den nu – eller forhindrer endda – de aktiviteter, hun plejede at nyde.

Da kroppen er blevet ændret, er det ikke længere muligt at vende tilbage til det gamle hjemland. For at føle sig hjemme igen skal patienten flytte til et sted, der kan rumme hendes ændrede krop og give hende mulighed for at nyde livet igen. Hun skal rejse til et "nyt hjemland" – og det får hun brug for hjælp til.



Barrierer på vejen til "nyt hjemland"

Den måde, vi opfatter vores problemer på, har en dybdegående indvirkning på, hvordan vi håndterer dem.⁷ I stomiland har patienter en tendens til at undgå situationer, de finder ubehagelige eller foruroligende – såsom at møde mennesker, se på deres krop eller andre aktiviteter, de tidligere har haft. De undgår dem, fordi de tror, at de ikke kan klare det. Problemet med dette er, at det forhindrer dem i at lære at tilpasse sig deres ændrede krop og genoptage engagementet i verden.

For at guide patienterne ud af stomiland har vi brug for en tilgang, der kan hjælpe dem med at forstå deres problemer, få mening ud af dem og komme videre.

Det første skridt er at erkende, at vores miljø (eller 'situation'), tanker, følelser og adfærd alle er indbyrdes forbundne. Hver gang vi bemærker noget i vores miljø (situationen), forbinder vi en tanke med det; herefter oplever vi en følelse, og vores tanker og følelser fører os til at opføre os på en bestemt måde, der hjælper os med at klare situationen.⁸

Hvis vi hjælper patienterne med at forstå denne proces, kan de lære at udvikle nye måder at klare situationer på, som i sidste ende vil føre dem ind i et nyt hjemland.

Vejledning på vejen

Forskning anbefaler, at man bruger kognitive og adfærdsmæssige strategier til at hjælpe folk med at

acceptere deres stomi, fjerne negative tanker og engagere sig i sociale aktiviteter.⁹ Her er nogle af de strategier, du kan bruge til at hjælpe din patient med at tage rejsen til sit nye hjemland:

- **Skab et trygt rum.** Som sundhedsprofessionel kan du være med til at skabe et rum, hvor patienterne kan udtrykke deres oplevelser, tanker og følelser åbent. Hermed hjælper du dem med at håndtere deres situation.⁹
- **Opbyg en følelse af håb.** At høre om andre, der har været i stand til at forlade stomiland og finde sig til rette i et nyt meningsfuldt liv – i et nyt hjemland – kan give en følelse af håb og tillid til, at de også kan gøre det.
- **Hjælp dem med at identificere, hvad der er vigtigt.** Spørg dine patienter, hvad de gerne vil se sig selv gøre i deres nye hjemland.
- **Lav en rejseplan.** Når de er klar til at starte rejsen mod et nyt hjemland, kan du hjælpe dem med at udarbejde en plan for at komme derhen.
- **Vær situationsspecifik.** Start med at identificere de ting, de gerne vil gøre, men undgår på grund af deres tilstand. Du kan bruge en teknik kaldet "graderet eksponering" (se faktaboks*) til at hjælpe dine patienter med at udvikle kontrol over disse situationer, så de kan begynde at engagere sig i dem igen.
- **Adressér potentielle vejspærringer.** Denne strategi hjælper dig – og dine patienter – med at adressere de tankemønstre, der hindrer vejen til et nyt hjemland. Opmuntre til forskellige perspektiver ved at stille spørgsmål som: 'Hvordan kunne du ellers se på denne situation?' 'Hvordan ville du klare dette, hvis det rent faktisk skete?' 'Hvis dette skete for en anden, hvordan ville du så se på dem?' 'Hvad skal der ske, for at du kan stole på din krop igen?'
- **Hjælp dem med at tackle deres følelser.** Lær dine patienter "følelssurfing". Det betyder at ride på bølgen af følelser, indtil den aftager, snarere end at bekæmpe den eller blokere den. En anden strategi er at bruge distraktion, især hvis følelsen føles for stærk til at ride ud. De kan vælge alt, hvad der kan hjælpe dem med at komme igennem øjeblikket (f.eks. lytte til musik, ringe til en ven, gå en tur, se en filmserie osv.).
- **Hjælp dem med at finde rejsekammerater.** Hjælp dine patienter med at finde jævnaldrende, der også er på vej til deres nye hjemland.

Arbejde med "graderet eksponering". Et eksempel: gå ud med venner

Rangér alle de mulige situationer, der involverer at gå ud med venner – startende med det nemmeste, f.eks. at have en ven forbi til kaffe derhjemme, og slutte med det, de mener er det sværeste, f.eks. at mødes med et par venner på en restaurant. Arbejd dig op ad skalaen, identificer præcis, hvad hvert scenarie indebærer, og diskuter, hvordan du tackler alle situationer. Når din patient gennemgår en situation (startende med den nemmeste), vil de gradvist føle sig mere i kontrol og sikre på, at de kan gennemføre det.

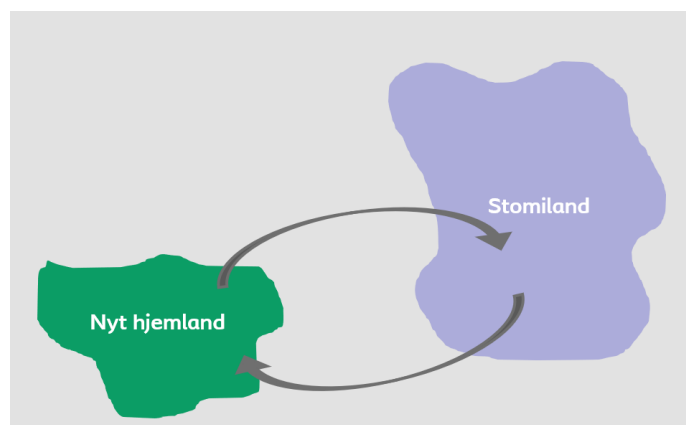


Det er ikke en envejsrejse

At ankomme til et nyt hjemland betyder ikke, at der ikke vil være lejlighedsvis ture tilbage til stomiland. Der vil ske tilbagefald – f.eks. efter lækage, fysiske komplikationer, stomirevision⁴ osv. Det er vigtigt, at din patient erkender, at tilbagefald er normale og kun forventelige. Der kan også være en vis trøst i at vide, at når du kender vejen til dit nye hjemland, kan det være lettere at finde det igen, når tilbagefald sker.

At hjælpe din patient tilbage til det nye hjemland vil betyde at gentage nogle af de trin, der er taget på den indledende rejse. Men denne gang kan der drages fordel af erfaring. Dine patienter vil nemmere huske de positive mestringsstrategier, de brugte

i deres første tur til Nyt hjemland, så deres returrejser bliver lettere og hurtigere.⁴



Referencer

1. Proffitt DR, Bhalla M, Gossweiler R, & Midgett J. Perceiving geographical slant. *Psychonomic Bulletin and Review*. 1995. 2:409-428.
2. Proffitt DR, Stefanucci J, Banton T, & Epstein W. The role of effort in perceived distance. *Psychological Science*. 2003. 14:106-11
3. Williams L, & Bargh J. Experiencing Physical Warmth Promotes Interpersonal Warmth. *Science*. 2008. 322: 606 – 607
4. Gawron CL. Body image changes in the patient requiring ostomy revision. *J Enterostomal Ther*. 1989.16:199-200.
5. Hong KS, Oh BY, Kim EJ, Chung SS, Kim KH, Lee RA. Psychological attitude to self-appraisal of stoma patients: Prospective observation of stoma duration effect to self-appraisal. *Ann Surg Treat Res* 2014. 86:152-60.
6. Thorpe G & McArthur M. Social adaptation following intestinal stoma formation in people living at home: a longitudinal phenomenological study, *Disability and Rehabilitation*. 2017. 39: 2286-2293.
7. Greenberger D & Padesky C. (1995). *Mind over Mood. Change how you feel by changing the way you think*. The Guilford Press. New York
8. Beck J.S. 2014. *Cognitive Behavior Therapy, Second Edition: Basics and Beyond*. Guilford Publications: New York.
9. Simmons K, Smith J, Bobb K & Liles L. Adjustment to colostomy: stoma acceptance, stoma care self-efficacy and interpersonal relationships. *Journal of Advanced Nursing*. 2007. 60: 627-635

Coloplast udvikler produkter og services, der gør livet lettere for mennesker med meget personlige og private sygdomme. I tæt samarbejde med de mennesker, der bruger vores produkter, skaber vi løsninger, der er følsomme over for deres særlige behov. Vi kalder det intim sundhedspleje. Vores forretning omfatter stomi-pleje, kontinenspleje, sår- og hudpleje og urologi-pleje. Vi opererer globalt og beskæftiger mere end 10.000 medarbejdere.

Coloplast-logoet er et registreret varemærke tilhørende Coloplast A/S. © 2018-09
Alle rettigheder forbeholdes Coloplast A/S, 3050 Humlebæk, Danmark. PM-06000