

Til deg som har sykdom  
og plager i muskel- og  
skjelettsystemet

# Sykdomsforståelse

## Hva er det og hvorfor er det viktig?

Hvilke tanker har du om sykdommen din? Tenker du at den er plagsom, men til å leve med, eller har den gjort livet vanskelig? Våre personlige forestillinger om sykdom og helseplager kalles sykdomsforståelse, og spiller en rolle for hvordan vi mestrer livet med sykdom og plager. Noen ganger kan negative tanker og håpløshet tynge mer enn plagene i seg selv. Derfor er det lurt å spørre seg selv om hva du tenker om:

- sykdommen din
- årsaken til at du ble syk
- konsekvensene av sykdommen for livet ditt
- hva du selv kan gjøre for å påvirke situasjonen din

### Hvilke holdninger formidler tankene mine?

Det er krevende å leve med sykdom og plager. Du trenger forståelse og omsorg fra omgivelsene. Men også fra deg selv. Mange snakker mindre vennlig og respektfullt til seg selv enn til andre. Hva sier du til deg selv, for eksempel i situasjoner der du har smerter eller sterk utmattelse? Hvilke tanker vil være til hjelp for deg?

### Er tankene mine basert på fakta?

Noen ganger har vi urealistiske eller unyanserte tanker om sykdom. Da trenger vi å oppdatere kunnskapen vår slik at vi kan handle veloverveid og ikke bekymre oss unødvendig.

### Er tankene mine hjelpsomme?

Det er ikke rart at man bekymrer seg og grubler på hvorfor en ble syk. Dersom slike tanker får for stor plass, kan de bli kvernetanker som tapper deg for krefter, og gjøre deg motløs. Tanker er ikke fakta. Hvis de heller ikke er til hjelp, kan det være klokt å flytte oppmerksomheten over på noe annet som engasjerer deg der og da. Lettere sagt enn gjort, ja, men verdt å trene på!

# Snakk med helsepersonell du har tillit til

Det kan være lurt å snakke med legen din eller annet helsepersonell om din sykdomsforståelse. Det du forteller skaper en felles forståelse og vil gjøre det lettere for dem å gi deg gode helseråd og best mulig behandling.

## Hvordan kan du gå frem?

- Tenk igjennom hva du vil si og spørre om.
- Noter gjerne og sett opp punktene i prioritert rekkefølge.
- Har du mange punkter, spør om det er tid til å få besvart spørsmålene.
- Ta med pårørende dersom du trenger hjelp og støtte.

Spør gjerne også om hva legen din eller annet helsepersonell ut fra sin fagkunnskap vil foreslå at du tenker om sykdom og plager. Hvordan kan det for eksempel være klokt å tenke om smertene dersom du blir overrumplet og skremt av dem?

Visste du at Norsk Revmatikerforbund har en likepersontjeneste der du kan snakke med andre med sykdom og plager i muskelskjelett-systemet? De kan formidle sine erfaringer og gi deg gode råd.

Ta kontakt med dem på e-post: [post@revmatiker.no](mailto:post@revmatiker.no)

