

Bra for deg – bra for pasienten

Helene Seljenes Dalum,
Veterinær/ph.d.

MTE, Ko, TTE, CCL, NE

17.04.2024



- Hva er psykisk helse?
- Stress og hjelpsomme mestringsmekanismer
- Hva er innafor normalen?
- Hva kjennetegner et godt arbeidsmiljø?

Du er verdifull! (og mye mer sjelden enn leger)

- Praktiserende leger (Norge): 4,7 per 1000 innbyggere
- Veterinærer Norge: 0.57/1000 innbyggere (FVE)
- 3500 veterinærer
- 1200 (?) dyrepleiere
- 0,00115 vets/dyr = 1,2 vet per 1000 dyr
0,39 dpl per 1000 dyr

Hvorfor ville du bli dyrepleier?

Hva er god psykisk helse?

WHO:

- «A state of well-being in which every individual realises his or her own potential, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community».



Hvorfor er god psykisk helse viktig?

- Dårlig psykisk helse påvirker behandling av pasienter (gjelder antakelig også dyr)

(Landrigan 2004, Lockley 2004, Fahrenkopf 2008)

- Kostbar utdanning (og spesialisering), vi bør holde oss yrkesaktive

Livskvalitet for den enkelte







Dyrehelsepersonell = dårlig psykisk helse?

Personlighet
(seleksjon?)

Generelle
arbeidsrelaterte
faktorer

Individuelle
faktorer



Genetikk

Bransje-
spesifikke
arbeidsrelaterte
faktorer

Beskyttende
faktorer



Det er gøy å være dyrehelsepersonell!

- Engasjerende yrke
 - Spennende og variert
 - Lærer stadig noe nytt
 - Tett på liv og død
-
- Ikke alle opplever psykiske problemer



Personlige faktorer

Familiære faktorer

Psykisk helse

Jobb

Uavhengighet
Trivsel
Økt sosial status
Personlig utvikling

Andre

Sosiale faktorer

(Hem et al., 2000)

(Modini et al., 2016)



Helsepersonells «personlighet»

Adaptivt

- Ønske om å bidra
- Grundig
- Engasjert
- Ansvarlig
- Pliktoppfyllende
- Omsorgsfull/empatisk
- Evne til å utsette egne behov
- Ønsker at alle skal være fornøyd




Maladaptivt

- Vanskelig å si nei
- Perfeksjonistisk
- Vanskelig å sette grenser
- Opplever ansvar også for det man ikke har kontroll over
- Opplever å ikke gjøre nok
- Strekker seg for langt
- Liten evne til selvivaretagelse
- Vanskelig å slappe av /ta fri/ få tid til familie/fritid

(Gabbard, JAMA 1985)



A blurred background image of a classroom. In the foreground, the back of a young boy's head and shoulders is visible, wearing a plaid shirt. He has his right hand raised. To his right, another child's hand is also raised. In the background, other children are seated at desks, some with their hands raised. A green chalkboard is visible in the background. The overall scene is bright and out of focus.

«Barna får lære hvor mange tenner de har i munnen og hvor mange ribbein de har i siden, men ikke hvor mange følelser de har i magen. Barna får lære hvordan hjertet, lunger og muskler virker, men ikke hvordan tanker og atferd virker. De får lære hvordan kroppen deres kan holde seg frisk og glad, men ikke hvordan sjelen deres kan det.»

Arne Holte

(Arbeidsrelatert) stress

- Stress - av latin: stringere – stramme eller snøre til.
- Stress (*stressor*) – en virkelig eller tenkt trussel mot et individs kroppslige eller psykologiske integritet, som resulterer i fysiologiske eller atferdsmessige reaksjoner
(McEwen 2000)
- Stress (*reaksjon*) – kroppens reaksjon på fysiske eller psykiske krav.
(Selye 1930)



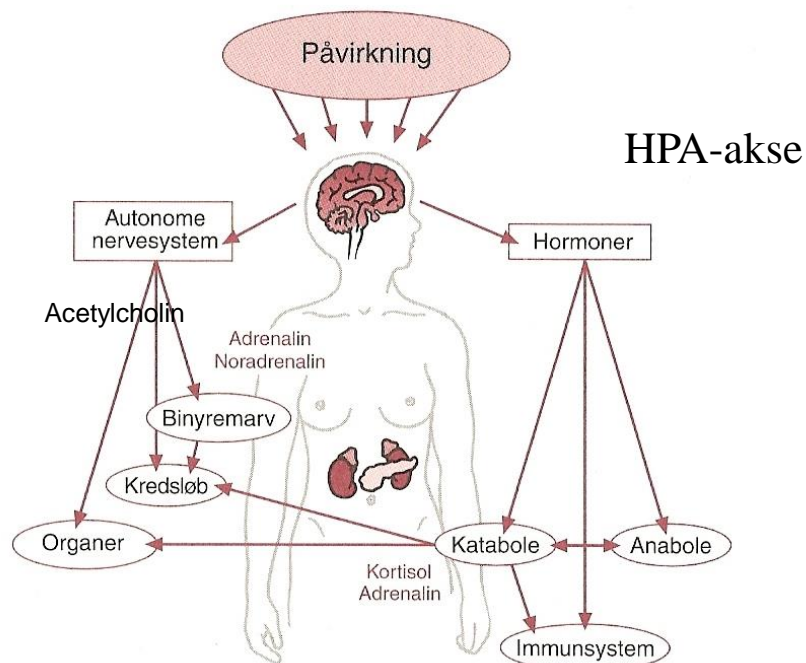
Stressorer

- Arbeidsmengde
- Uforutsigbarhet
- Mye ansvar
- Alenejobbing
- Moralske dilemmaer
- Søvnmangel



Stressmodeller

Fysiologisk stressreaksjon



Akutte og langvarige effekter

Stress i seg selv ikke farlig

Fra Netterstrøm 2002

Røde flagg - overbelastning

- Arbeidet tar mer tid og krefter
- Glemsomhet
- Forandring i relasjoner – tålmodigheten synker
- Mer irritabilitet og utålmodighet
- Mer negative tanker/følelser
 - Selvkritikk/usikkerhet på egen kompetanse
 - Lystbetonte aktiviteter gir ikke lenger glede
- Endret søvnmønster, ikke uthvilt
- Mer dårlige vaner



Mestringsstrategier

Hjelpsomme

- Fysisk aktivitet
- Sosial støtte
- Spørre om hjelp
- Natur
- Nok søvn
- Sunt kosthold
- Grensesetting
- Digital detox
- «Triage»



Uhjelpsomme

- Isolasjon
- Alkohol
- Snu døgnet
- Inaktivitet
- Passiv scrolling
- Ruminering/«grubling»



PAUSE

Hjelpsøking

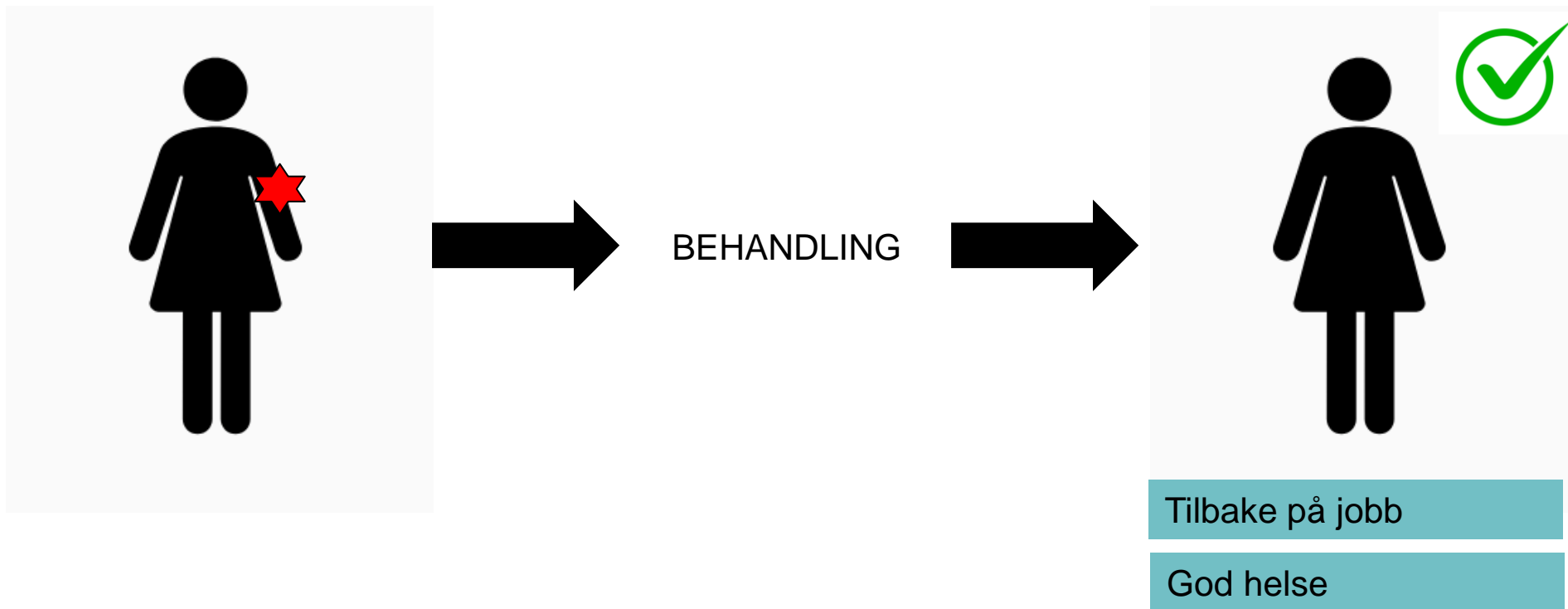
- Stigma
- «Det er bare meg det er noe galt med»
- «Det er andre som har det verre»
- Lav hjelpsøking blant helsepersonell?



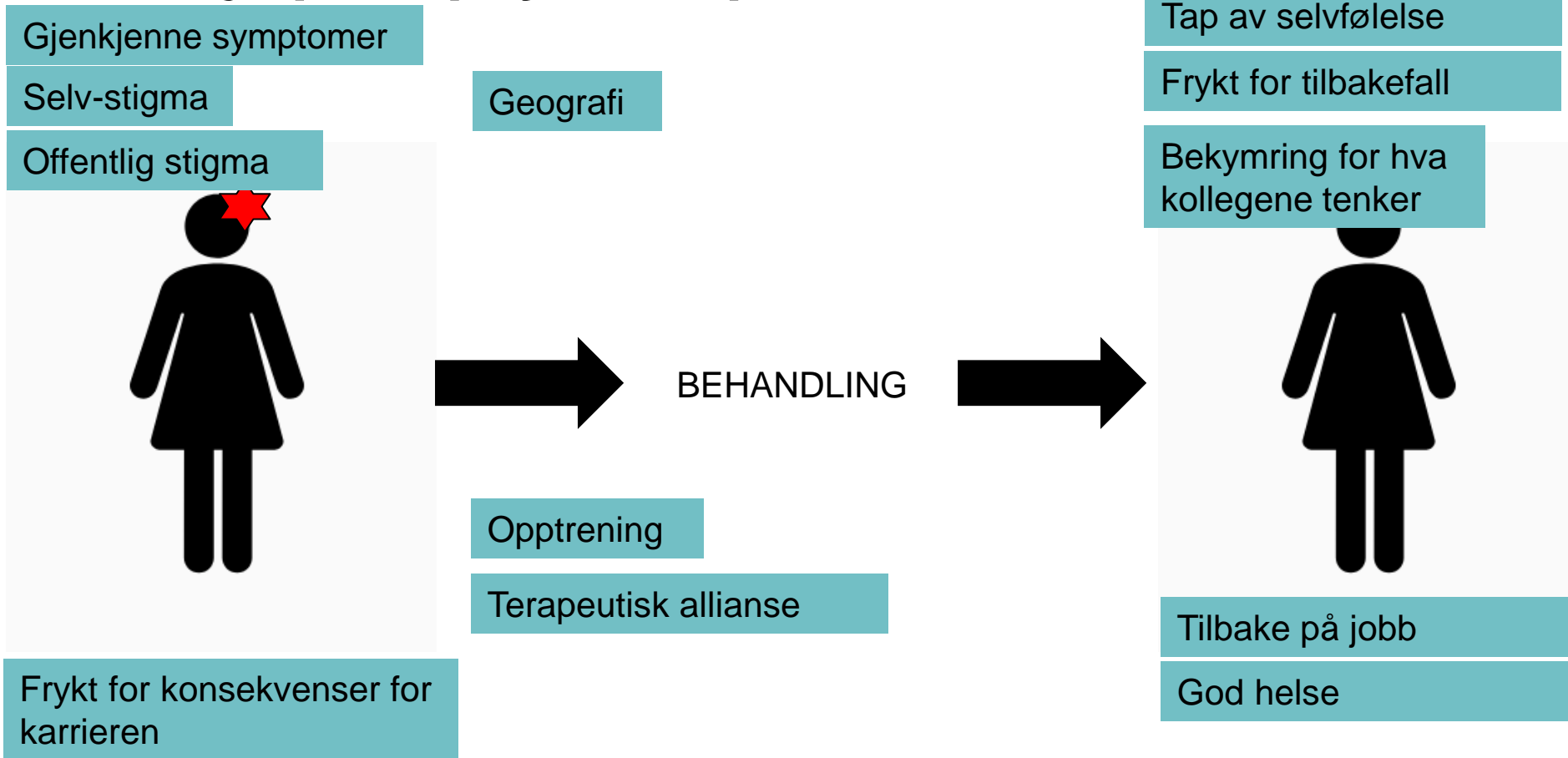
Illustrasjon: Amalie Johannessen



Helsehjelp for fysiske problemer



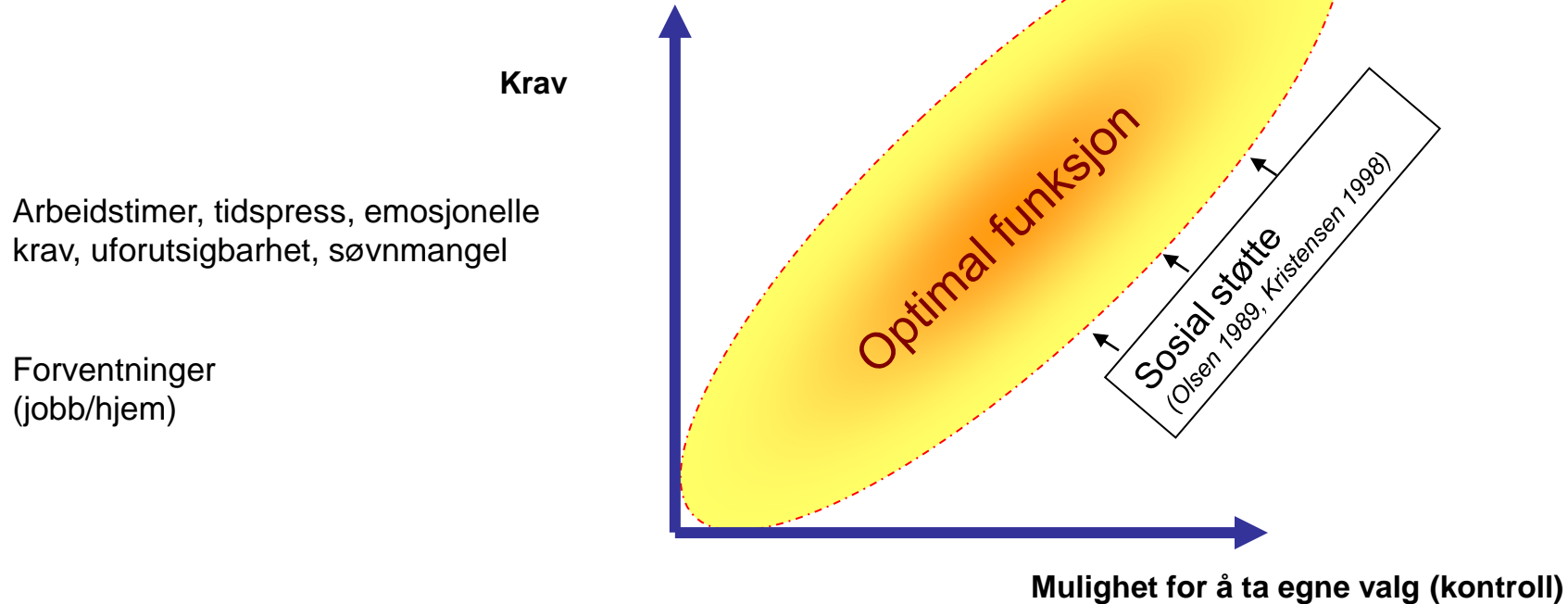
Helsehjelp for psykiske problemer



Har jeg det ille nok til å be om hjelp?

- Når tankene eller følelsene dine påvirker hverdagen din negativt, over noe tid
 - Konsentrasjonsproblemer
 - Søvnforstyrrelser
 - Endringer i appetitt
 - Tap av glede over det som vanligvis gir deg påfyll
 - Unngåelse av situasjoner som fremprovoserer dårlige følelser
 - (Funksjonstap)
- Hvis du lurer på om du trenger noen å snakke med, gjør du nok det
- Det er ikke så viktig HVEM du snakker med, men snakk med NOEN

Arbeid og psykisk helse



(Karasek & Theorell, 1990)

Figur: laget etter figur fra Karin Rø



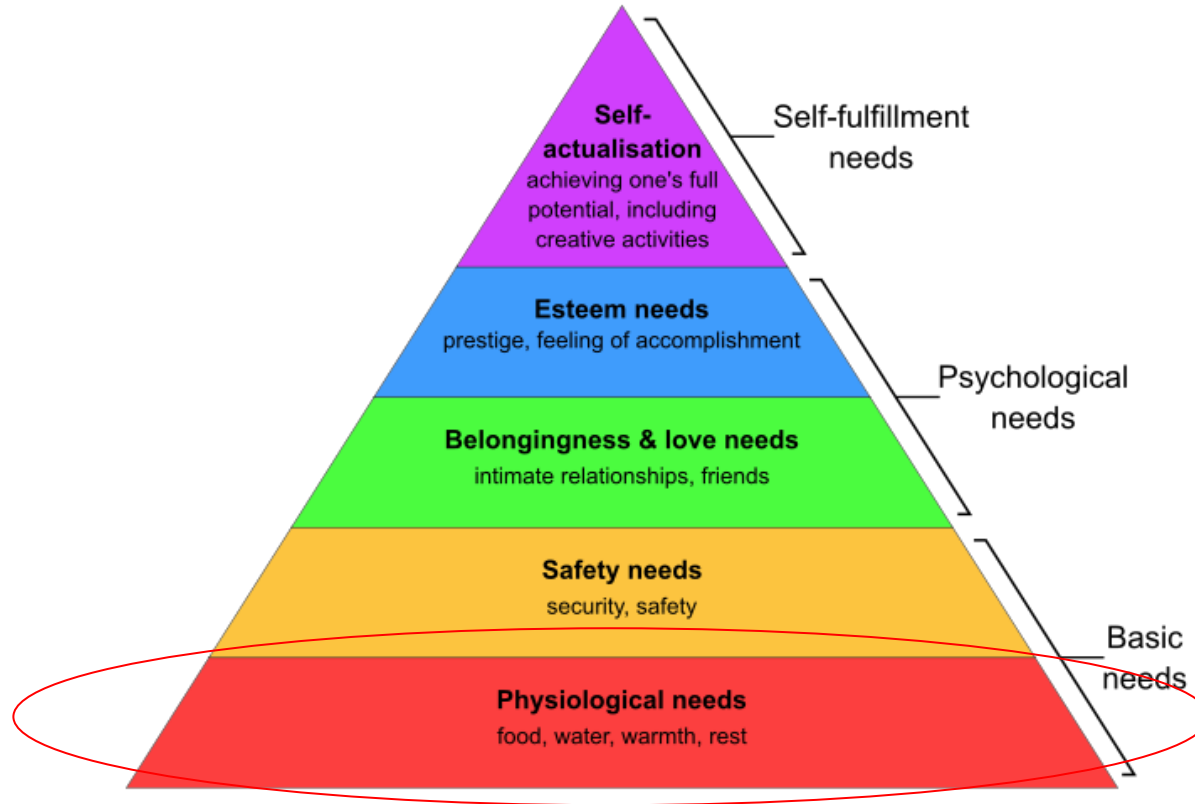
Du er det viktigste verktøyet på jobben!

- Delt ansvar: deg, leder, organisasjonen
- Hva vi tåler varierer
- Forventninger og frykt for å svikte
- Ivaretagelse av hjelperen kommer ikke i tillegg til jobben, det er en del av jobben
- Kultur?



Foto: Colourbox

Maslow's behovspyramide



Ansvar?

- Ledende årsak til langtidsfravær og sykmeldinger
- Stor økonomisk betydning
- Arbeidsfaktorer vs. personlige faktorer

(GBD 2019, Murray et al., 2020 & 2012)

- Lovfestet plikt for arbeidsgiver
- Trygg og **helsefremmende** arbeidsplass

(Arbeidsmiljøloven)

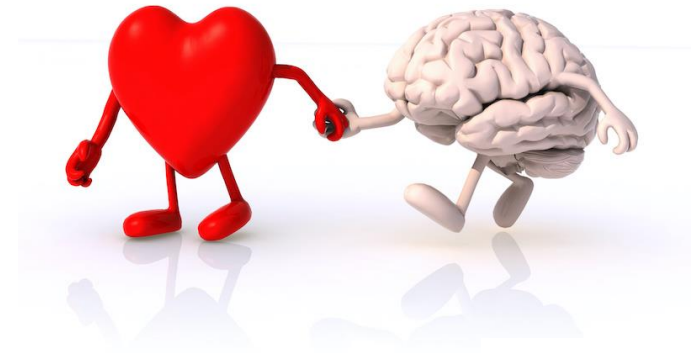
Utfordringer:

- Individuelt problem
- Mangel på kompetanse

(Hadlaczky et al., 2014, Leka & Nicholson, 2019).

Hva funker?

- balanse mellom kontroll og krav
- mening i arbeidet
- rimelig arbeidsbelastning
- sosial støtte og tilhørighet med kolleger og ledere
- jobb-hjem-balanse
- god organisasjons- og profesjonskultur
- balanse mellom effektivitet og ressurser



Sosial støtte og fellesskap

- Arenaer for sosial støtte?
 - veiledning
 - smågrupper
 - lunsjmøter
 - morgenkaffe
 - regelmessige møter for å snakke om krevende hendelser
- Støttende klima for å diskutere etikk, faglige utfordringer mm.
 - gjør det lettere å takle uheldige hendelser, krevende situasjoner
- Forutsetter psykologisk trygghet

Jobb-hjem balanse

- Livet går i faser
- Sykdom og slitenhet påvirker situasjonen
- Opplevd støtte fra kolleger og ledere (særlig menn) og deltidsarbeid (særlig kvinner) ga mindre jobb-hjem stress og mindre utbrenthet

(Hertzberg et al 2016, 2019)

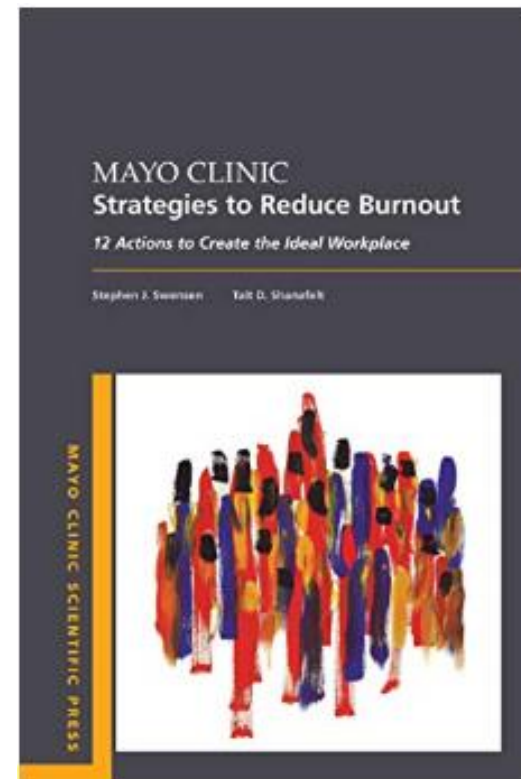




Organisasjonskultur og verdier

Ledere må involvere ansatte i å:

- Identifisere/løse kilder til utbrenthet/frustrasjon
- Gjensidig forståelse for at «vi er i dette sammen»
 - god arbeidsutførelse
 - bedre ivaretagelse av ansatte (mindre utbrenthet)
- Leder må lytte til, stole på og respektere
- Arbeidsgruppe som får tid, ressurser, adm. støtte



(Swensen & Shanafelt 2020)



TABLE 1. Incongruence Between Artifacts and Espoused Values in Medicine

Domain	Espoused value (what we say)	Artifact (our behavior)	What it reveals
Professional culture	Self-care is important	Excessive hours, work always first, and often do not take care of ourselves (diet, exercise, sleep, and preventive health care)	Self-care is not important; short-term productivity is more important than sustainability
	Prevention is better than treatment	We do not attend to our own health needs	Physician health is not important
	To err is human	A professional culture of perfectionism, lack of vulnerability, and low self-compassion	Physicians expected to be superhuman
		Belief that mistakes are the fault of the individual and are unacceptable	We have not yet internalized many of the lessons of the quality movement that errors are inevitable in complex systems
	Fatigue impairs performance	Excessive work hours; work even when ill	We do not believe this adage applies to physicians or we are too arrogant to admit it does

Lege-eden

Revisjon av Geneve-deklarasjonen, «Hippokrates ed», WMA 2017

*Jeg vil ivareta min egen helse,
mitt velvære og mine evner,
for å kunne gi omsorg av den
høyeste standard.*

«Care of the patient requires care of the provider.»

Dette vil jeg at du skal huske....

- Du er mer enn en dyrepleier
- Det er vanlig å streve, men gjør endringer dersom dette varer over tid, og hindrer deg fra å gjøre ting du vanligvis liker å gjøre.
- Du må prioritere å fylle på bøtta!
- God arbeidshelse er ikke bare enkeltindividets ansvar

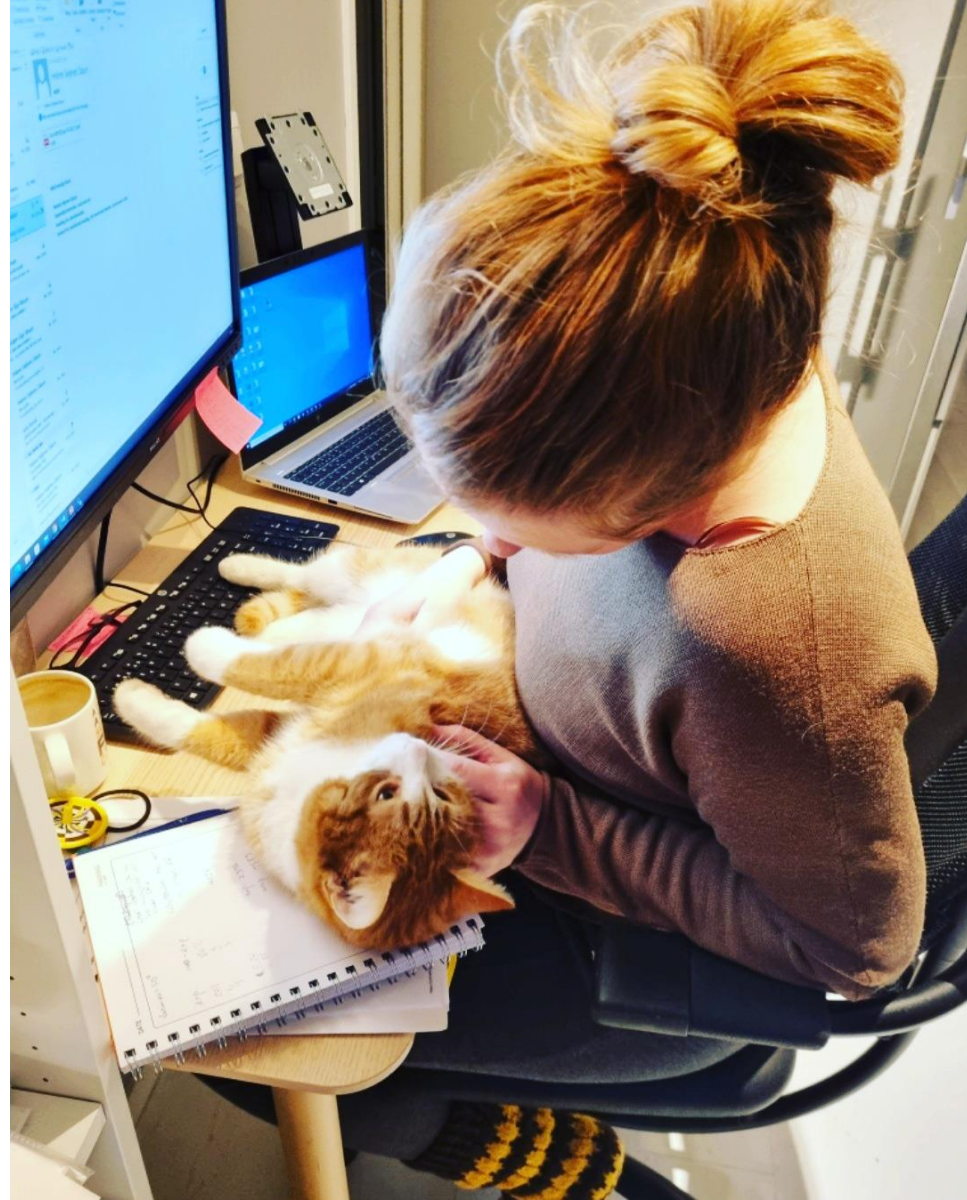


helene.seljenes.dalum@lefo.no



Instagram

@helenedalum



Nyttige videoer

Black dog – en forklaring av depresjon

<https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc>

Empathy vs. sympathy – Hvordan snakke med noen som strever

[\(61\) Brené Brown on Empathy vs Sympathy - YouTube](#)

Alfred & Skyggen - selvkritikk

[\(80\) Alfred & Shadow - A Short Story about Self-Criticism - YouTube](#)

Litteratur arbeidshelse/utbrenthet

- [Healing the Professional Culture of Medicine - Mayo Clinic Proceedings](#)
- [Mayo Clinic Strategies To Reduce Burnout - 12 Actions to Create the Ideal Workplace | ARK Bokhandel](#)
- [Hvordan skape godt arbeidsmiljø i helsetjenesten? \(legeforeningen.no\)](#)