

Hvað er Salutogenesis? – svarið fæst á Læknadögum

**Pétur
Heimisson**
heimilislæknir



Hefðbundin læknisfræði byggist á meinafræðilegri nálgun þar sem grafist er fyrir um orsakir sjúkdóma. Þekking um sjúkdómsvald er nýtt til að laga (lækna) skaða og í besta falli fyrirbyggja sjúkdóma. Þetta hefur skilað ótrúlegum framförum en bent hefur verið á að með fylgi sú tilhneiging að sjá einstakling sem frískan eða veikan og ekkert þar á milli. Einnig að nálgunin sé fagmiðuð; styrkurinn fagmannsins, veikleikinn sjúklingsins og afleiðingin í versta falli að sjúklingur verði óvirkur og telji sig eiga heimtingu á lækningu. Vanvirkni í eigin bataferli er ekki síst alvarleg þegar fengist er við lífsstílsjúkdóma og þá flóknu blöndu ein-kenna af sálrænum, tilfinningalegum, félagslegum, líkamlegum og tilvistarlegum toga sem margir leita hjálpar við.

Aron Antonovsky (1923-1994) var félagsfræðingur sem rannsakaði streitu sem áhrifaþátt heilsu og varð upptekinn af þeim sem héldu heilsu þó aðrir veiktust af sama álagi. Hann leitaði skýringanna, það er uppruna góðrar líðanar og heilsu og skilgreindi þrjár meginstoðir þar að baki. Í fyrsta lagi *Sense Of Coherence* (SOC) sem kalla mætti tilfinningu fyrir samhengi og tilgangi hluta. Hann taldi sterkt SOC byggja á möguleikanum til að skilja, ráða við og finna tilgang í vanda og viðfangsefnum. Í öðru lagi *Generalised Resistance Resources* (GRR) sem eru alls kyns viðnámsþættir, efnislegir, huglægir, meðfæddir og áunnir (menntun, erfðir, að tilheyra (*partnership*) eða ekki, efnahagur, atvinna/atvinnuleysi). Í þriðja lagi taldi hann heilsu vera línulegt ferli, allt frá mjög lítilli til mjög góðrar heilsu, í stað þess að sjá fólk annað tveggja frískt eða sjúkt. Hann skóp hugmyndafræðina *Salutogenesis* (þýðingu vantar), byggða á SOC, GRR og línulegri sýn á heilsu. Orðið er

samsett úr *salus* (heilsa) og *genesis* (uppruni). Spurt er um styrk, möguleika og líðan einstaklings í stað veikleika hans, takmarkana og sjúkdóma og leitað er styrkleika sem búa í sjúklingi, umhverfi hans og aðstæðum og ekki síður hæfileikum og möguleikum hans til að nýta þá, sér til bættrar líðunar og heilsu.

Antonovsky taldi þetta hagnýtt og í dag renna rannsóknir stöðum undir það.¹ Hann lagði ofuráherslu á að þessi sýn/nálgun hvorki gæti né mætti koma í stað hefðbundinnar nálgunar, heldur fengist nýtt sjónarhorn ef spurt væri hvað veldur heilsu og vellíðan samhliða því að spyrja hvað veldur sjúkdómi. Aðalsmerki *salutogenesis* er að gert er ráð fyrir og byggt á því að í manneskjunni sjálfri búi miklir möguleikar til að bæta líðan sína og þar með virkni í eigin bata. Samhliða er rík áhersla á ráðgjafar- og leiðbeinanda-

hlutverk fagaðilans ekki síður en meðferðarhlutverkið.

Hollendingar hafa meðal annars á grunni Salutogenesis þróað það sem þeir kalla *Positive Health*, sem Elínborg Bárðardóttir heimilislæknir kynnir hér í blaðinu. Hvort Salutogenesis og Positive Health gætu með öðru hentað vel til að mæta bylgu lífsstílsjúkdóma og draga úr mikilli lyfjanotkun finnast mér áleitnar spurningar. Kannski fást svör við þeim og fleiri spurningum á málþinginu *Salutogenesis – Positive Health* þar sem rædd er ný nálgun og ný sýn á heilsu og Félag íslenskra heimilislækna stendur fyrir föstudaginn 24. janúar næstkomandi á Læknadögum.

1. Mittelmark MB, Sagy A, Eriksson M, Bauer GF, Pelikan JM, Lindström B, et al. The Handbook of Salutogenesis. Springer 2017.



38 000 studenter och 6 000 medarbetare gör Göteborgs universitet till en stor och inspirerande arbetsplats. Stark forskning och attraktiva utbildningar lockar forskare och studenter från hela världen. Med ny kunskap och nya perspektiv bidrar vi till en bättre framtid.

**Institutionen för kliniska vetenskaper,
Sahlgrenska akademien, Göteborgs universitet, söker:**

UNIVERSITETSLEKTOR I ONKOLOGI

**med inriktning immunonkologi, förenad med
befattning som specialistläkare**

Anställningen är placerad vid institutionen för kliniska vetenskaper, Sahlgrenska akademien.

Ref nr: PAR 2019/1605

Sista ansökningsdag för anställningen är: 2020-02-14

För mer information se Göteborgs universitets hemsida:
www.gu.se/omuniversitetet/aktuellt/lediga-jobb