

## Prøve i KS, kapittel 6 og 7 2HSA

---

Jeg som helsesekretær burde ha nok kunnskaper om krise, sorg og depresjon. Når jeg møter Marit på legekontolet, så vet jeg hva Marit har gjennomgått. Jeg ser på Marit at hun er deppa. Hun ser lei seg ut, smiler ikke, er ikke i humør. Hun snakker så vidt til meg. Men jeg som helsesekretær vet hvordan jeg skal takle dette. Om krise vet jeg at man ikke kan takle situasjoner på vanlig måte, du kan ikke takle ting på samme måte som om du ikke er i krise. I en krise så kan man føle seg usikker, redd og hjelpeløs. Men i en krise så kan man få ny erfaring, man kan kjenne seg selv bedre om hvordan man reagerer. Marit er ikke oppmerksom på den andre verden rundt seg, derfor bør ikke jeg si masse informasjon til Marit, siden hun ikke kommer til å huske det. Jeg som helsesekretær bør snakke rolig, snakke tydelig, skape trygghet og være tilgjengelig. Hvis Marit begynner å gråte at jeg er der, gi henne litt vann, eller gi henne papir sånn at hun føler seg trygg, gi omsorg. Jeg kan si er det noe jeg kan gjøre for deg. Jeg må prøve meg fram se hva pasienten foretrekker. Noen ganger så er det bare nok er du er der for pasienten. Jeg må respektere Marit veldig mye i denne situasjonen hun er i nå. Alle mennesker er forskjellige, alle reagerer annerledes, noen kan la frustrasjonen gå utover deg. Men jeg må vise forståelse, si at jeg ser at du er i sorg og er deppa, jeg forstår i hvilken situasjon du er i. Jeg må være imøtekommende og vise forståelse. Å vise empati er viktig i denne situasjonen her, å vise empati er å sette seg inn i andres situasjoner. Det er ikke alltid like lett i en krise, men jeg må tenke på at han/hun som opplever dette har det vanskeligere enn alle andre. Noe som skjer plutselig og uventet kan føle skremmende og meningsløs. I denne situasjonen her så kom denne ulykken brått på Marit. Men det viktigste er at du er tilgjengelig, da mener det at når Marit begynner å snakke til meg at jeg ikke sitter og ser på pc, men at jeg sitter foran Marit eller ved siden av henne og er der hvis Marit sier noe eller vil snakke om det. Jeg må respektere grensene til Marit, det kan hende at hun etter hvert reagerer annerledes, eller at hun reagerer først annerledes, men etter på så reagere hun andreledes, dette må jeg respektere. Jeg kan informere Marit om at hun kan gå til psykologen, snakke om det. Men jeg må huske at det er ikke jeg som henviser Marit til psykologen, men at jeg bare informerer om det, hvor hun kan finne det. Dette betyr at jeg må ta ting seriøst, ikke smile eller være lykkelig. Det å være deppa er at man er lei seg, spiser lite er lit med venner. Når man er deppa så er det ikke alltid like lett å snakke med den personen. Mennesker trenger behov, det behovet mennesker trenger er, fysisk, psykisk, sosialt og åndelig. Marit er deppa og dette er litt vanskelig for henne å fullføre. Når man er deppa så trenger mange noen å snakke med. Nesten alle mennesker opplever depresjon, på noen er det mer alvorlig enn det er på andre. Du må vise hensyn til alle sammen. Sorg er en følelse du har inni deg, mange har hatt sorg også, man savner noen så mye. Mange legger skylden på seg selv, mange spør mye sier "hvorfor". I denne tilfellen her gjør Marit også det hun sier hvorfor sov jeg, kunne jeg ikke ha vært våken så kunne jeg ha stoppet henne.

Det jeg legger vekt på når jeg møter Marit er å vise empati, vise forståelse, kunnskaper om sorg, depresjon og krise, kommunikasjonen, vise respekt, omsorg, respektere reaksjonen til pasienten, være vennlig, skape trygghet og skape rolig atmosfære. Hvorfor jeg legger vekt på dette er fordi jeg er helsesekretær og alle som kommer på legesentret møter meg først, så går de videre. Får å kunne kommunisere med Pasienten må jeg kunne ha kunnskaper om hvordan jeg vet at Marit er deppa eller

Fjorentina Zeqiraj

noen andre som kommer inn på legesenteret, at jeg vet hvordan man er nåe man er deppa, for eks at man ser lei seg ut, snakker ikke så mye. jeg må vise respekt og omsorg, alle mennesker er like mye verd, selv om jeg har andre meninger så skal jeg gi omsorg, men ikke si at dette kommer til å gå bra, men si at jeg ser at du har det vanskelig, respektere reaksjonen til pasientene. For å skape trygghet så er det best at jeg er aleine med pasienten at jeg ikke står på venterommet og snakker med pasienten, men at jeg er i et rom med pasienten og snakker om det hvis pasienten begynner, og være tilgjengelig.

Marit er i en krise, sorg og er deppa. Hun har det vanskelig selv om jeg ikke har vært igjennom dette, ser jeg at Marit sliter. Men alle mennesker har vært gjennom krise, sorg og depresjon. Alle mennesker har behov, de viktigste behovene er fysisk, psykisk, sosialt og åndelig. Alle mennesker må være i fysisk aktivitet, alle må komme seg ut være i aktivitet. Gå en tur ut, få frisk luft, alle kan gjøre noe med når det gjelder fysisk alle kan komme seg ut og få seg frisk luft. Psykisk så kan man ikke velge selv der går tankene, du kan ikke bestemme hva du skal tenke på. Men hvis du gjør noe annet er med noen andre så er det lite sjanse at du tenker så mye. Marit trenger å være med andre venner være sosialt finne på noe med andre, ikke bare sitte hjemme og tenke på det hun har være igjennom. Siden Marit er i sorg og har mistet en venn bør hun få hjelp av noen, får komme igjennom dette. Vi har Marlow pyramiden som vi trenger. Marit kan få hjelp av en psykolog eller så kan det hende at Marit kommer igjennom dette uten psykolog bare hun snakker med noe, kanskje med noen som har vært i denne fasen her, noen andres om har mistet venninna si i en bilulykke. Følelsene kan ikke du bestemme over, noen ganger så bestemmer følelsen over deg. Jeg som helsesekretær kan ikke tvinge Marit til å dra til noen, men hun kan gjøre det selv jobbe med det selv. Det er mange som har hvert igjennom dette, jeg kan spørre Marit om hun vil snakke med noen andre som er i denne situasjonen her. Jeg tror at etter at Marit kommer seg ut av legekontolet at hun følger seg litt lettet for å ha snakket med noen om det som har skjedd. Hun jobber på SFO, da er det kanskje ikke så enkelt, når du er med andre mennesker hele tiden, Marit kan la det gå utover de andre på SFO og kollegene sine. det er ikke alle som vet hva det feiler Marit. Så det må være godt å snakke med noen som er profesjonell.