

OSTEOPATEN

www.osteopati.org



Osteopater skal
bli helsepersonell
(kronikk)

- Side 5

Motiverende
kommunikasjon og endring

- Side 10-11

Først osteopat,
så verdensmester

- Side 7, 8 og 9



Kjære lesere

Vi er godt i gang med året og mange har kanskje begynt å venne seg til en hverdag som er litt mindre preget av restriksjoner. For en del er det en tilvenning å plutselig skulle nærme seg et pre-pandemisk hverdagsliv. Å plutselig kaste munnbindet og kunne begynne å glede seg til planlagte arrangementer og møter er for noen en utfordring, for andre er det en ren, skjær glede.

Redaktørens hjørne

Uansett, håper jeg at dere alle går en fin vår i møte og at fysiske møter som fagdager, kongresser og kurs vil gjøre at vi ser hverandre litt oftere. I denne utgaven får dere en oversikt over noe av det om dere kan glede dere til av kurs og arrangementer, et intervju av superstjerna «vår», Kari Brattset, samt en artikkel om motiverende kommunikasjon. I tillegg kan dere lese om lederens tanker rundt autorisasjon.

Jeg håper dere finner noe som kan falle i smak.

God lesning!
Vennlig hilsen,
Ingrid Nicander
Osteopat D.O og redaktør



Kjære medlemmer

Pandemien synger på siste refrenget (får vi tro), våren er straks i anmarsj og fremtiden for osteopati i Norge ser lysere ut enn på lenge. I skrivende stund har vi akkurat mottatt Helse- og Omsorgskomiteens (HOK) innstilling vedrørende proposisjon 236.L om autorisasjon av naprapater, osteopater og paramedisinere. HOK er svært positive i sin innstilling når det gjelder osteopater og det ser ut til at en stor majoritet vil stemme ja når Stortinget etter planen har første votering 3. mars. Det som nok fikk noen av våre kolleger innen fysikalsk behandling til å sette kaffen i halsen var at HOK også innstiller på at manuellterapeuter skal gis autorisasjon. De som har vært med en stund vet at dette er en gammel kamp mellom NFF og deres faggruppe for manuellterapi og det selvstendige manuellterapeutforbundet. Debatten handler i stor grad om bruk av autorisasjon eller spesialisering som kvalitetssikring for yrkesgrupper som allerede har autorisasjon på første nivå. Dette er ikke vår kamp og NOF forholder seg rolig i den offentlige diskusjonen. Vi har dog god dialog med manuellterapeutene og har gitt uttrykk for at vi støtter at de får en vurdering om autorisasjon, på selvstendig grunnlag. Den videre behandling av proposisjonen vil avgjøre om også MT får autorisasjon i denne runden.

Autorisasjon for osteopater og hva så? Hva betyr dette for oss som forbund, som profesjon og som enkeltindivider? NOF jobber med dette blant annet ved å følge opp relevante myndigheter og andre forbund og aktører i vår sektor. Vår strategi er å bygge bro til andre og melde oss på saker vi

Sjefen har ordet

bør ta del i. Som helsepersonell følger det også mere plikter en rettigheter. For å si det litt enkelt, en alternativ behandler kan gjøre nesten hva som helst, så lenge man ikke markedsfører seg for vågalt. Helsepersonell har dog plikt til å følge Lov om helsepersonell mv, i tillegg til en rekke andre lover og forskrifter. Jeg tør å si at for de fleste er ikke dette noen stor endring. Vi virker allerede som helsepersonell, leverer kvalitet og gjør en grundig og god jobb. Samtidig er det viktig å følge med på utviklingen innen faget, innen helsesektoren og samfunnet generelt. Som helsepersonell må også osteopater holde seg oppdatert på f.eks. ulike retningslinjer for helsetjenesten og utvikling innen kunnskapsbasert praksis.

Noen tenker kanskje at vi da mister oss selv og at det unike ved osteopatien vaskes bort av regler, retningslinjer og harmonisering. Mitt svar er klart og tydelig nei. En osteopat har kompetanse til å kartlegge og vurdere, henvise ved behov, gi råd og veiledning, utføre en stor bredde av adekvate manuelle behandlingsteknikker, fremme fysisk aktivitet, mestring og deltagelse. Osteopater arbeider pasientrettet med behandling, men har også kunnskap om helsefremmende arbeid og folkehelse. Vi er kvalifisert for å fylle en rolle i helsetjenesten, ikke i stedet for, men i tillegg til andre profesjoner.

NOF ønsker å gi dere medlemmer informasjon og tilbud som prøver å favne denne bredden i rollen som autorisert osteopat. På fagdager, webinar og kurs vil dere i tillegg til å møte osteopater også møte dyktige fagfolk som representerer ulike profesjoner og ulike perspektiv innen helse. Vi tror at dette gjør oss tryggere og tydeligere i vår rolle som osteopater og som helsepersonell.

Håper vi sees i løpet av våren - kom og bli med på webinar, fagdag, årsmøte og kurs!

Tomas Collin

Mvh
Tomas Collin
Leder

Kontaktinformasjon:

Koordinator: *Tomas Collin*,
Kjernåsvn. 13 A,
3142 Vestskogen

Redaktør: *Ingrid Nicander*
ingrid_nicander@hotmail.com
Tlf. 991 50 488

Faktura-
/postadr.: Norsk Osteopatforbund - NOF
c/o Optimal Regnskap AS
Orkdalsveien 67
7300 Orkanger

E-post: nof@osteopati.org
Webadresse: www.osteopati.org

Styret i NOF:

- Leder: Tomas Collin
e-post: leder@osteopati.org
Tlf. mob: 913 28 430
- Nestleder: Ronja Strømsborg Lund
e-post: ronja.lund@kristiania.no
Tlf. mob: 994 01 264
- Styremedlem: Christin Stormyr
e-post: cjstormyr@yahoo.com
Tlf. mob: 976 83 833
- Styremedlem: Matias K. Fjeld
e-post: mkfjeld@gmail.com
Tlf. mob: 988 36 312
- Styremedlem: Kim Andre Brandtzæg
e-post: post@brandtzægosteopati.no
Tlf. mob: 976 19 558
- Varamedlem: Ida Olaussen Bryn
e-post: bryn@baerum-osteopati.no
Tlf. mob: 920 56 986
- Varamedlem: Jonas Bjarnason
e-post: jonas_b30@hotmail.com
Tlf.mob: 401 00 574

Adresseforandring:

Viktig!

Husk å melde i fra når du bytter e-post og/eller postadresse. Du kan selv endre ved å logge inn på medlemssidene, alternativt send beskjed til nof@osteopati.org

Pasientbrosjyrer og profilartikler:

Kan bestilles i vår webshop via medlemsweb. Her finner du det du trenger av brosjyrer, markeds-materiell, skjorter mm.

Ordrer sendes fortløpende fra vår samarbeidspartner Norgesprofil.



Hvem skal bli «Årets osteopat 2021»?

Hvert år nominerer dere den personen dere ønsker skal bli kåret til «Årets osteopat». Vi ønsker å hedre en person som har utmerket seg spesielt, gjennom innspill fra dere medlemmer.

Det kan være noen som har startet opp en klinikk i hjembygda, vist innsats i lokalmiljø for å fremme helse, bidratt i helsetjenesten, eller bare noen som du syns fortjener en liten påskjønnelse for sin innsats. For å finne frem til disse osteopatene er vi derfor avhengig av at du nominerer person(er) som du mener fortjener denne utmerkelsen.

Vi ønsker å høre om alle de som kan være kandidater, og gleder oss til å lese nominasjonene deres!

Hils på tre fiktive kandidater til tittelen «Årets osteopat»

Laila:

«Laila startet opp klinikk i hjembygda si etter endt studie. Der møtte hun noe skepsis i starten, men lot seg ikke stoppe av det. Etter hvert som tiden gikk og naboene ble kjent med behandlingsformen, ville hun utvide tilbudet. Derfor startet hun seniortrening på formiddagene, med fokus på fallforebygging. Dette digga de gamle og ville trene mer styrke, samt mer behandling.»

Per:

«Per har jobbet som osteopat i flere år, men da pandemien inntraff, valgte han å stille opp der han kunne hjelpe. Derfor begynte Per å bidra på teststasjoner, samtidig som han jobbet som osteopat ved siden av. Det ble lange dager, men det var verdt det.»

Lise:

«Øyvind er nyutdannet og har startet i en etablert klinikk. Der treffer han Lise som har jobbet en årrekke som osteopat. Lise inspirer klinikkhverdagen hans gjennom nye synspunkter og andre behandlingsteknikker, at han ønsker at hun skal få en utmerkelse for hennes innsats.»



Aktivitetskalender 2022

Osteopati

03. Mars, kl. 18.00: Sarkomologi – Webinar med dr. Ivar Hompland

20. Mars, kl 15-17: Årsmøte NOF

23. April: Fagdag på Høyskolen Kristiania

6.-7. Mai: Pediatri med Didde Thorsted og Line Rølvaag;

Hovedtemaene vil være plagiocefali og GERD.

24.-25. September: Nordic Osteopathic Congress, København,

”The future of Manual Therapy – from an osteopathic perspective”

November: Osteopathy Conference 2022 –Joints & Manipulation

Muskel- og skjelett og annet

11.-12. Mars: PFF Muskel- og skjelettkongress 2022

7.-19 Mars: Fysioterapikongressen 2022

26.-27. Mars: Kvinnehelsekonferansen 2022

15.-19. August: Arendalsuka 2022

9.-31. Oktober: Idrettsmedisinsk Høstkongress 2022

*Mer info kommer fortløpende på forumet og mail.



Årsmøte

Til alle medlemmer i Norsk Osteopatforbund

Herved inviteres det til årsmøte i Norsk Osteopatforbund søndag 20 mars, kl. 15.00. Møtet varer i ca. 2 timer, hvorav de siste 15 min vil omhandle formalia knyttet til FMOB.

Møtet avholdes som videokonferanse, ved bruk av Zoom. Bruk kobling under:
<https://us02web.zoom.us/j/89594005671?pwd=Sl03b1MrQ1VTeG43VVlyVm9wQm14QT09>

Merk at man må registrere seg digitalt for å få tilgang til møtet. Zoom kan benyttes på pc, laptop, tablet eller smarttelefon. Vi anbefaler bruk av hodetelefoner fremfor høyttaler, da dette løfter lyd kvaliteten for alle deltagerne.

Saker som ønskes behandlet av årsmøtet må sendes styret senest fire uker i forkant.

Agenda med oppdaterte saksdokumenter vil bli sendt medlemmene på e-post senest to uker før årsmøtet. Saksdokumenter vil på samme tidspunkt bli lagt ut på NOFs medlemssider.

Ved spørsmål eller behov for Zoom-teknisk bistand, ta kontakt med leder@osteopati.org

Med vennlig hilsen

Tomas Collin, leder, NOF
Tel. 91328430
leder@osteopati.org



Osteopater skal bli helsepersonell

Kronikk: Tomas Collin

Dette er en meningsytring. Innholdet gir uttrykk for forfatterens mening.

NOF har i mange år jobbet for at osteopati skal bli autorisert og yrkestittelen beskyttet. Det er mange som har lagt ned mye arbeid i lang tid og vi er nærmere enn noen gang. Autorisasjon har lenge vært et mål for oss i Norge og for kolleger rundt om i verden, av hensyn til profesjonen og pasientsikkerheten. Noen ser nok for seg at en autorisasjon vil åpne nye dører for oss som yrkesgruppe, men en autorisasjon vil ikke i seg selv være en garanti for det. Som profesjon går vi inn i en ny tid hvor det er vår jobb å gi vår rolle som helsepersonell substans og mening. Den rollen handler om det vi gjør i klinikk, men også det arbeid som må gjøres innen forskning og fagutvikling, og engasjement i samfunnet ellers.

Hvilket lovverk og hvilke forskrifter vil påvirke vår hverdag som offentlig godkjente/ autoriserte osteopater? Hvilke plikter og oppgaver følger med? Noen av svarene på disse spørsmålene vil man finne i Lov om Helsepersonell mv. og tilhørende forskrifter. Disse bygger på prinsipp om å drive faglig forsvarlig, etterleve etablerte etiske normer, og følge gjeldende standarder for blant annet kvalitetsarbeid og dokumentasjon. Da osteopater hovedsakelig virker innen privat helsetjeneste, vil vi også måtte betale tilskudd til NPE i henhold til Lov om Pasientskade.

Men hva innebærer det egentlig å være autorisert helsepersonell? Hva vil pasienter, samarbeidspartnere og myndigheter forvente av oss? I dette ligger mere enn hva som beskrives i lover og forskrifter, og at man får et HPR nr. Det handler om det som skjer i møtet mellom osteopat og pasient og mellom osteopat og andre tjenesteytere innen helse. Det handler om hvordan vi snakker med andre, om andre, og hva slags rolle vi tar i samfunnet.

Osteopater er opptatt av menneskers helse. Vi kan mye om hva som hemmer og fremmer helse, og er gode på kartlegging og individuelt tilpasset behandling. Osteopati har som mål å virke helsefremmende for både individ og samfunn. Dette bør farge vårt arbeid med den enkelte pasient, men også inspirere til deltagelse og engasjement i samfunnet. Sosial ulikhet i samfunnet er en driver for uhelse. Tilgjengelighet til helsetjenester, fritidsaktiviteter, natur, utdanning, jobb og økonomi påvirker menneskers helse, både fysisk og psykisk. En kollektiv infrastruktur som gir folk lik tilgang og like muligheter virker helsefremmende.

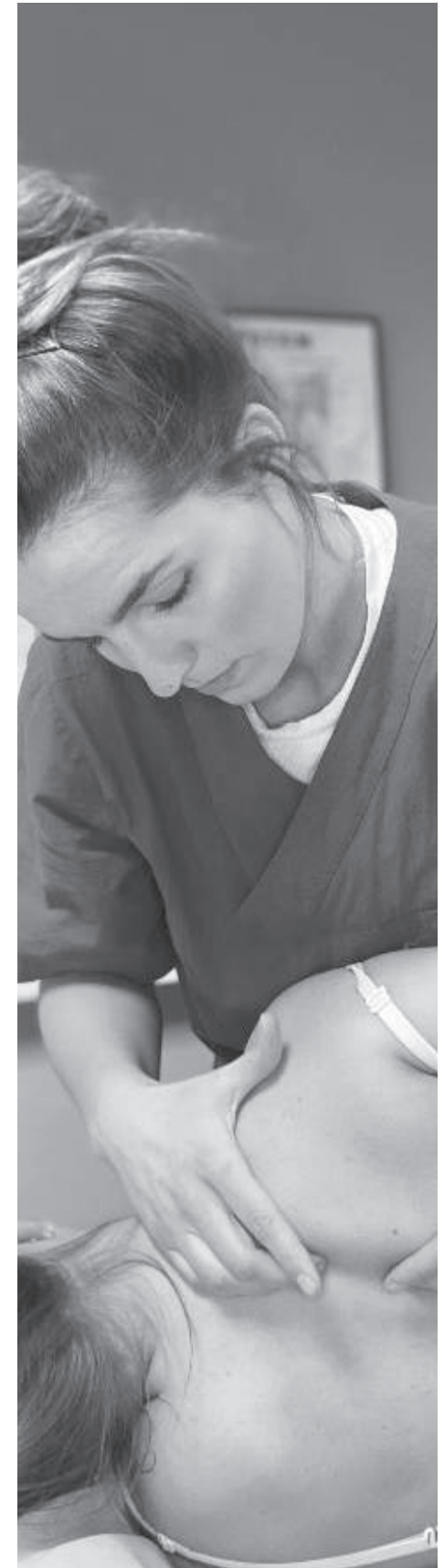
Vi ser mange gode eksempler på dette i medlemsmassen, f.eks. ved engasjement i idrettslag og foreninger, ulike frisklivstiltak og aktivitetsgrupper, foredrag og møter med pasientorganisasjoner og med andre aktører innen helse. Det er også osteopater som tar videreutdanning på masternivå og driver med forskning. Osteopater har kompetanse til å bekle ulike roller utover det å drive med en til-en pasientbehandling.

Helsefremmende arbeid kan beskrives som resultatet av befolkningens helsekompetanse og helsepolitikk. I dette ligger også at befolkningens helse påvirkes av all politikk, ikke bare det som direkte påvirker helsetjenesten. Skole, jobb, NAV, samferdsel etc. er bare noen områder som har innvirkning på vår helse. Det er noe også vi som helsetjenesteytere må ta innover oss. NOF har ved flere anledninger deltatt på høringer på Stortinget, i tillegg til mange møter med helsepolitikere. Vi har også kontakt med andre forbund, pasientorganisasjoner og interessegrupper, i tillegg til at vi investerer en god del i generelt synlighetsarbeid ut mot folk flest. I disse møtene handler det ikke bare om hva vi kan tilby som behandlere og vårt arbeid for å bli autorisert, men om helse i bred forstand. Osteopati er helsehjelp på individnivå, men vi bør også være engasjert i temaer som f.eks. fysisk aktivitet i skolen og fastlegekrise.

Som forbund vil vi alltid være opptatt av hva som er viktig for medlemmene, som lover og forskrifter, utdanning og kvalifikasjoner, ulike medlemstilbud og fornuftige rammebetingelser for drift. Vi vil også arbeide for at osteopater i Norge tar rollen som helsepersonell i beste mening, til nytte for våre pasienter, samarbeidspartnere, og for samfunnet.

Tomas Collin, leder

Tomas Collin
Osteopat D.O
MNOF



manuthera® 242

Verdens mest allsidige behandlingsbenk.
Bøyer seg som den menneskelige ryggraden.



Se over 100 gratis videoer om hvordan du bruker Manuthera 242:

WWW.MANUTHERA242.COM

Du finner et stort utvalg tilbehør
og forbruksartikler hos oss!

For mer informasjon besøk oss på
fysiopartner.no eller ring 23 05 11 60

FYSIOPARTNER® Part of Lojer Group

Først osteopat, så verdensmester

Tekst: Øystein Tronstad

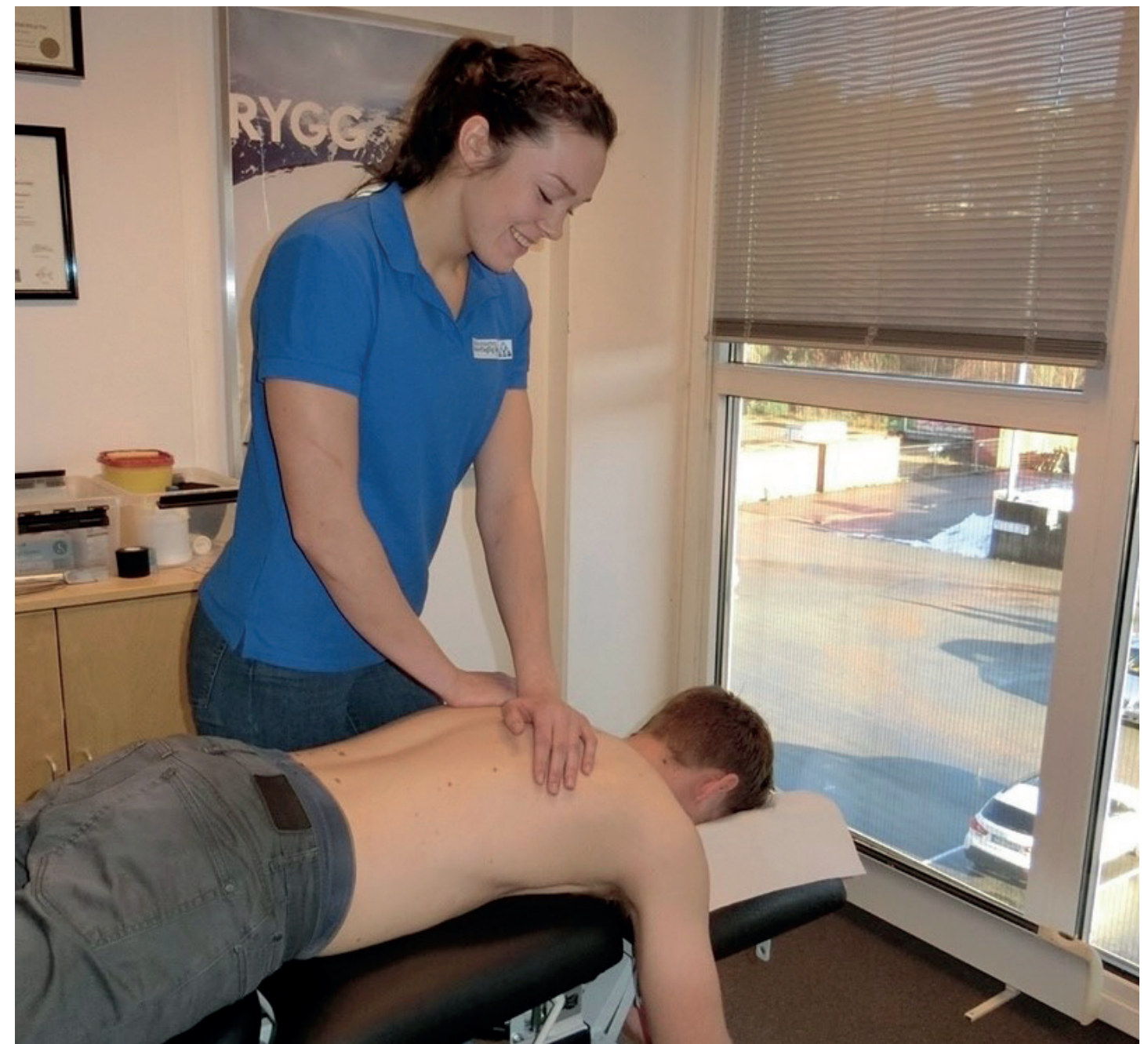
Kari Brattset Dale (31) avsluttet 2021 med VM-gull og prisen som turneringens mest verdifulle spiller, men da hun skulle velge studieretning var hun «heldigvis» ikke god nok til å spille på landslaget. Den gang var det osteopati som vant.

– På en måte kan du si at jeg har permisjon fra osteopati nå. Det er ikke mulig å kombinere det med håndball på toppnivå i utlandet. Men jeg prøver å plukke opp litt her og der, lære av de behandlerne og terapeutene som er rundt oss, sier Győr-proff Kari Brattset Dale.

For unge Kari var håndball sosialt og gøy. Samtidig førte interessen for kropp, anatomi og fysiolog tankene i retning av både fysioterapi og legestudiene. Sistnevnte virket

vanskelig å kombinere med idretten, og i Fredrikstad ble hun inspirert av en annen håndball-profil, Ida Wernersen, om å se nærmere på osteopati.

– Ida var absolutt med på å overbevise meg. Osteopati høstes mer hands-on og spennende ut. Selv om jeg ikke fikk vært med på så mye sosialt har jeg gode venner og minner fra studietiden, som da vi lærte å manipulere, eksamenstiden, samarbeidet med medstudent-er, bacheloroppgaven og diplomoppgaven.



«Heldigvis» ikke god nok

Studiene sammenfaller med en intens håndballperiode. I 2014 blir det overgang fra Fredrikstad til Kenneth Gabrielsens prosjekt i Glassverket, med sølv i både serien og NM. Våren 2016 debutterer Brattset Dale på landslaget, før hun til sommeren går ut som osteopat. Da tar Gabrielsens over Vipers Kristiansand etter Gunnar Pettersen. Med på reisen blir Glassverket-trioen Jeanett Kristiansen, Kristin Nørstebø og Kari Brattset Dale.

– Det var tøft og jeg merket at mange av medstudentene mine kunne være mer på skolen enn meg. Samtidig er jeg utrolig glad for at jeg kom meg gjennom det. «Heldigvis» var jeg ikke god nok i håndball på det tidspunktet, for hadde jeg vært på landslag og spilt Champions League på den tiden, hadde jeg nok ikke klart det.



Kari Brattset Dale

Født: 15.02.1991

Fra: Varteig i Sarpsborg kommune

Utdanning: Osteopat (skrev oppgave om legers syn på osteopati)

Posisjon: Strekspiller

Klubbkarriere: Tune (–2007), Sarpsborg (2007–2011), Fredrikstad (2011–2014), Glassverket (2014–2016), Vipers (2016–2018), Győr (2018–)

Meritter: Debuterte på landslaget i 2016 og var med på å ta VM-sølv i hennes første mesterskap året etter. EM-gull 2020, OL-sølv 2021, VM-gull 2021 med Norge. Norsk mester serie og cup. Ungarsk mester serie og cup. Seier i Champions League 2019. Ble plukket ut som den mest verdifulle spilleren i VM 2021.



Fra 2. divisjon til Ungarn, til MVP

Brattset Dale er en del av de velkjente 1990/91-årgangene med talenter som Nora Mørk, Stine Bredal Oftedal, Veronica Kristiansen og tvillingene Sanna og Silje Solberg. Mens disse var stjerner på aldersbestemte nivåer, var Brattset Dale aldri på noe juniorlandslag. Faktisk spilte hun 2. divisjon i Sarpsborg helt frem til 2011. Landslag- og proffspill kunne virke som en fjern drøm.

– I tidlig 20-årene husker jeg at broren min spurte meg om hva jeg ville med håndballen. Etter å ha tenkt litt over det fant jeg ut at jeg ville satse, og begynte å sette meg høyere mål, trene litt hardere, ta noen grep i hverdagen. Jeg er kanskje en spiller som har tatt små, men riktige steg. Alltid hevet meg opp til nivået og byttet klubb på riktig tidspunkt.

Hun ble ikke valgt av Thorir Hergeirsson til EM i 2016, men gjør seg bemerket i VM året etter. Győr, verdens kanskje største klubb, slår på tråden og Brattset Dale blir lagvenninne i Ungarn med Nora Mørk, Kari Aalvik Grimsbø, Stine Bredal Oftedal og Veronica Kristiansen. Her vinner hun både serien og cupen, og til slutt Champions League i 2019.

– Det husker jeg veldig godt, og er noe av det som henger høyest, sammen med OL-medalje og gull i EM og VM med flagget på brystet. Det var min første sesong i Ungarn, verdens beste lag, eneste linjespiller, første Champions League-gull.

Akkurat nå kan suksess virke som det mest naturlige i verden. Det er kun måneder siden Norge tok VM-gull. Brattset Dale scoret 38 mål med en uttelling på hele 83 prosent. Av det internasjonale håndballforbundet ble hun kåret til mesterskapets mest verdifulle spiller. Nylig ble kontrakten med Győr forlenget.

– Det er vanskelig å svare på hvor lenge dette eventyret vil vare. Jeg trives veldig godt nå. Det eneste jeg vet er at jeg skal spille frem til neste OL i 2024. Etter det får man se litt hva man vil. Jeg har hvertfall lært at det å tro at du vet hva du vil om to eller tre år, det kan du bare glemme. Tiden går mye raskere enn man tror, og man får være åpen for det meste.

Vil jobbe som osteopat

Enkeltpersonforetaket «Osteopat Kari Brattset» ble registrert i 2016. Etter studiene fikk hun to år med jobberfaring, ved siden av tiden i Vipers, hos Sørlandsparken Tverrfaglig Helse i Kristiansand.

– Jeg er veldig glad for at jeg fikk jobbet noe etter utdannelsen. Det var utrolig givende, spesielt når ting går bra, og frustrerende når det ikke gjør det. Jeg så mange ulike pasienter og det var en variert hverdag. Det er noe jeg tror at jeg kommer til å trives med etter



håndballen. Voksenlivet har vokst frem parallelt. Labradoren Santi har blitt en god følgesvenn med turer og triks. I 2019 giftet hun seg med Kristian Dale, og i sommer kjøpte paret hus i Sarpsborg. Hvis OL-gullet som mangler er det langsiktige målet, har håndballprofilen begynt å ha et blikk på det som skal skje videre.

– På et eller annet tidspunkt må jeg gi meg med håndball og da er planen å flytte til Sarpsborg, også har jeg veldig lyst til å starte med osteopati. Det blir en annen utfordring, og jeg trenger nok litt oppdatering før jeg begynner å jobbe, men det blir spennende når den tid kommer.

Kombinering og sjonglering

Aktivitet og øvelser har vært, og er fremdeles, en stor del av livet til 31-åringen. Hun har stor tro på trening som forebyggende tiltak, mens hun også tror på benkebehandling for å støtte kroppen.

– Jeg har tenkt litt på det, og det vil absolutt være en fordel for meg å bruke erfaringen og kunnskapen jeg har med idrett. Samtidig synes jeg at det er spennende å jobbe med andre enn toppidrettsutøvere. Det er berikende å jobbe med, og hjelpe, mennesker som har mye smerter og sliter i hverdagen. Kanskje det går an å få til en kombinasjon.

Strekspilleren har klart å kombinere studier og idrett. Selv om det tok litt tid før karrieren

tok av, er både håndball og osteopati et liv hun kan råde andre å følge.

– Jeg vil absolutt anbefale andre å studere osteopati. Det er et interessant fag med mange dyktige mennesker som jobber med det. Osteopater har et bra syn på kroppen og en god forståelse av den, noe som kan være til nytte for mange.

Når det kommer til idretten er den ballspillende osteopaten et eksempel på at det går an å bruke tiden, og likevel lykkes på øverste nivå. «En ny norsk stjerne er født», skrev avisene etter at Norge valset over Ungarn i Brattset Dales første VM-kamp i 2017.

– Du kan alltid bli bedre, men du trenger ikke å bli best. Prøv å ha det morsomt så lenge som mulig med det å bli bedre. Utfordre deg selv, men tørre å feile. Jeg synes fortsatt at håndball er veldig gøy. Det er selvsagt en jobb og, men lysten er i meg og det er en stor motivator på de tunge dagene.

Øystein Tronstad

osteopastudent,
personlig trener og
journalist





Motiverende kommunikasjon og endring

Tekst: Anna Selnes Hjellen

Se for deg at du har en pasient, hvor din faglige vurdering er at pasienten må gjøre en endring. Pasienten vet om fordelene endringen kan gi, og ønsker å være en som liker denne endringen. Du iverksetter stadig pasienten til å gjøre aktive tiltak som en del av en helhetlig behandling, men pasienten kommer stadig tilbake uten å ha gjennomført tiltakene du satte hen til å gjøre. Hvordan tolker du som terapeut dette? Er pasienten lat? Eller er det du som kan finpusse på kommunikasjonen din?

Avsnittet over demonstrerer et eksempel på ambivalens og diskrepans. Ambivalens er når vi har motstridende tanker, følelser og argumenter på samme tid. Diskrepans er uoverensstemmelsen mellom to ulike argumenter (1). Det er når for eksempel grunner for å gjøre som før og grunner for endring krasjer - man kan forklare det som en indre krig hos den enkelte. Helsedirektoratet sier det så fint: «Et vanlig problem for profesjonelle hjelpere, som helsepersonell, er at de gir informasjon med velmente råd som ikke blir fulgt» (2). Men hvorfor er det sånn? Kanskje er det vi som er late? Unngår vi å bruke tid på å stimulere til endring hos pasienten fordi det er enklest å bare gi en hjemmelekse? Lysten til å hjelpe er godt ment, men oppleves ikke alltid støttende. Korrigeringsrefleksjonen er naturlig iboende hos mange, og mange sliter med å holde igjen akkurat denne refleksjonen. Den kan defineres som ditt ønske om å fikse personen du snakker med. Dersom du bruker korrigeringsrefleksjonen så stoppes prosessen av indre motivasjon hos pasienten, som faktisk kunne bidratt til endring. Som terapeuter som behandler muskel- og skjelettplager er vi ofte gode til å forklare hva som er viktig, og det er viktig for oss å få pasientene til å forstå hvorfor de må gjøre ting annerledes. Men hva er erfaringen av å gjøre det? Selv synes du kanskje at du kommer med gode argumenter, men pasienten møter ofte disse argumentene med motargumenter. Det som nå skjer er at du tar argumentene for endring, og pasienten tar seg av argumentene for å ikke endre. Og kanskje er

det her feilen ligger. For når akkurat dette skjer, synker sannsynligheten for endring. Men dersom pasienten selv får argumenter for endringen, så øker sannsynligheten for at en faktisk endring tres i kraft.

Motiverende intervju

Motiverende intervju er samtaler om endring, og handler om å møte ambivalens og diskrepans på en hjelpsom måte. Det er en fremgangsmåte mange bruker for å stimulere pasienten til å selv gjøre en endring, enten det gjelder rusmisbruk, alkoholvaner, fysisk aktivitet, kosthold eller langvarige smerter. Flere studier støtter opp under bruken av motiverende intervju for å oppnå en endring på ulike fronter, men kanskje mest av alt – for å booste en persons egen effektivitet i deres evne til å ta helserelaterte adferdsmessige endringer (3). Motiverende intervju handler om å skifte fokus fra pasientens viktige grunner til å fortsette som før, til å få frem de positive sidene ved å gjøre en endring. Med andre ord tydeliggjør man diskrepansen for pasienten, slik at pasienten selv ser at løsningen er endring. Ved å løfte frem det reelt viktige for pasienten, pirker man i pasientens indre motivasjon, og vil trolig gjøre hen mer motivert for å gjøre endringen. For når dette blir løftet frem, tar gjerne pasienten et valg basert på hele bildet, og ikke bare impulsen om å gjøre som før.

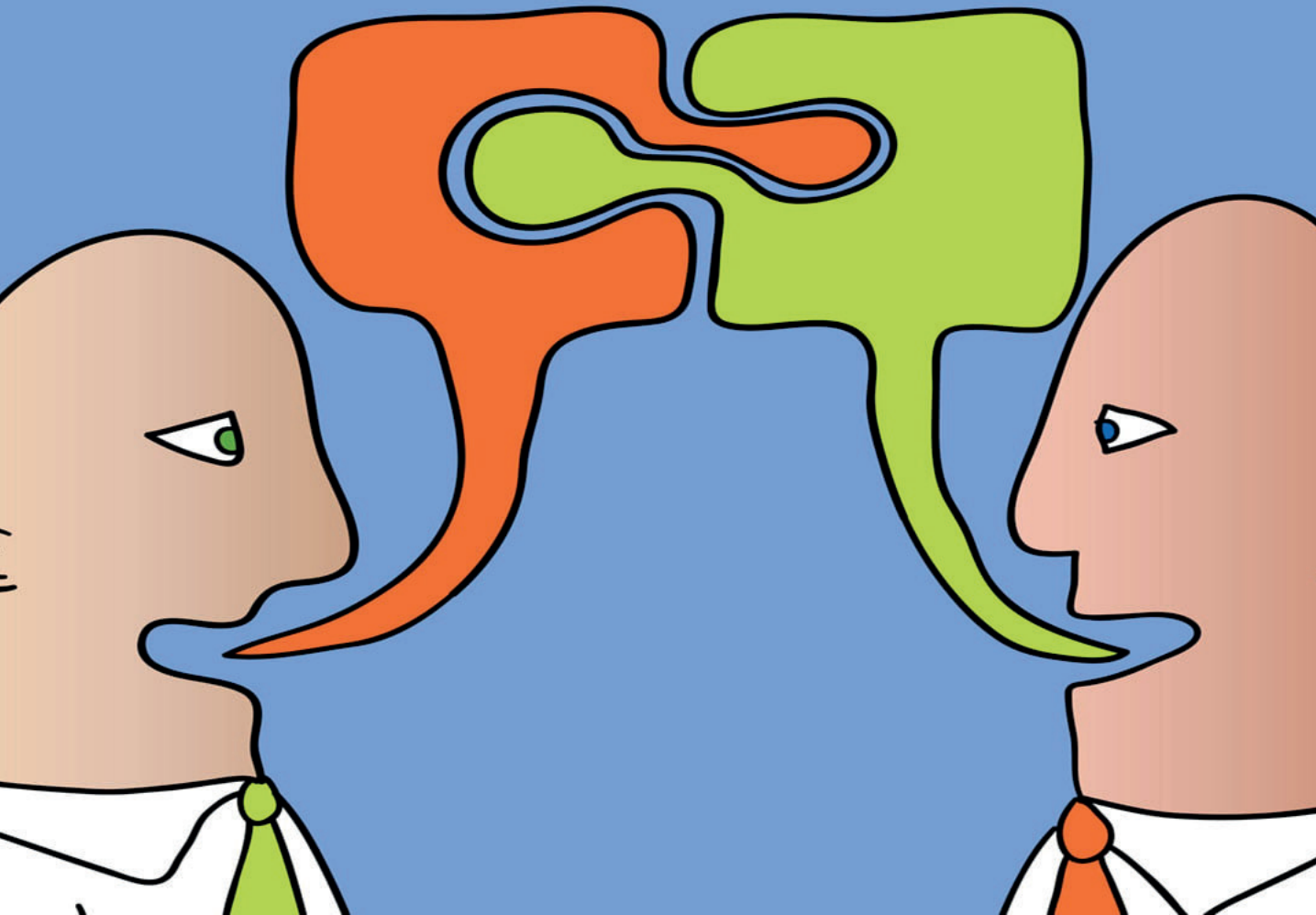
«For å si det på en litt annen måte; det å ha en motiverende intervju- samtale er som å komme på besøk hjem til noen. Du går inn døra med respekt, interesse og vennlighet, bekrefter det som er fint, og lar være å komme med uoppfordrede råd eller begynne å ommøblere.»

Pasienten må ha en forståelse for hvorfor hen skal gjennomføre den endringen du forsøker å stimulere til. Dersom pasienten ikke forstår hvorfor hen burde gjennomføre eller hvordan det gagner hen, blir trolig ikke tiltakene fulgt heller. Sett deg selv i pasientens situasjon og vær helt ærlig med deg selv. Følger du tiltak som du vet er bra for deg hvis du selv ikke kjenner en indre motivasjon for det? Hvis

du gjør det – bra jobba! Det er nemlig menneskelig å ikke gjøre det. Det å være den som skal fiske frem noen andres motivasjon kan være en vanskelig jobb, og det kan oppleves utfordrende å vite hvordan man skal gå frem. Men den enkleste måten å gjøre noe som er vanskelig på, finnes ikke. Vi begynner derfor med å se på de fire grunnverdiene i motiverende intervju, som er grunnverdier vi som terapeuter bør besitte, og er essensielle for å lykkes med endring. Det jeg snakker om er partnerskap, aksept, medfølelse og nysgjerrighet. Disse integreres i de grunnleggende samtaleferdighetene som inngår i motiverende intervju. La oss se litt nærmere på det.

De fire grunnleggende samtaleferdighetene

Så hvordan lokke frem indre motivasjon og endringsargumenter hos pasienten? I klinisk praksis står det sentralt å bruke de grunnleggende samtaleferdighetene man besitter (2,4). Den første er evnen til refleksiv lytting. En annen beskrivelse er også speiling, og er nok noe du er kjent med fra før. Du kan tenke på enkle refleksjoner som toppen av et isfjell; du omformulerer pasientens utsagn slik at hen hører seg selv, og gjentar det som er sagt og usagt. Å reflektere det som er usagt, også kalt komplekse refleksjoner, kan tenkes som det som ligger under isoverflaten, altså det vi ikke ser men antar at er der. Det er altså en gjetning, men du sier det som en konstantering. Og her er tonefall en viktig nøkkel. Ett eksempel er når tonefallet går oppover – da kan utsagnet oppfattes som et spørsmål og pasienten kan tenke at du betviler det hen sier. Når det er sagt er det ikke noe som er riktig eller feil med tonefall, men det tar oss gjerne forskjellige steder. Effekten en kompleks refleksjon har, er ofte at pasienten rett og slett føler seg sett og møtt. Din evne til komplekse refleksjoner sier noe om grad av empati. I møte med pasienten vil noe av det første vi må gjøre være å vise empati og forståelse for pasientens perspektiv – forståelse for at det er gode grunner til å fortsette som før, og for at pasienten liker hva enn den liker med det du prøver å stimulere til endring av. Det vil med andre ord være å møte pasienten der hen er, og er en god start. Videre handler det om å løfte frem



de negative konsekvensene ved å fortsette som før, og hva som ville vært bra med å eventuelt gjøre en endring. Man ser også at det limbiske systemet stimuleres gjennom motiverende kommunikasjon. Når det stimuleres, igangsettes da emosjoner, kognitive prosesser og motivasjon hos den enkelte (5,6). Den andre samtaleferdigheten jeg sikter til er å stille åpne spørsmål. Dette kan ikke understrekes nok. Åpne spørsmål får frem pasientens tanker rundt tema, og gir konkret informasjon og pasientens spontane utdypelse.

Ved å vektlegge det som er positivt gir det ofte glede og mestringsfølelse hos pasienten. Jeg snakker så klart om bekræftelse, som er den tredje samtaleferdigheten. Det handler om å se og sette ord på noe som er bra ved en person. Dette gjør noe med relasjonen mellom deg som terapeut og pasienten din; den oppleves litt tryggere og skaper litt mer tillit. Når det er sagt er det viktig at bekræftelsen er ekte, slik at pasienten føler seg truffet.

Den siste samtaleferdigheten jeg ønsker å belyse er oppsummering. Å oppsummere underveis som en aktiv del av samtalen gir alltid et positivt utfall. Enten det er ny og viktig informasjon pasienten kommer med for å utfylle oppsummeringen din,

eller den mye omtalte pasient- terapeut relasjonen som styrkes. Samlet bygger ovennevnte samtaleferdigheter på de grunnleggende prinsippene i motiverende intervju. Prinsippene går på å uttrykke empati, rulle med motstand, utvikle diskrepans, unngå argumentering og å støtte mestringskompetanse. Disse prinsippene utøver man som terapeut når man bruker de grunnleggende samtaleferdighetene. En studie fra 2016 fant at motiverende intervju-samtaler i klinisk praksis kan ha god effekt på personer med langvarige plager (7). Dette understreker viktigheten av å bruke motiverende intervju i klinikhverdagen, da vi som osteopater ofte tar stilling til pasienter med langvarige plager. Med det sagt er motiverende intervju anvendelig i varierende format og tidsbruk, i de aller fleste tilfeller. Til vår store glede ser man også at det krever minimalt med tid for å oppnå en endring (3). Det handler bare om vektlegging.

Referanser

1.Magill M, Stout RL, Apodaca TR. *Therapist Focus on Ambivalence and Commitment: A Longitudinal Analysis of Motivational Interviewing Treatment Ingredients. Psychol Addict Behav. september 2013;27(3):754–62.*

2.Motiverende intervju som metode [Internett]. Helsedirektoratet. [siter 20. februar 2022]. Tilgjengelig på: <https://www.helsedirektoratet.no/tema/motiverende-intervju-mi/motiverende-intervju-som-metode>

3.Lundahl B, Moleni T, Burke BL, Butters R, Tollefson D, Butler C, mfl. *Motivational interviewing in medical care settings: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Patient Educ Couns. november 2013;93(2):157–68.*

4.Om MI [Internett]. Motiverende Intervju. [siter 21. februar 2022]. Tilgjengelig på: <https://www.motiverendeintervju.no/om-mi>

5.Turk DC. *Biopsychosocial Perspective on Chronic Pain. :22.*

6.Catani M, Dell’Acqua F, Thiebaut de Schotten M. *A revised limbic system model for memory, emotion and behaviour. Neuroscience & Biobehavioral Reviews. september 2013;37(8):1724–37.*

7.Alperstein D, Sharpe L. *The Efficacy of Motivational Interviewing in Adults With Chronic Pain: A Meta-Analysis and Systematic Review. J Pain. april 2016;17(4):393– 403.*

Anna Selnes Hjellen
Osteopat
D.O MNOF





Etisk Hjørne

Som medlem av Norsk osteopatforbund (NOF) skal vi holde oss faglig oppdaterte. Det står blant annet i våre vedtekter:

“§4.4 Medlemmer plikter å holde seg faglig oppdatert. Medlemmet er videre forpliktet til å drive faglig, forsvarlig virksomhet, iht. de faglige krav og yrkesetiske retningslinjer som foreningen stiller til osteopatisk behandling. Medlemmene er bundet av og må følge yrkesetiske retningslinjer i sin yrkesutøvelse.”

Og under etiske retningslinjer, vedrørende faglig forsvarlighet:

“2.1 Osteopaten skal holde seg faglig oppdatert.”



Etter 12. mars 2020 har det vært en annerledes hverdag for de aller fleste. Dette har også medført et redusert tilbud av kurs og konferanser. Terskelen for å delta på de mulighetene som har vært tilgjengelige har vært høyere. Det har ikke vært like fristende for alle å være med på online- kurs og webinarer, mens andre har kanskje ikke ønsket eller hatt mulighet til å delta på fysiske arrangementer.

Etisk komité ønsker dermed å komme med en oppfordring til alle medlemmer i NOF; sjekk når du var på kurs sist, eller hvor mange timer relevant aktivitet du har gjennomgått de siste årene. Faglig

oppdatering er nødvendig, lærerikt og sosialt! Nå som samfunnet gradvis har åpnet igjen, vil det nok dukke opp flere muligheter for spennende kurs i tiden som kommer.

NOF sendte tidligere i vinter ut et nyhetsbrev om ulike muligheter. Fagdagen har tidligere vært en populær anledning til å få med seg faglig oppdatering og treffe nye og gamle kjente kolleger, og i år er første fagdag 23.-24. april. Sees vi?

-Etisk komité



HUSK DEADLINE FOR BIDRAG TIL NORDIC OSTEOPATHIC JOURNAL NR. 2/22 - 22. MAI 2022.

Redaksjonen:

Ingrid Nicander (redaktør)
Tomas Collin
Emilie Sørli

Osteopaten

Norsk Osteopatforbund
nof@osteopati.org

Grafisk design:

Appell Reklamebyrå AS,
Drammen

Trykk:

Lier Grafiske