

Forandring fryder?



Hva tenker du er helsetjenestens mål?

For å nå målet(ne), er endring av praksis

- ønskelig?
- mulig?
- tilstrekkelig?

Kvalitet

- Vi er på jakt etter kvalitet i yrkesutøvelsen
 - avhenger både av ”input” og ”output”
 - faglig kvalitet og personlig kvalitet
 - ikke noe vi oppnår, men en stadig endring vi er i

Hvordan bli en "bedre" fagperson?

Mestre ditt fag,
utvikle deg som person

Back up - kunnskapshåndtering

- Kunnskap hjelper oss å treffe bedre beslutninger
- Kunnskap er erfaring
- Forskning er systematisert erfaring
- Forskning skal beskytte oss mot feilslutninger
- Forskningsbasert informasjon er ikke beslutningen
- Kunnskapsbasert praksis er ikke ditt ansvar alene

Er endring mulig?

- Beskriv én erfaring med endring av egen eller andres kliniske praksis
- Pek på én hindring
- Pek på ett mulig tiltak for å fremme endring?

Hva vet vi om endring i systemer?

- Vi vet at verden er i endring
- Mye teori, begrenset empiri

12 områder som kan forklare endring av adferd

- Knowledge
- Skills
- Social/professional role and identity
- Beliefs about capabilities
- Beliefs about consequences
- Motivation and goals
- Memory, attention and decision processes
- Environmental context and resources
- Social influences
- Emotional regulation
- Behavioural regulation
- Nature of the behaviour
- *Michie S et al. Qual Saf Health Care 2005*

Stage model for change

- Precontemplation
- Contemplation – tenker på endring
- Preparation – forbereder endring
- Action – endrer/handling
- Maintenance – opprettholder endringen

Prochaska 1983

Diffusion of innovation

- Innovators
- Early adopters
- Early majority
- Late majority
- Laggards

Rogers 1983

I helsetjenesten er veldig lite sikkert

Systemer kan beskrives ved

- Strukturer (luftveiene, dosetter, Up-to-date)
- Prosesser (respirasjon, legemiddelordining, raske svar ved sykesengen)
- Mønstre (respirasjonsfrekvens, forskrivningsmønstre, en kultur for å treffe kunnskapsbaserte beslutninger)

Hva tenker du er den viktigste forbedring å få til for deg og ditt team

- På struktur
- På prosess
- På mønstre
- Må få til endring i alle tre domener



Fornyelse

One can remain alive long past the usual date of disintegration if one is unafraid of change, insatiable in intellectual curiosity, interested in big things, and happy in small ways

Edith Wharton

Personlig kvalitet

Når er det du virkelig har det bra?

- Tenk på ”det perfekte øyeblikk”
- Gi meg noen stikkord for hva det betyr for deg

Når er det du virkelig har det bra?

- Tenk på ”det perfekte øyeblikk”
- Harmoni
- Ingen forventinger
- Bare å være til
- Nærværende
- Fellesnevner: Uten indre konflikter

Når er det jeg ikke har det bra?

- Når jeg fylles av negative tanker og følelser, f.eks. sinne eller irritasjon
- Når ”jeg” blir krenket
- Når jeg ”blir” mine følelser og tanker
- Når jeg mistror eller misforstår
- Når jeg ikke greier å hvile i meg selv

”The goal of goals”

- Fremme glede
 - ”det eneste mål vi velger for sin egen skyld og aldri som et middel for å oppnå noe annet”
- Dempe lidelse, i oss og rundt oss
- Vi ønsker å ha det bra og å hjelpe andre til å ha det bra

Hvor kommer gleden fra?

- Et paradoks at vi leter etter ”lykken” utenfor oss selv, når vi egentlig skjønner at dyp indre glede kommer innenfra
- Må øve på å være glad

Hva er dette ”jeg”?

- Sinnet er fylt av:
 - tanker, følelser, kroppen & roller
- Jeg er veldig identifisert med dette

”Jeg”forts.

- Du er noe mye mer
 - Hvis jeg demper karakteriseringen av alt og alle
 - Hvis jeg øver på å stilne sinnet
 - Hvis jeg kan utvide mellomrommet mellom det vi sanser og tolkningen/reaksjonen

 - Da kan jeg få tak i den grunnleggende bevissthet

Det som roter det til

- Den komplette identifisering med tanker, emosjoner, ting (altså ego)
- Når jeg ødelegger stunden nå med bekymringer, ergrelser
- Når jeg ikke anerkjenner det jeg er og det som skjer
- Når jeg reagerer på alt og alle
- Når jeg tar mitt eget ego alt for alvorlig (eller andres)

Veien

- Vende blikket innover i oss selv
- "Finne oss selv" som "den som opplever, tenker osv"
- Strippe ego for betydning
- Øve tilstedeværelse, aksept, non-reaktivitet, empati
- Hente fram noe av det vi hadde som små barn
- Finne godheten som er i oss
- Våkne
- "Jeg må selv være den forandring jeg ønsker å se i verden"

Implikasjoner for helsetjenesten

- Ny basalforskning om kropp/sinn
- Et videre register av forebyggingsstrategier
- Mindre fokus på ”quick-fix” i pasientbehandlingen (f.eks. mindre bruk av psykofarmaka)
- Aksept som strategi ved kroniske lidelser

Implikasjoner II

- Anerkjennelse som basis for kommunikasjonen
- For samarbeid, samhandling, organisering, kvalitetsarbeid, EBM,
- Personlig utvikling som del av studieløpet
- Trening av mindfulness (studentstudien)
- Epistemologi: introspeksjon

Implikasjoner III

- For oss selv
 - Øve på å håndtere tanker og emosjoner
 - Øve på tålmodighet og på optimisme
 - Dempe ego, øke ydmykhet
 - Forenkle livet
 - Holde kursen, men møte andre på en åpen og tålmodig måte

Kilder

- Flotte bøker av: Ricard (Happiness), Tolle (A new world), Schibbye (Livsbevissthet), Dalai Lama (Ethics for a new millennium), Kabat-Zinn (Akkurat nå), og Michael de Vibes bok og CD
- Og på YouTube kan du se bl.a. Ricard om glede:
<http://www.youtube.com/watch?v=88D36pn1wo8>
- Kabat-Zinn om aksept
<http://www.youtube.com/watch?v=4fpLGpeeW5c>
- Pema Chodron om betydningen av eget arbeid:
http://www.youtube.com/watch?v=buTrsK_ZkvA

**Et ønske til slutt - fra meg og en mann det er
verdt å lese og høre**

- ”May every moment of my life and of the lives of others be one of wisdom, flourishing and inner peace”

