



## God motivasjon er viktig

Ved langvarige behandlinger er motivasjon grunnlaget for et vellykket utfall.

Selv om pasientene vet at medisinen vil hjelpe dem, er det ikke alle som klarer å følge legens ordre. De kan for eksempel være redde for bivirkninger eller ha vansker med å sette sprøyter på seg selv. Legens jobb er derfor mer enn å gi medisin. Å motivere pasienten til å faktisk ta den er ofte vel så viktig.

### Et vanlig problem

Claes Martin, nevrolog ved Danderyds sykehus i Stockholm, opplyser til [multippelsklerose.no](http://multippelsklerose.no) at omkring 20 prosent av alle hans MS-pasienter trenger ekstra støtte fra ham for at behandlingen skal fungere.

Dette er en kjent problemstilling som ikke bare gjelder MS, men ved alle kroniske sykdommer som krever medisiner over flere år.

### Sjokkmelding

Ved MS rammes nervecellene i sentralnervesystemet, altså i ryggmargen og i hjernen. Sykdommen kan utarte seg på mange forskjellige vis, men er alltid kronisk. Å få en slik diagnose er naturligvis skremmende. Det første legen må gjøre er derfor å berolige og trøste. Når pasienten har fått summet seg og akseptert den nye situasjonen, er det på tide å snakke om behandling. Man bør imidlertid ikke vente for lenge før man tar denne praten.

– Jo tidligere medisineringsen innledes, desto bedre er det, påpeker Martin.

### Feilaktig bilde

Legen må også forsikre seg om at pasienten faktisk vet hva MS er, for mange har et feilaktig bilde av sykdommen.

– Det finnes mange fordommer, for eksempel at man blir helt lammet og må sitte i rullestol, og at man dør raskt. Det er faktisk slik at de fleste med MS lever like lenge som vi andre, opplyser Martin.

### Redd for bivirkninger

Men når pasientene er godt informert om sykdommen og hva som kan gjøre dem bedre, hvorfor er det fortsatt noen som ikke vil ta medisinen sin? Frykt for bivirkninger er én av de vanligste årsakene, forteller Martin.

– Pasienten har kanskje bare hatt et par angrep og opplever ingen symptomer ellers. At han eller hun da skal begynne med en mangeårig medisinering som også kan gi bivirkninger, er naturligvis vanskelig.

Å gi god og grundig informasjon, både om sykdommen og om hvordan medisinen virker, er derfor viktig. Pasienten skal ha realistiske forventninger til behandlingen.

### Vanskelig å injisere sprøyter

En annen grunn til at noen lar være å ta medisinen, er at de ikke klarer å sette sprøyter på seg selv. Dette gjelder ikke bare "nybegynnerne" som aldri har gjort det før. Også de som har satt sprøyter på seg selv i årevis opplever perioder der de plutselig ikke klarer å gjøre det lenger.

– Når de ser sprøyten og skal injisere noe i kroppen, føler de at de skader seg selv. Det kan oppstå en krisesituasjon selv om de har tatt medisinen sin selv lenge, forteller Martin.

Målet er at pasienten etter hvert skal se på medisineringsen som noe helt dagligdags, akkurat som å pusse tennene. For å komme dit er det avgjørende at behandlingen tilpasses pasientens liv og ikke omvendt.

– Det er viktig å være fleksibel. Vi må huske at pasientene ofte er mennesker midt i livet, med alt det innebærer av etablering av familie, karriere, osv. Den som er rammet må vanligvis tilpasse seg sykdommen sin. Men det er ikke sunt å la den ta helt over, slik at personen bare identifiserer seg med rollen som syk og lar sykdommen styre alt, sier Anna-Maria Parlato, sykepleier ved Danderyds sykehus til [multippelsklerose.no](http://multippelsklerose.no).

### Forglemmelse

En tredje grunn til at noen ikke tar medisinen sin, er at de rett og slett glemmer det. Dette skjer vanligvis ved brudd på de daglige rutinene, for eksempel i ferier og på reiser.

– Det er menneskelig å glemme å ta medisinen sin fra tid til annen. Men hvis det skjer gjentatte ganger er det ikke bra, understreker Martin.

### Når ordre ikke følges

Hvis medisinen ikke blir tatt slik som legen har foreskrevet, vil det for det første bli vanskelig å vurdere effekten.

Videre blir periodene der bivirkningene er verst lengre dersom pasienten hopper over en sprøyte eller to. Hvis man i utgangspunktet er motvillig til behandlingen, vil slike perioder som oftest forsterke denne holdningen. Det kan også lede til skyldfølelse og stress for pasienten. Får han eller hun et nytt angrep, kommer gjerne tankene om at det kunne vært unngått dersom en hadde tatt sprøyten sin.

### Gode lyttere

Dette er noe helsepersonellet må ha i bakhodet. De skal ikke gi pasienten dårlig samvittighet hvis han eller hun ikke tar medisinen som avtalt. Pasienten er bare et menneske som alle andre. Å lytte er derfor en viktig egenskap hos helsepersonellet.

– De må prate om sykdommen for at de til slutt skal kunne innse at livet går videre, sier Parlatores.

Kilde:

”Motivasjon er drivkraften i MS-behandlingen”, [Multippelsklerose.no](http://Multippelsklerose.no)