

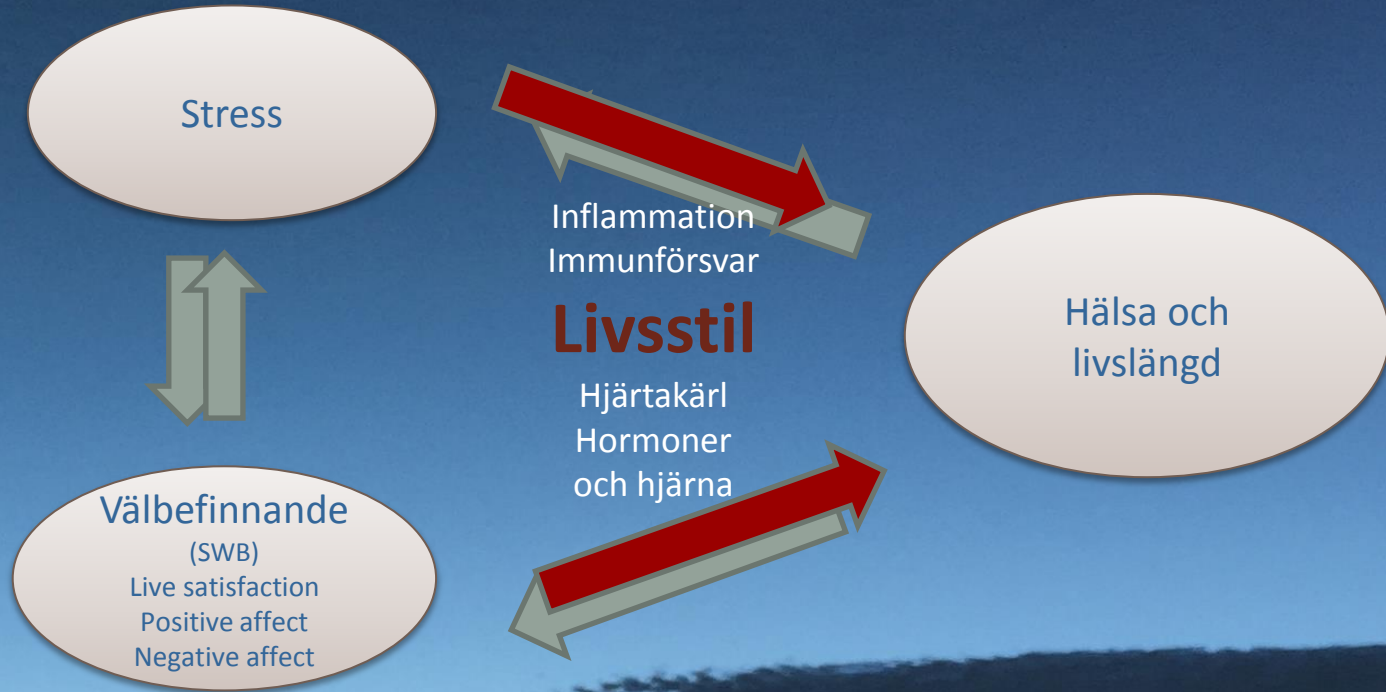
Mindfulness och Medkänsla

– Winwin för patienter och oss själva

Wei Yu
Med. dr. Neurovetenskap
Kardiolog
Mindfulnessinstruktör
Qigonglärare



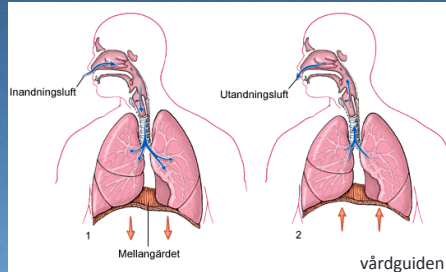
"Happy People live longer"



Kropp och knopp – övning ger färdighet

Psykologiska
Uppmärksamhet
Känsloreglering

Fysiologiska
Andning
Parasympatikus
BT puls



Etiska
Icke-dömande
Medkänsla
Självmedkänsla

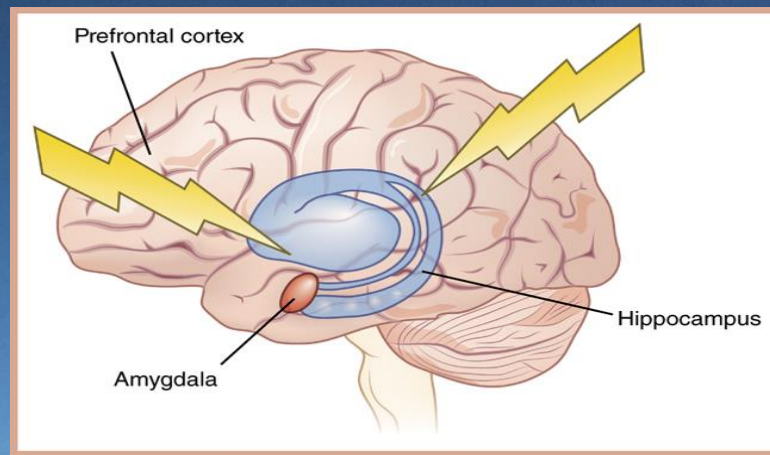
Neuroplastiska
Cortex,
Hippocampus,
Amygdala

Neurovetenskap

Mindfulnessbaserad intervention

- PFC och hippocampus ökar i tjocklek
- Amygdala minskar i storlek & aktivitet
- Olika typer av meditation påverkar olika delar av hjärnan.
- Män och kvinnor påverkas olika.

Stress



McEwen Nature Neuroscience 2015

Amygdala - Benmärg - Inflammation

N= 293, medel 55 år
Uppföljning 3-7 år
22 hjärtskärlhändelser
PET/CT
Amygdala kopplas till:
Stress
Benmärgsaktivitet
Artärinflammation
CV risk

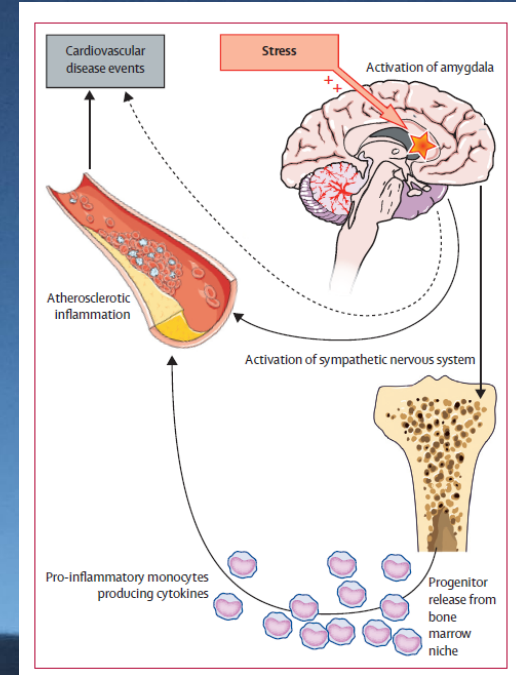
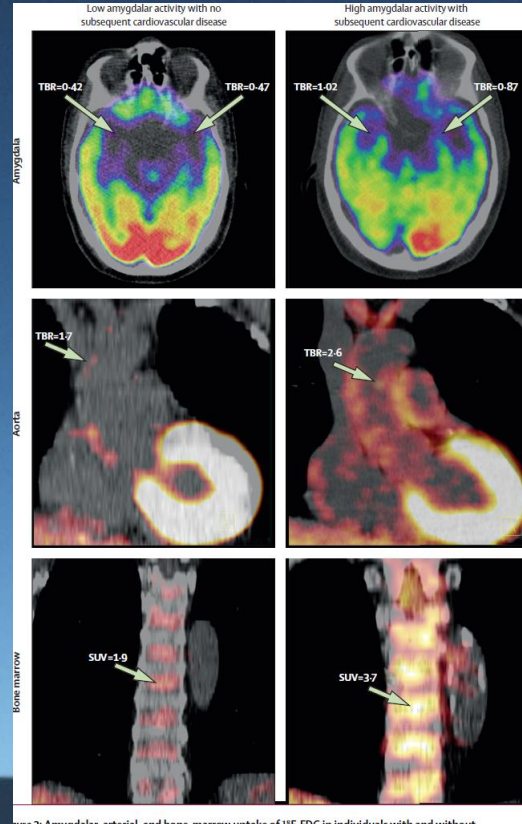
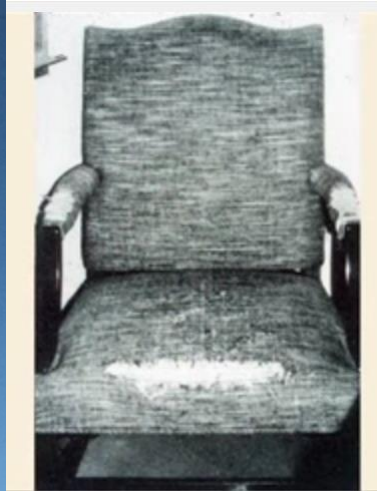


Fig 2. Amygdala, arterial and bone marrow uptake of 18F-FDG in individuals with and without

Anita 75 år

- Hjärtklappning och högt BT
- Biverkningar
- EF 40%, BT >160/100
- Hjärtsviktmottagningen



- Tar över
- Pratar oavbrutet
- Ångest
- Överröstar

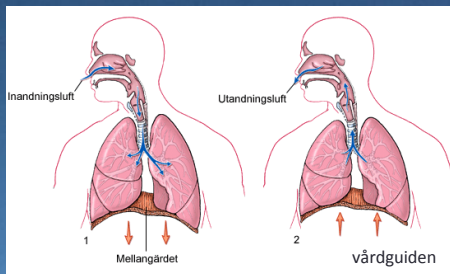
”What is wrong with your patient?”



Stanna upp och andas

Stanna upp
Ta medvetna andetag
Observera
Prioritera

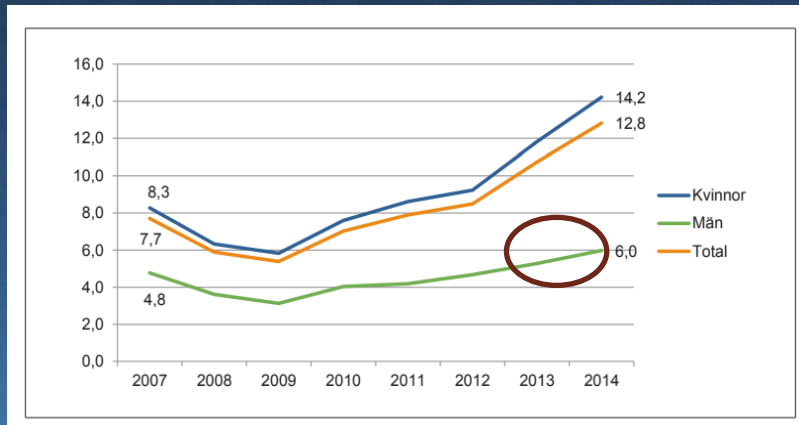
Fysiologiska
Andning
Parasympatikus
BT puls



Psykologiska
Stanna upp
Närvaro
Uppmärksamhet

Stress ↓
Fokus och lugn

Hur mår vi?

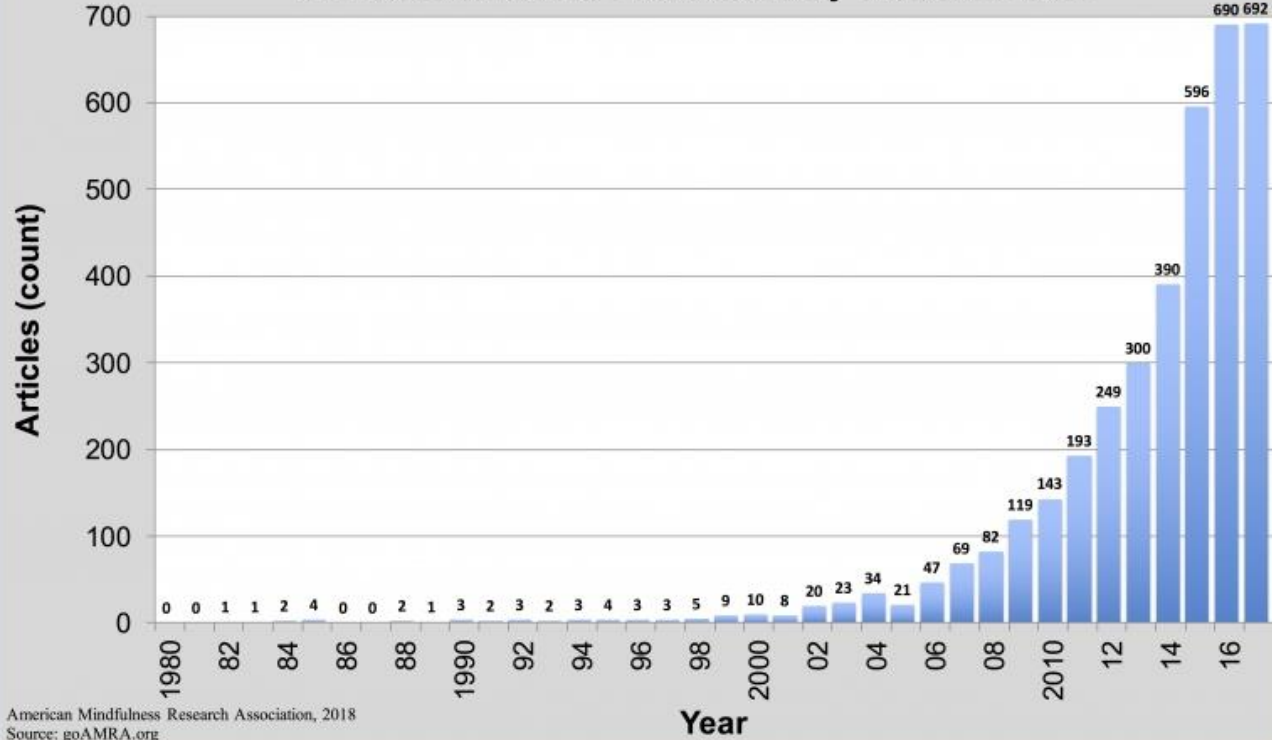


Yrke	2009	2014
Socialt arbete	10,9	19,9
SSK o barnmorska	7,6	14,8
USK	5,8	14,1
Läkare	4,9	9,4
Privat sektor	2,2	4,4

Tecken på utbrändhet

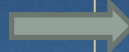
- SSK: 30%
- Läkare: 50%
- Studenter: 15%
- SSK: 20% övervägt att lämna yrket 5 år efter examen
- Husläkare: 30% övervägt att lämna läkaryrket pga arbetsbelastning

Mindfulness Journal Publications by Year, 1980-2017



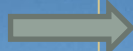
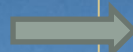
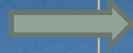
Mindfulness-based stress reduction (MBSR) for improving health, quality of life and social functioning in adults: a systematic review and meta-analysis

101 RCT, N=8135, MBSR, upp till 8v,
meditation 6min- 55min/d
Friska, psykiska eller somatiska sjukdomar



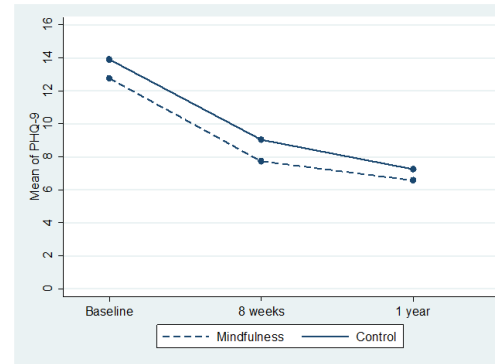
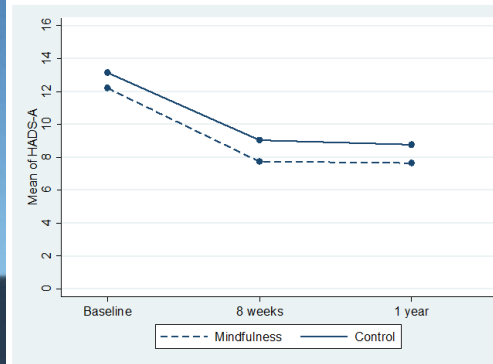
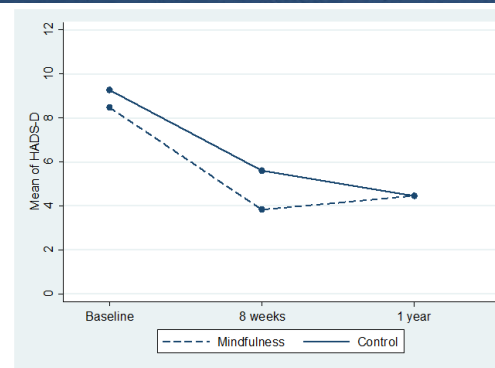
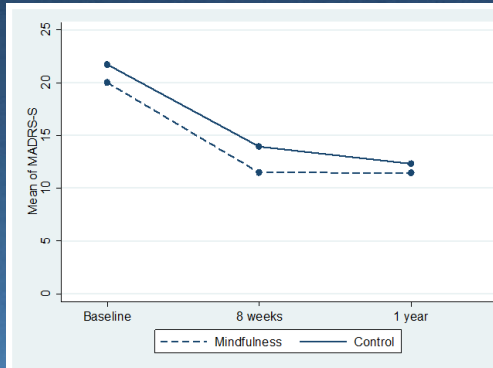
Positiv effekt på förbättrad mental hälsa:
ångest, depression, stress. Även QoL och
social funktioner.

72 MBSR vs WL/TAU
37 vs aktiv behandling
Fu 1-32 mån



Måttlig effekt, NNT 4,9
Liten men signifikant bättre effekt
Bibehållen effekt

Resultat (Jan Sundquist et al; *British Journal of Psychiatry* 2014)



Meditation and Cardiovascular Risk Reduction

A Scientific Statement From the American Heart Association

“Overall, studies of meditation suggest a possible benefit on cardiovascular risk, although the overall quality and, in some cases, quantity of study data are modest. Given the low costs and low risks of this intervention, **meditation may be considered as an adjunct to guideline-directed cardiovascular risk reduction** by those interested in this lifestyle modification, with the understanding that the benefits of such intervention remain to be better established. Further research on meditation and cardiovascular risk is warranted. Such studies, to the degree possible, should utilize randomized study design, be adequately powered to meet the primary study outcome, strive to achieve low drop-out rates, include long-term follow-up, and be performed by those without inherent bias in outcome. “

Ila,B

Mindfulness för hälsoprofessioner: evidens

2005-2018 Medline: 140 publications, 20 meta-analys (Cochrane), 20 kontrollerade studier

Målgrupp

- Läkare
- Sjuksköterska
- Barnmorska
- Palliativ team
- Onkologi
- Psykiatri
- Kurator
- Akutmedicin
- Studenter

Intervention

- MBSR
- Förkortad MBSR
- Loving-kindness meditation
- Compassion träning

Effekt

- Burnout generell
- Emotionell trötthet
- Distanserande
- Känsla av försämrad prestation
- Medvetenhet
- Känslohantering
- Kommunikation
- Empati
- Medkänsla
- Självmedkänsla

Cochrane 2015: Preventing occupational stress in healthcare workers.

- 58 studier, n= 7188, 44 RCT (vs ingen intervention)
- Effekt på stressnivå
- KBT: 6 studier, 13% reduktion
- Avslappning (fysiskt eller mentalt/meditation): 17 studier, 23% reduktion
- Organisationsförändring:
 - Kortare och delat arbetsschema ger reduktion
 - Övriga åtgärder på arbetsplats ingen påvisad effekt
- FU 1 mån till 2 år
- Kvalitet: låg till medelhög
- Svårt att mäta exakt, självrapporterad effekt, små studier

>7000 HP

Medelhög
kvalitet

A mixed-methods systematic review of the effects of mindfulness on nurses

- Onkologi, akuten, intensiv, palliativ mm.
- MBSR 8v
- Förkortad MBSR 4v
- På jobbet 5 min meditation
- Loving-kindness meditation
- Compassion träning

- 17 kontrollerade
11 pre-post effekt
på:
- Ångest
 - Depression
 - Stress
 - Burnout skala

- 4 kvalitativa
- Inre lugn
 - Medvetenhet
 - Entusiasm
 - Prestation på jobbet
 - Kommunikation
 - Empati
 - Känsloreglering

Mindre stress med Här och Nu

Mindfulness - non-judgmental attention to the present moment. Kabat-Zinn 1982

Akutverktyg:

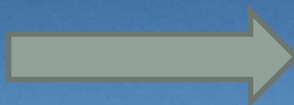


Fokusmeditation

Andningsövningar

Kroppsmedvetenhet

Vardagsövningar



"Vilken dag är det?" frågade Puh.
"Det är idag" svarade Nasse.
"Å, det är min favoritdag!" sa Puh.

(A.A. Milne)

Anita – tankar och känslor

- Brodern fick hjärtinfarkt vid 45 år
- Dottern har anorexi, många års slit
- Svår relation med maken
- Sover 5 timmar på nätterna
- Tankar och känslor
- Oro och hjärklappning





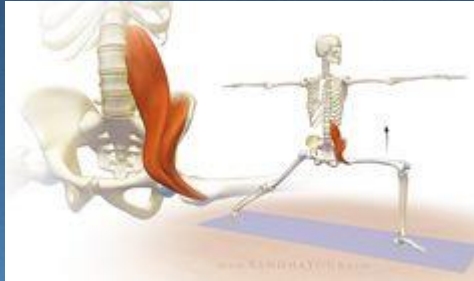
Anita – Hur påverkas Du och Jag?

- Kan inte sluta ronda hemma
- ”Nu är du borta igen.”
- Försöker lösa problem i sömnen

Karaktärdrag: perfektionist, självkritik, ältande mm

SOAS: för inre stabilitet

Stanna upp
Observera
Acceptera
Släppa

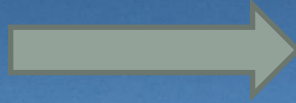


Känsloreglering
Klarsynthet



Ökad välbefinnande med Känsloreglering

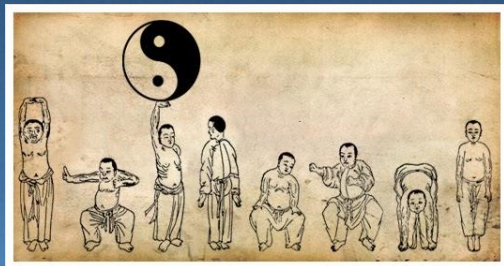
Akutverktyg: SOAS
Insiktsmeditation
En vänlig observatör
Bekräfta negativa
känslor men inte
ryckas med
Vardagsövningar



Inre stabilitet - klarsynthet



Qigong: Meditation i rörelse



心 Sinne

息 Andning

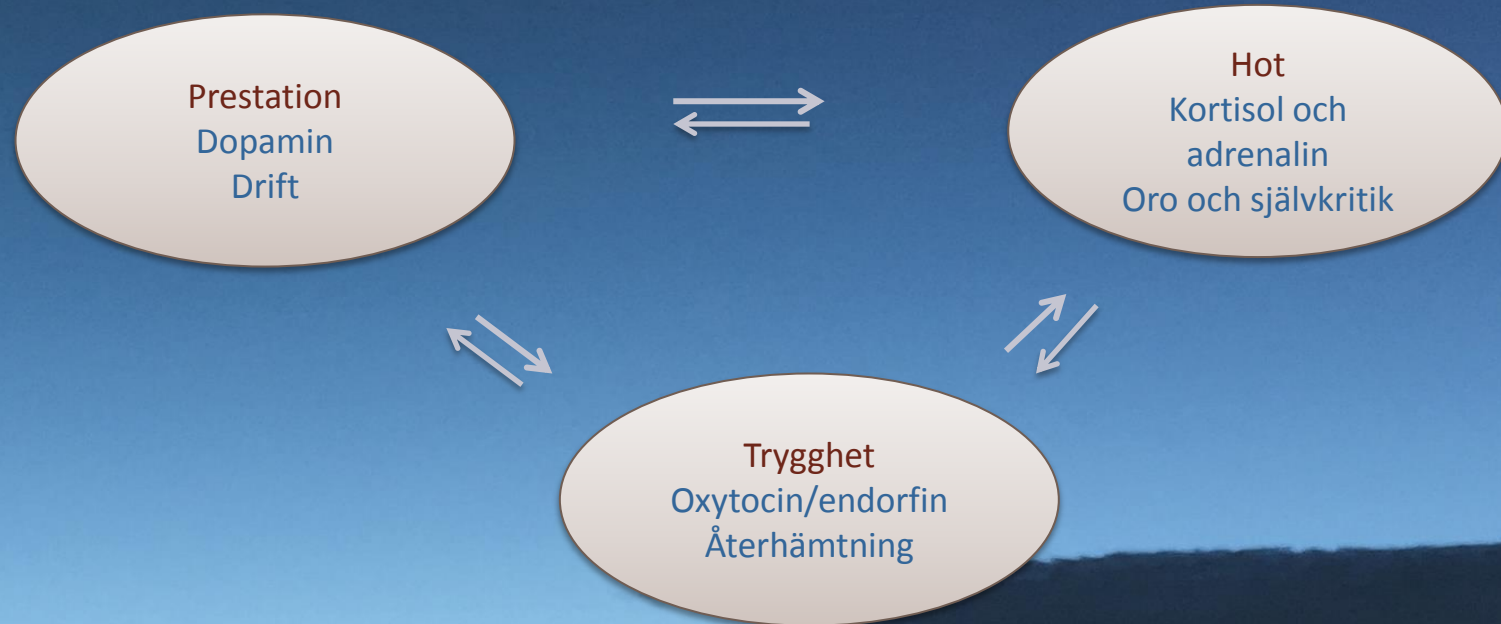
心 Hjärtat

[Mindful Qi](#): Qigong med mindfulness-läran



Vårt motivationssystem

-en psykologisk modell



Självmedkänsla

MMS

- **M**indfulness
 - Inte ryckas med
- **M**änsklighet
 - Det är så för alla
- **S**jälvomsorg
 - Trygghet istället för självkritik



Träning

- Andning ger trygghet
- Loving-kindness meditation
- Compassion-träning
 - Ökad självmedkänsla
 - Minskad rädsla för självmedkänsla

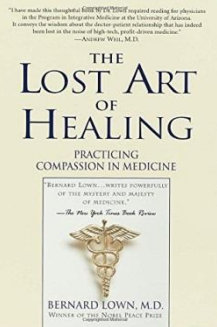
Anita

- Anita: "Ni vill bara ge mig massa mediciner"
- "Tänk att hon är t.o.m. känslig mot lerkanidipin?!"
- "Take it or leave it"
- "Inte en till"
- SEPHIA-SSK : " Jag trycker på en knapp och bara spelar upp."

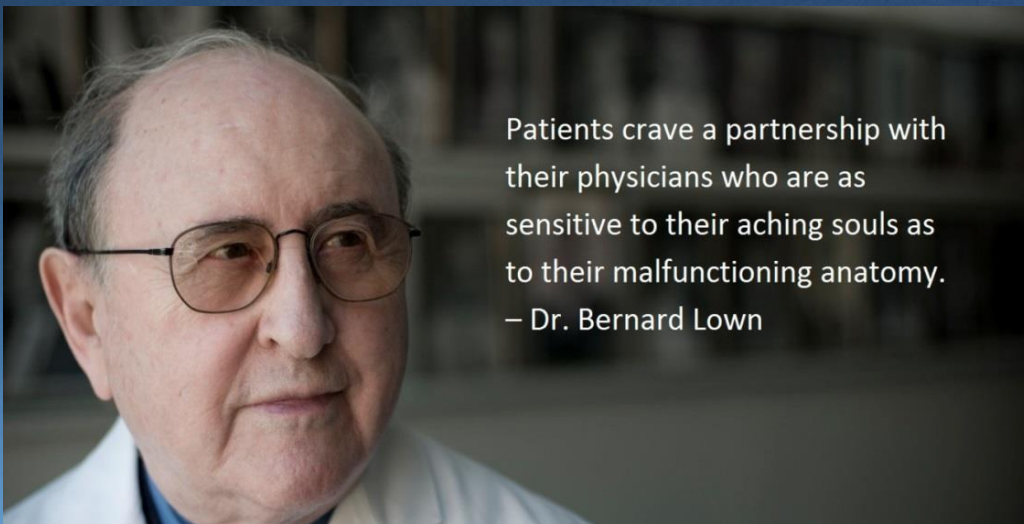
Empatitrötthet?

Antidot?





Compassion



Patients crave a partnership with
their physicians who are as
sensitive to their aching souls as
to their malfunctioning anatomy.
— Dr. Bernard Lown

Dr. Bernard Lown, LGL- syndrom och första defibrillatorn

Antidot mot empatitrötthet

Mindfulness



- Medvetenhet
 - Här och nu
- Känsloreglering
 - Tolererar svåra känslor
- Icke-dömande
- Acceptorande
- mm.

Medkänsla



- Empati
 - Känna o förstå
- Sympati
 - Känslor o värme
- Intention
 - Önskan och Motivation att lindra

mm

Medkänsla – en färdighet

- Boellinhaus 2014:
 - 12 studier
 - MBI/LKM
 - ökar medkänsla hos professioner
- Compassion-träning:
 - Medkänsla ökar
 - Rädsla minskar
- Neurovetenskap:
Ökad aktivitet i område i hjärnan associerad till positiv affekt



Klimecke o Singer 2012

Seppala 2014

Scarlett 2017

MM - ett riktigt möte med patienten



Medkänsla

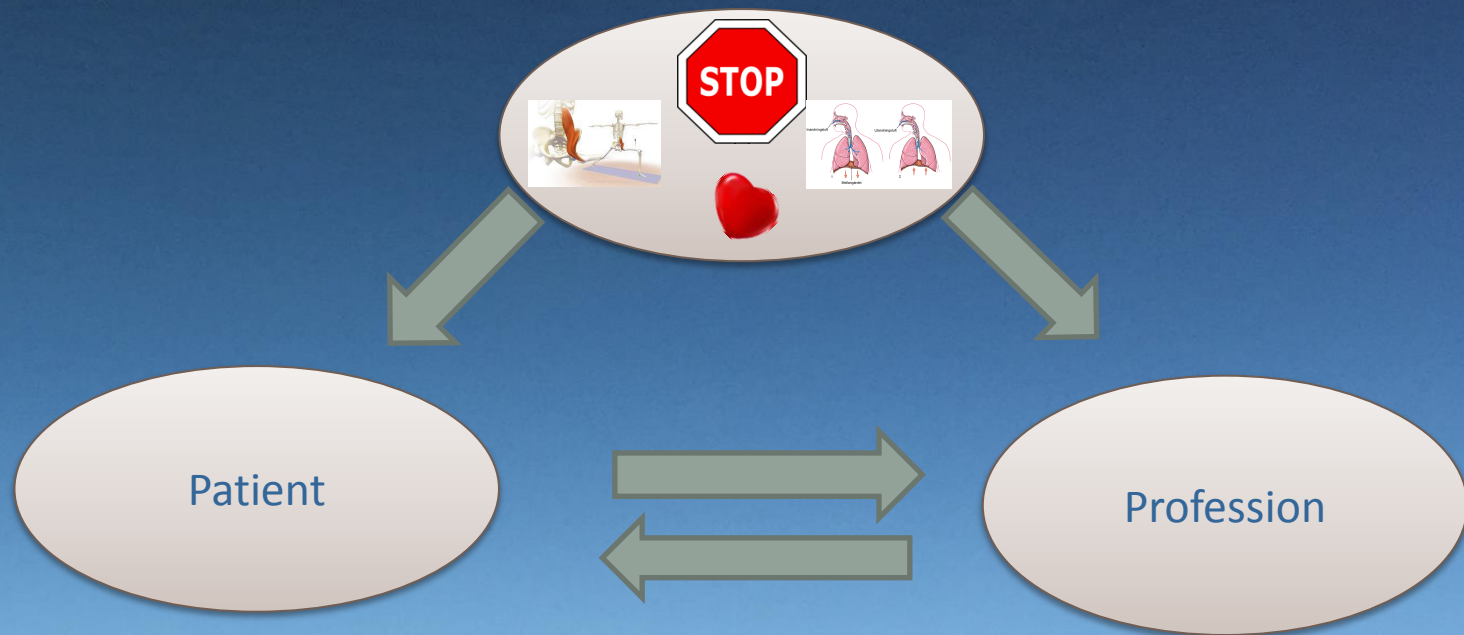
Stanna upp
Lyssna på
djupet



Härbärgera svåra
känslor utan att
bli förtärd

Allians
Arbetsglädje

MM för patienter och oss själva - Winwin



Fallgropar och farhågor

Mindfulness



Buddism



Positivt tänkande



Distanserande

Acceptans



mediterar och accepterar
mindre lön eller dålig
arbetsmiljö

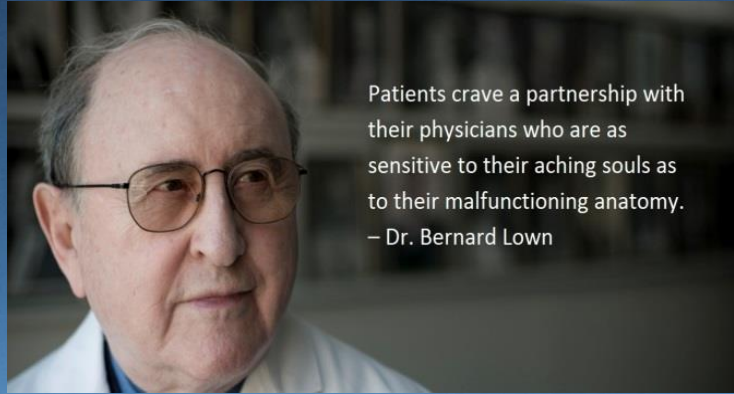
Icke dömande



omdömeslös

Medvetna val

Contemplation -> Reflexion - > Action

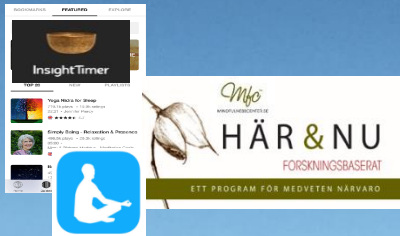


"Understanding is not enough, you should be doing something..."

Dr. Bernard Lown, Nobels fredspris för Läkare mot kärnvapen 1985

Hur kan vi hjälpa patienterna?

Fysioterapeut
Kurator
Sjuksköterska
Läkare
Psykolog



RECEPT		Patientens namn och adress: Anita	
Gäller 1 år från utlämnandet om inte kortare tid anges här:		Förskrivningsläkare: Anita	
1. STOP och andas		3min x 3	
2. Motion		30min/d	

Mindfulness Hjärtskolan

Träffar:

- 1 FF och andning
- 2 Kärlkramp och kroppsscanning
- 3 Hjärtsvikt och känslor
- 4 Livsstil och STOP-tecken
- 5 Hjärtsjukdom och självmedkänsla

Flimmerskolan

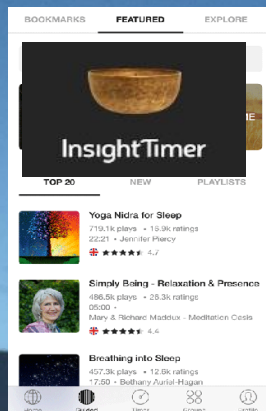
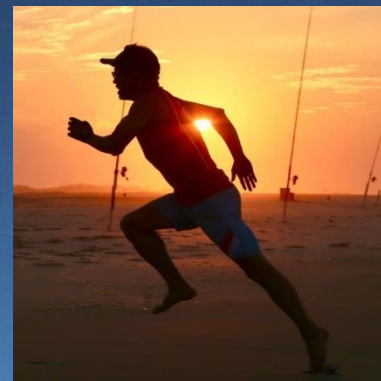


1. Sjukvården
2. Egenmakt och redskap



3. Flimmer och känslor

Hur gör jag då?



Vi bär alla inom oss en kärna av stillhet omgiven av tystnad -Dag Hammarskjöld

