

”Så vad behöver du egentligen? Tänk efter, du har flera svar inom dig.

KRÖNIKA
Tina Persson

Du får ingen hjälp?

Ok, men vilken hjälp skulle du då behöva?

Den frågan är det många som inte har svaret på, men det är en fråga vi alla borde fundera över. När vi känner att vi ingen hjälp får eller hur?

Säg att du fått ont i ryggen och vill träffa en läkare. Du får en tid hos sjukgymnasten istället, som berättar hur du behöver träna. Vad gör du då? Nämen, du hade förväntat dig att få träffa en läkare, inte få övningar hos en sjukgymnast. Så du fick ju ingen hjälp eller hur?

Säg att din arbetsgivare ser över vad de kan göra, och anlitar företagshälsan. Får du nu träffa en läkare? Nä, oftast en sjukgymnast och då får du inte den hjälp du ville ha. Så vad gör du? Gnäller över att du ingen hjälp fick.

Säg att sjukgymnasten tom ger dig massage och även akupunktur, men vad hjälpte det. Du hade behövt en kiropraktor istället. Så fick du någon hjälp? Nä, det fick du inte.

Så istället för att ta vara på det som kan erbjudas, så väljer du istället att gnälla vidare och till slut kanske tom sjukskriven. Varför?

I förra krönikan så skrev jag om ”Tänk om?” där många väljer att inte gå på erbjudna undersökningar som mammografi, PSA mfl eller ta vara på friskvårdsbidraget. Varför?

Vi är i den Rosa månaden, och även här tänker jag på cancerrehabilitering, som så få får eller? Det är något som jag även själv fokuserat på i mitt uppdrag hos Patient och Närståenderådet i norr.

Så vad har jag upptäckt här?

Jo, cancerrehabilitering erbjuds, men förstår vi det som patienter? För vad är cancerrehabilitering för dig och mig? Det kan vara olika och flera erbjudande finns, men vi är liksom inte nåbara när informationen blir framdukad.

Så vad behöver du för hjälp?

Ingen av oss är synska, så du behöver verkligen fundera över vad som skulle vara bra för dig och varför? Men det du också behöver är att testa och prova, och om det inte känns bra gå då tillbaka för att se gjorde du rätt eller blev det pannkaka bara.

För det jag har märkt under mina år där jag arbetat som massageterapeut, coach, instruktör och annat som handlat om att arbeta med människor. Så är det otroligt många som ingen hjälp får, men om jag då frågar vad dom fått så kommer förklaringar som jag gärna ställer mot väggen.

Nä, jag gick till en sjukgymnast och blev bara sämre. Ok, gick du då tillbaka till sjukgymnasten och stämde av om du gjorde rätt? Nä, varför det?

Jag vet själv när jag fick ryggskott och fick övningar av min naprapat och trots min kunskap, så gjorde jag fel.

Så att stämma av om det känns fel eller göra ont, det är viktigt. Men istället är det så mycket lättare att gnälla över något, för att gå tillbaka. Nämen, fy så jobbigt.

Minns en dam som hade provat allt, precis allt och inget blev bra. Så min fråga kom så klart gick du tillbaka och stämde av övningar, kanske det helt enkelt blev fel? Å, då blev personen riktigt sur på mig, hennes fel var det ju inte det var deras fel.

Så när du är mitt i något säg att du har jätteont, och ska försöka dig på något. Inte är det då så lätt att verkligen lyssna in och göra rätt, när du sen kommer hem.

Eller du sitter hos kontaktsjuksköterskan och hen berättar om olika alternativ som är cancerrehabilitering, men just där och då når det inte fram till dig.

Det finns så enormt mycket hjälp mitt framför din näsa, men det är inte alltid lätt att förstå att det är hjälp som erbjuds. Mycket pga att du själv har fokus på att få träffa t.ex. en läkare men varför då? Så tänk efter vad skulle en läkare kunna erbjuda dig i ditt fall, säkerligen en sjukgymnast.

Det finns så enormt mycket hjälp mitt framför din näsa, men ditt fokus är så fastskruvat på att få komma till en kurator. När du istället skulle använda ditt friskvårdsbidrag för Walk and Talk coaching.

Det är så många som sitter så fast i sina mentala väggar, och kan inte komma loss. Traditionen säger att så här har det gått till i alla år, men nu när enormt fler möjligheter finns. Varför ska du då fortsätta fokusera på det som en gång var rätt, men där det nu finns bättre vägar.

Så vad behöver du egentligen? Tänk efter, du har flera svar inom dig.

Din mentala hälsoinspiratör
Tina Persson