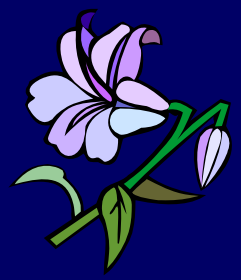
Träning i medveten närvaro

Mindfulness

Erfarenheter vid hjärtsvikt

Jonna Norman
Specialsjuksköterska hjärtsvikt
Forskningssjuksköterska
Diplomerad Mindfulness instruktör
Forskningsenheten SU/Östra sjukhuset, Göteborg
Jonna.norman@vgregion.se



Disposition

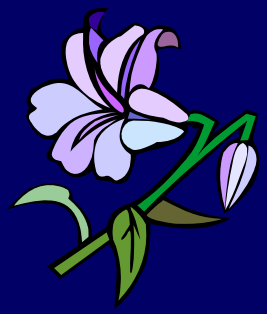
- Vad är mindfulness?
- Då – Nu – sedan
- Uppmärksamhet formar din hjärna
- Praktisk övning
- Här & Nu programmet
- Erfarenheter av mindfulness och CHF

Förvänta dig ingenting……..

Jon Kabat-Zinn, PhD, MIT
MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction

- Massachussetts – Medical Center, Worcester 1979
- 8 veckors program
- Träff ca 3 h/v
- En heldag vecka 6 (5 h i tystnad)
- 40-45 min formell träning / 6 dagar / vecka
  - Kroppskänning
  - Mindful yoga
  - Sittande meditation

http://www.umassmed.edu/cfm/

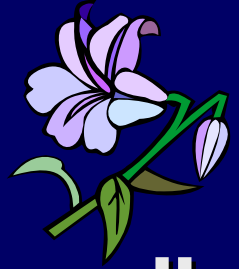


- Zenbuddistiske munken och poeten

Thich Nhat Hanh

”Mandelträdet i din trädgård – uppmärksamhetens under”

Mindfulness
-medveten närvaro



Definition

- **Att vara uppmärksam på ett särskilt sätt …**
  - **med avsikt**
  - **i ögonblicket**
  - **utan att värdera det**

(Jon Kabat-Zinn 1990)

Medveten närvaro är med andra ord en form av träning som består i att:

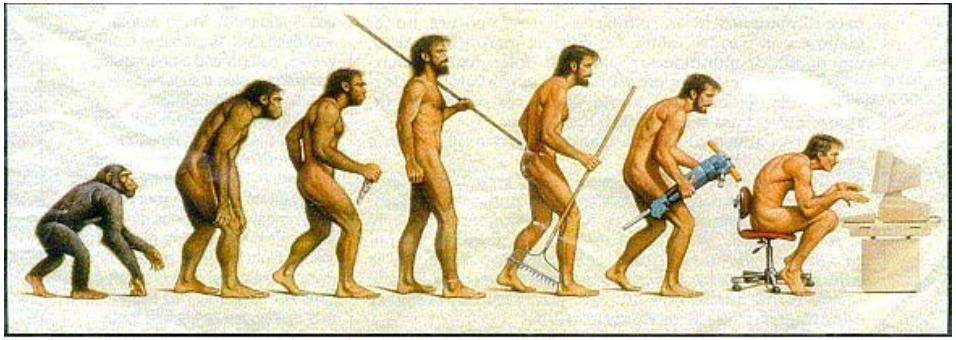
Rikta uppmärksamheten på det vi vill och behåll den.

(Ola Schenström 2007)

Någonstans, gick något fel…….

MINDFULNESSCENTER.SE

Mindfulness



Somewhere, something went terribly wrong

KVÄLLSPRESSEN
Senaste nytt:
BÖRJA
OROA
DIG
-mer information kommer
DJUREN ANFÖLL:

Sömn

vår viktigaste återhämtning

- Hjärnan laddar upp energi
- Hjärnan repeterar – minnet stärks
- Ny kopplingar kreativitet stärks
- Återuppbyggnad – reparation

Kvinnan - östrogen störst insöndring

Mannen – testosteron störst insöndring

Tillväxt hormon – störst insöndring

Immunförsvaret – skydd mot infektioner och cancer - stärks

Mindfulness
Användningsområden

Ledarskap
Personalutveckling
Minskad stress
Lärande
Hälso- och sjukvård
Psykoterapi

Livsstilsförändringar
Föräldraskap
Relationer
Idrott
Ökad livskvalitet

Mindfulness
-medveten närvaro

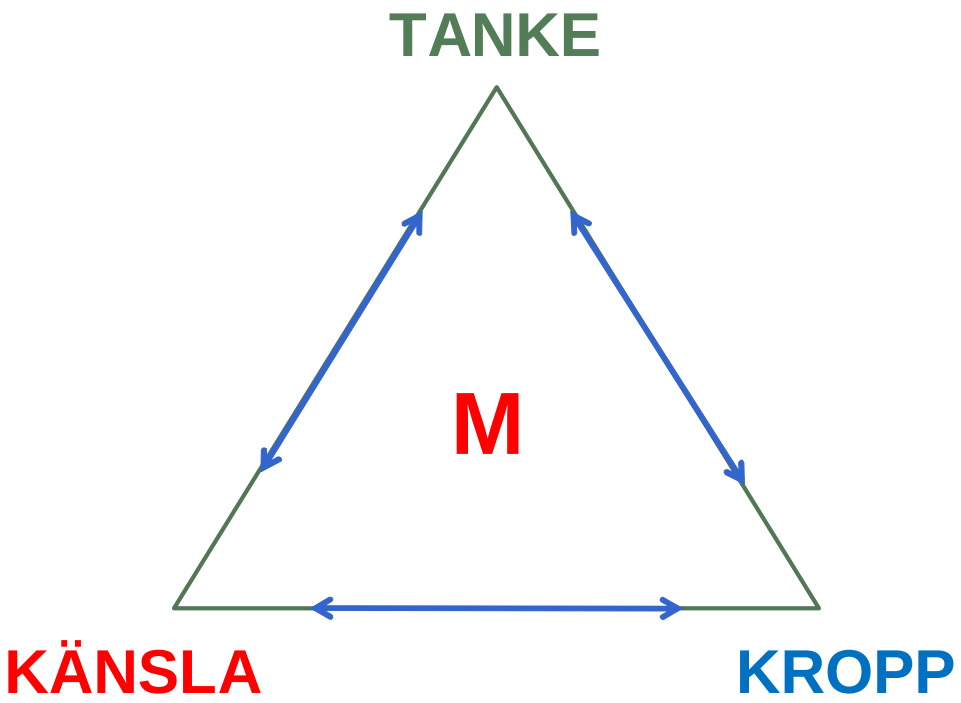
Syfte: Ökad livskvalitet !!!!

- **Erbjuda redskap för att använda sig av nuet**
- **Minska**
  - **stress,**
  - **oro,**
  - **onödigt lidande**
  - **smärta**

(Jon-Kabat Zinn 1990, 2008; Ola Schenström 2007)

MINDFULNESSCENTER.SE

Mindfulness



AVSIKT/INTENTION

- Grundintention i mindfulnessträning

Min intention är att vara

Vaken, öppen och **alert i nuet**

utan att bedöma

det jag riktar min uppmärksamhet på

ATTITYD

Det sätt som vi förhåller oss
till erfarenheterna i ögonblicket

Hur vi förhåller oss till
det vi vill uppmärksamma

Sju betydelsefulla attityder

- Inte döma
- Tålamod
- En nybörjares sinne
- Tillit
- Inte sträva
- Acceptans
- Släppa taget

Uppmärksamhet

den andra viktiga komponenten i mindfulness träning

Vi riktar vår uppmärksamhet

dels inåt till det som pågår i

tanke, känsla, kropp och via våra sinnesintryck

dels utåt mot omgivningen

Praktisk övning

Neurobiologiska nätverk i hjärnan

- Konceptuell självmedvetenhet

  -vältränat nätverk (tankar om hur det är)

- Förkroppsligad självmedvetenhet

  -ofta otränat nätverk (direkt erfarenhet här och nu)

Här&Nu

programmet

Ola Schenström:

- 8-veckorsprogram
- 8 Gruppträffar 1,5 h
- Självträning formell – lyssna på CD:n

  på grundövningar 20 min/dag 6 av 7 dagar/v
- Vardagsövningar 5-10 min/dag

www.mindfulnesscenter.se

SOA(S)S

- S - Stanna upp
- O - Observera
- A - Acceptera
- S - (Svara) / Släpp taget

Mindfulness något mer än meditation….

Det är

ett tillstånd av medvetenhet

där vi **i vardagen** medvetet

riktar vår uppmärksamhet

på våra erfarenheter,

ögonblick för ögonblick

En studie för utvärdering av

Träning i medveten närvaro

(Mindfulness baserad stressreduktion - MBSR)

och upplevelsen av
symtom, hälsa och välbefinnande
vid kronisk hjärtsvikt

Studieansvariga:
Forskningssjuksköterska och MBSR instruktör.
Jonna Norman, leg. sjuksköterska, Fil kand.
Tel. 031-343 41 19

Handledare och projektledare:
Kristin Falk, leg sjuksköterska, lektor, PhD.
Tel. 031-786 60 10

MBSR-CHF

En tvåarmad randomiserad kontroll studie
med före och efter mätning.

Inklusionskriterierna:

- Kronisk hjärtsvikt
- stabil NYHA-klass II-IV
- Symton av trötthet och/eller andfåddhet
- Optimalt medicinerad (grupp A) eller under upptitreringsfas med planerade besök på hjärtsviktsmottagningen parallellt med studiens genomförande (grupp B)

Forskningspersoner rekryteras via hjärtsviktsmottagningen på SU/Östra sjukhuset och ska 2011 ev. utökas till primärvården (grupp C)

Syfte

Studien undersöka om träning i medveten närvaro påverkar:

- Självrapporterade symtom
- Upplevelsen av hälsa och välbefinnande, samt
- Objektiva tecken av betydelse för progress vid kronisk hjärtsvikt.

Intervention och Kontroll

Interventionsdeltagarna erbjuds ett 8 veckors program med instruktörsledd grupp och självträning i medveten närvaro enligt Här & Nu programmet.

(O. Schenström, www.minfulnesscenter.se)

Kontrollgruppens deltagare lever som vanligt mellan första och avslutande besök, för övrigt samma uppföljning och bedömning.

Resultat

Spännande…..

TACK

FÖR ER

UPPMÄRKSAMHET!!!