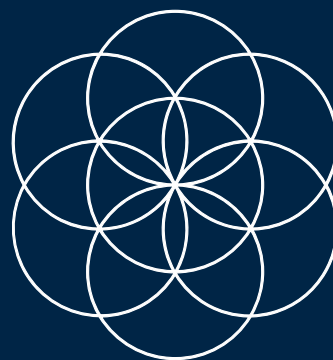


Træning af nærvær og medfølelse blandt sundhedsprofessionelle, der yder omsorg til døende



DANSK CENTER FOR MINDFULNESS

Lone Overby Fjorback, Lektor og psykiater, Aarhus Universitet

Hanne Bess Boelsbjerg, Post doc, Silkeborg Regionshospital og AU

Berit Weise, Master i voksen pæd., Sygeplejerske, MBSR Instruktør AU



HANNE BESS BOELSBJERG

Cand. mag. i religion (AU), ph.d. i humanistisk sundhedsforskning (SDU) <https://orcid.org/0000-0002-1235-0206>

Specialiseret inden for eksistentiel og spirituel omsorg blandt døende med dansk og anden etnisk baggrund <https://www.rehpa.dk/wp-content/uploads/2020/01/AT-N%C3%86RME-SIG-D%C3%98DEN-Boelsbjerg.pdf>

Undersøgt brug af alternativ behandling, bevidsthedsbestemmelse blandt patienter med svær erhvervet hjerneskade og træning af mindfulness og compassion blandt hospice medarbejdere

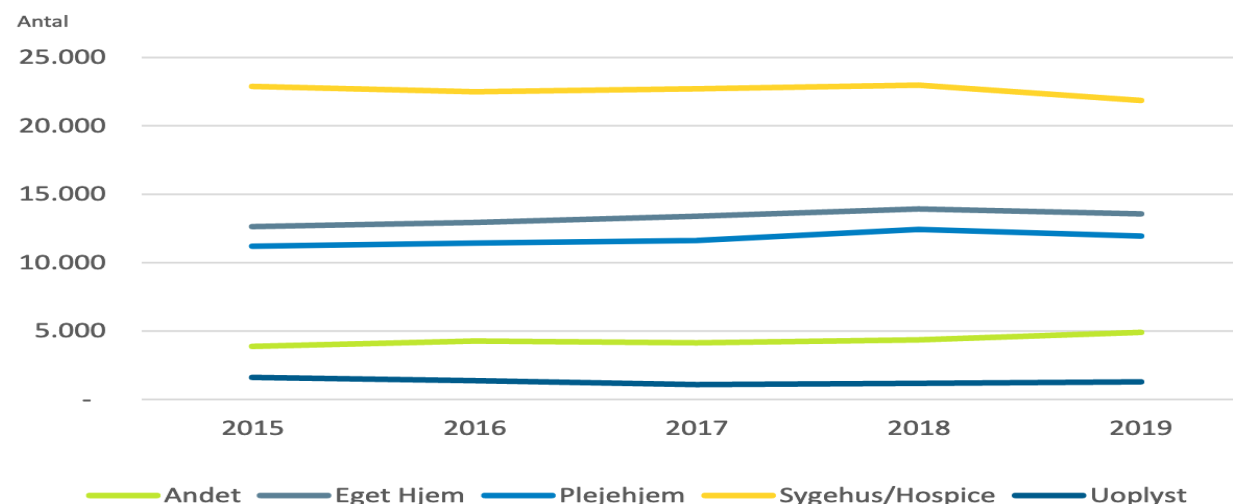
Ansæt på Silkeborg Regionshospitals forskningsenhed og tilknyttet Interacting Minds Centre, Aarhus Universitet <https://interactingminds.au.dk/> & [https://pure.au.dk/portal/en/persons/hanne-bess-boelsbjerg\(ee7e2b13-79f3-43d2-baff-09edb7540240\)/activities.html](https://pure.au.dk/portal/en/persons/hanne-bess-boelsbjerg(ee7e2b13-79f3-43d2-baff-09edb7540240)/activities.html)

DANSKERNE DØR PÅ INSTITUTIONER

I 2019 døde:
41% på hospital
22% på plejehjen
25% i eget hjem

<https://sundhedsdatastyrelse>

Figur 19 Fordeling af dødsfald på dødsstedet i 2015-2019



Kilde: Dødsårsagsregisteret, Sundhedsdatastyrelsen.

Note: Dødsstedtal for 2019 er påvirket af overgangen til nye indberetningssystemer

Behov for pleje og behandling bør afspejle dødsårsag og dødssted

https://www.rehpa.dk/wp-content/uploads/2017/06/2017-4_D%C3%B8dssted-DK-2012-2014-final.pdf

MANGEL PÅ BASAL PALLIATION

Kommunalt regi

56% har medarbejdere med palliativ efter- eller videreuddannelse

42% har **ikke** medarbejdere med efter- eller videreuddannelse

<https://www.rehpa.dk/wp-content/uploads/2020/12/Rehpa-kortlaegning-rapport-FINAL-WEB.pdf>

Regionalt regi”

Kun 14 % af sygehusledelsen havde allokeret ressourcer til kompetenceløft for personalet specielt med henblik på den palliative indsats”

”Afdelinger, som ikke havde allokeret ressourcer specielt til den palliative indsats, til trods for at de angav at yde den, udgjorde 53 % af alle landets afdelinger”

”Dér var indsatsen hovedsagligt etableret ved omorganisering og ved ”at løbe hurtigere”

https://findresearcher.sdu.dk:8443/ws/portalfiles/portal/124569602/Jarlb_k_Timm_2013_Hospitalernes_palliative_indsats_p_basalt_niveau._Kortl_gning_III.pdf

UDBRÆNDTHED OG STRESS



»Der er meget travlt for tiden, dårlige patienter og mangel på sygeplejersker. I går havde jeg så min første tudetur nogensinde på arbejde.« (Noer, 2016, s.192)

Arbejdspresset stiger

<https://www.dr.dk/nyheder/indland/pressede-sygeplejersker-staar-frem-og-indroemmer-alvorlige-fejl-patient-tissede-ikke>

Forgæves rekruttering på 43% (svarende til 3270 marts 2022)

<https://star.dk/media/20517/rekrutteringssurvey-marts-2022.pdf>

Alvorlige konsekvenser

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(21\)00768-6/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(21)00768-6/fulltext)

Fastholdelse gn. tid til omsorg

<https://videnskab.dk/forskerzonen/krop-sundhed/saadan-faar-vi-flere-sygeplejersker-til-at-blive-i-faget>

DØDEN SOM UDFORDRING

Døden som et medicinsk fænomen

<http://atulgawande.com/book/being-mortal/>

Dødsprocessen et kulturelt tabu

https://www.ted.com/talks/peter_saul_let_s_talk_about_dying

‘Retten til at dø’ til debat

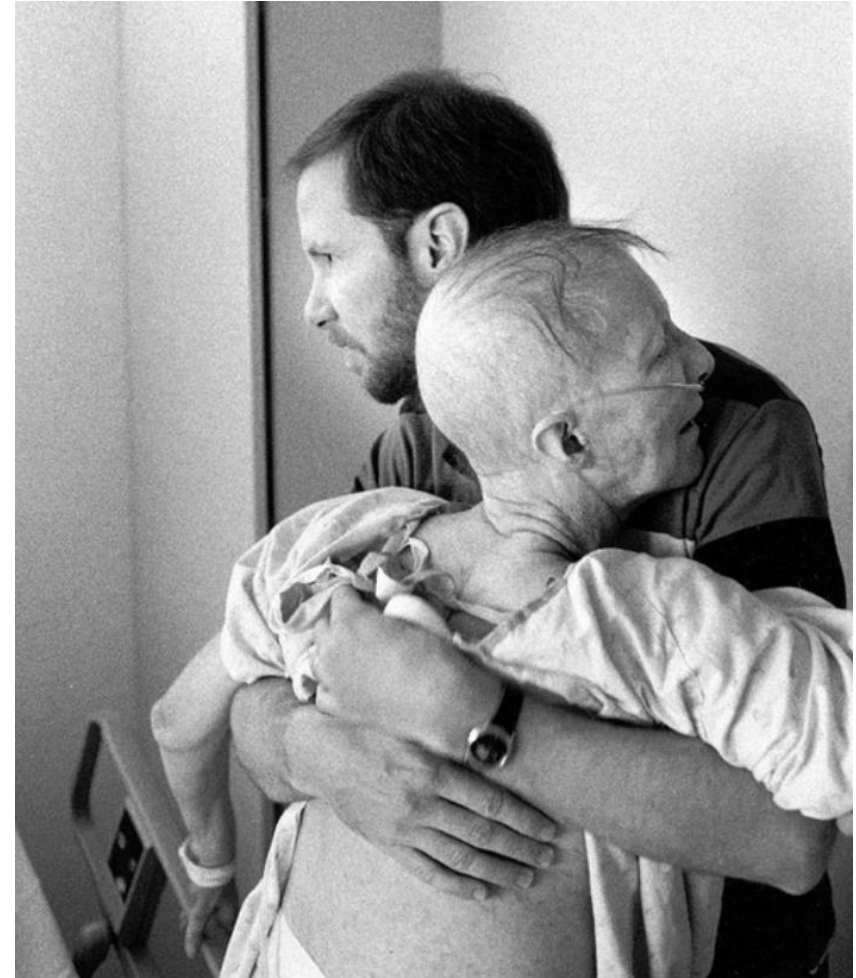
https://www.altinget.dk/sundhed/artikel/overlaege-til-mette-fugl-vi-skal-turde-tale-om-udsigtsloes-behandling?fbclid=IwAR0gbdzFRhqX3JFDH4_OoWC2fIRbY1UddOfFMIJ5GOEiAWnqsc4LcOlq71E

Dødkultur blevet spektakulær

<https://www.routledge.com/The-Age-of-Spectacular-Death/Jacobsen/p/book/9780367368272>

Forholdet til menneskelig lidelse

<https://gyldendal-historie.dk/produkter/som-at-se-pa-solen-9788703034287>



Lonny Shavelson/ZUMAPRESS.com

AT TURDE VÆRE NÆRVÆRENDE



Forskningsprojekt om træning af nærvær og medfølelse blandt hospicemedarbejdere

<https://mindfulness-paa-hospice.naervaeromkringdoende.dk/>

Resultatet viser reduktion af oplevet stress

<https://www.youtube.com/watch?v=fOEA9XBSv1M>

Evnen til at forblive nærværende forstærkes

Forskningsfilm 'Stærk ryg, åbent hjerte: <https://vimeo.com/665582192>

Efterspørgsel blandt andre faggrupper og hos studerende [https://mindfulness-paa-](https://mindfulness-paa-hospice.naervaeromkringdoende.dk/2022/02/03/temadagen-var-en-succes/)

[hospice.naervaeromkringdoende.dk/2022/02/03/temadagen-var-en-succes/](https://mindfulness-paa-hospice.naervaeromkringdoende.dk/2022/02/03/temadagen-var-en-succes/)

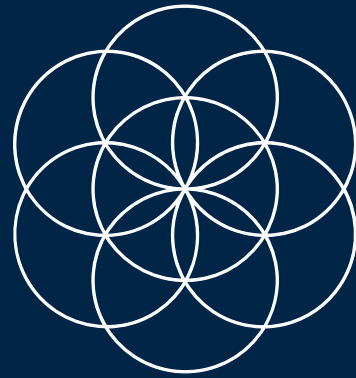
Udspringer af Foreningen Nærvær med Døden

<https://www.naervaeromkringdoende.dk/>

DET VI ØNSKER FOKUS PÅ

- Økonomiske ressourcer til styrkelse af den basale pleje og omsorg til nærvær omkring døende, samt forebyggelse af stress, angst og udbændthed hos personalet generelt og særligt omkring den palliative indsats.
- Styrkelse og forebyggelse med evidensbaserede metoder via træning af personalet i alle 5 regioner og med inddragelse af så mange kommuner som muligt.

Sundhedspersonale skal kunne deltage i
forebyggelse og styrke deres kernekompetence



DANSK CENTER FOR

MINDEFULNESS

Lone Overby Fjorback, Lektor og psykiater, Aarhus Universitet



World Health Organization

Mental sundhed er en tilstand af trivsel hvor individet realiserer sit potentiale, kan håndtere stress, arbejde og bidrage til fællesskabet.



SUNDHEDSSTYRELSEN

Evidenshierarki

Anbefaling A er systematiske review eller meta-analyse af RCT



nature
human behaviour

Mindfulness bedst til at forbedre trivsel <https://www.nature.com/articles/s41562-021-01093-w>



LÆGEHÅNDBOGEN

Mindfulness-baseret stressreduktion og Mindfulness-baseret kognitiv terapi er de bedste programmer <https://www.sundhed.dk/sundhedsfaglig/laegehaandbogen/generelt/tilstande-og-sygdomme/diverse/mindfulness-mbsr-og-mbkt/>

Alle ønsker kvalitet, evidens og omkostningseffektivitet



Medarbejdere

[The effectiveness of mindfulness-based stress reduction for school teachers : a cluster-randomized controlled trial.](#) / [Bonde, Emilie H](#); [Fjorback, Lone O](#); [Frydenberg, Morten](#); [Juul, Lise](#). European Journal of Public Health, 10.02.2022.

Studerende

[The Effects of a Mindfulness Program on Mental Health in Students at an Undergraduate Program for Teacher Education : A Randomized Controlled Trial in Real-Life.](#) / [Juul, Lise](#); [Brorsen, Eva](#); [Gøtzsche, Katinka](#); [Nielsen, Birgitte Lund](#); [Fjorback, Lone Overby](#). Frontiers in Psychology, Bind 12, 722771, 12.2021.

Ældre

[Pre-retirement Employees Experience Lasting Improvements in Resilience and Well-Being After Mindfulness-Based Stress Reduction.](#) / [Diachenko, Marina](#); [Smith, Kristina K.](#); [Fjorback, Lone](#); [Hansen, Niels Viggo](#); [Linkenkaer-Hansen, Klaus](#); [Pallesen, Karen Johanne](#). Frontiers in Psychology, Bind 12, 699088, 15.07.2021.

Stressramte

[A pilot randomised trial comparing a mindfulness-based stress reduction course, a locally-developed stress reduction intervention and a waiting list control group in a real-life municipal health care setting.](#) / [Juul, Lise](#); [Pallesen, Karen Johanne](#); [Bjerggaard, Mette](#); [Nielsen, Corina](#); [Fjorback, Lone Overby](#). BMC Public Health, Bind 20, Nr. 1, 409, 2020.

OMKOSTNINGSEFFEKTIVE INTERVENTIONER



MBKT samme effekt og pris som medicin

[http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736\(14\)62222-4.pdf](http://www.thelancet.com/pdfs/journals/lancet/PIIS0140-6736(14)62222-4.pdf)

MBSR reducerer sundhedsudgifter og førtidspension

http://mindfulness.au.dk/fileadmin/migrated/content/uploads/Mindfulness_therapy_economic_analysis.pdf

STRESS ER ET FOLKESUNDHEDSPROBLEM

Ændring i sundhedsadfærd (The effects of stress on physical activity and exercise. Sports Medicine, 44(1), 81–121. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0090-5>) A longitudinal study. Journal of Internal Medicine, 266(5), 467–475. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2796.2009.02124.x>.)

Risikofaktor for depression Alessandro Bartolomucci A and Leopardi R. (2009) Stress and Depression: Preclinical Research and Clinical Implications. PlosOne, e4265.)

Risikofaktor for type 2 diabetes (Kelly, S. J., & Ismail, M. (2015). Stress and type 2 diabetes: a review of how stress contributes to the development of type 2 diabetes. Annual Review of Public Health, 36, 441–462. <https://doi.org/10.1146/annurevpublhealth-031914-122921>.)

Risikofaktor hjertesygdomme (Almahmeed, W. A., et al. (2004). Association of psychosocial risk factors with risk of acute myocardial infarction in 11119 cases and 13648 controls from 52 countries (the INTERHEART study): Case-control study. Lancet (London, England), 364(9438), 953–962. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(04\)17019-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(04)17019-0).)

Store økonomiske omkostninger (Flachs EM EL, et al. : Sygdomsbyrden i Danmark – sygdomme. In. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet. ; 2015.)

Risikofaktor for tidlig død!



Original Contribution

The Association Between Perceived Stress and Mortality Among People With Multimorbidity: A Prospective Population-Based Cohort Study

Anders Prior*, Morten Fenger-Grøn, Karen Kjær Larsen, Finn Breinholt Larsen, Kirstine Magtengaard Robinson, Marie Germund Nielsen, Kaj Sparle Christensen, Stewart W. Mercer, and Mogens Vestergaard

Stress risikofaktor for tidlig død

118,410 danskere fulgt over fire år.

Mortality hazard ratio: 1.51 (95%CI 1.25, 1.84)





STYRK MENTAL SUNDHED FOREBYG DEPRESSION

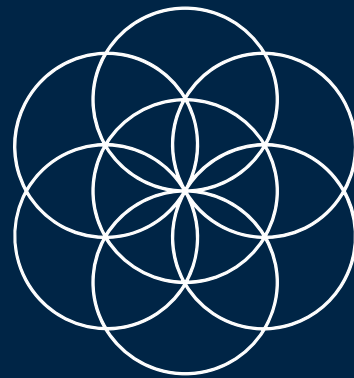


Vores sundhedspersonale skal kunne deltage i forebyggelse og styrke deres kernekompetence

3500 kr. per deltager eller 50.000 kr./hold
=400 kan deltage / region for 1 million
=2000 i hele landet for 5 millioner.

Forskningsevaluering er indregnet i pris.

Tak for opmærksomheden



DANSK CENTER FOR MINDFULNESS

Lone Overby Fjorback, Lektor og psykiater, Aarhus Universitet

Hanne Bess Boelsbjerg, AU mail: bess@clin.au.dk

Berit Weise, Master i voksen pæd., Sygeplejerske, MBSR

Instruktør AU