

Att söka hjälp för en förlossningsskada - ett patientperspektiv

Frida Trönnberg

Bäckenbottenyogalärare, patientsakkunnig för SBU i projekt om förlossningsdepression, driver instagramkontot heltunderliv, MA i statsvetenskap,
frida@heltunderliv.se, Instagram [heltunderliv](https://www.instagram.com/heltunderliv)

Min historia



Min historia

- Grad 3c april 2018
- Smärta och upprepade urinvägsinfektioner
- Söker hjälp hos tre olika gynekologer som felaktigt diagnostiserar mig med överaktiv blåsa eller endast säger att allt ser fint ut. Blir ombedd att ha sex
- PTSD och självmordstankar fem månader efter förlossningen på grund av smärtan och att jag inte fick hjälp
- 4:e läkaren märker att jag är överspänd. Jag måste dock vara klar med barn för att få en operation
- Jag skickar egenremiss för second (fifth) opinion. Alla skador hittas och jag opereras i mars 2019
- Otroligt mycket egen rehab efter operation. Min bäckenbottenfunktion uppskattas nu till 98%

Vad har fungerat bra?

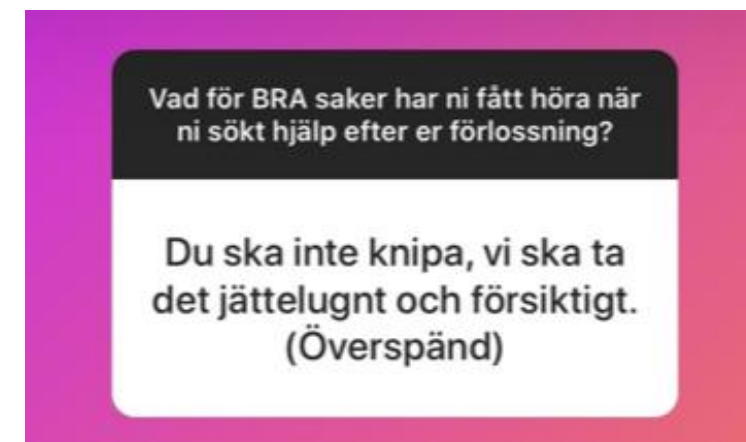
- Vissa **eldsjälar** inom vården som verkligen vill hjälpa! Det finns vårdgivare som har kunskap eller som annars remitterar vidare

Vad har fungerat bra enligt mina följare på heltunderliv?

- 52 svar inkom
- Lyssnat på patienten och remitterat vidare



MAGTARMFÖRBUNDET



FÖRLÖSSNINGSSKADAD

Vad har inte fungerat bra?

- Många gynekologer hade inte koll på överspändhet i bäckenbotten utan sa att jag skulle knipa
- Mycket beror på vilken läkare man kommer till
- Vägrades sjukskrivning
- Patienten måste vara extremt driven och påläst för att få rätt hjälp
- Vårdpersonal utan kunskap om trauma

Vad har inte fungerat bra enligt mina följare?

Över 150 svar. Drygt 50 svar på vad som fungerade bra

Tre återkommande brister

1. Okunskap inom vården
2. Förminskande av besvär/lyssnar inte på patienten
3. Knip som universallösning

Okunskap

Vad har du fått höra när du sökt hjälp
EFTER din fl som du önskar att de
inte sagt?

"Det finns inget som 3D
ultraljud, de andra hittar på"

Vad har du fått höra när du sökt hjälp
EFTER din fl som du önskar att de
inte sagt?

Sånt här kan inte vi.
Förbered dig på att bli en
detektiv. Lycka till!

Vad har du fått höra när du sökt hjälp
EFTER din fl som du önskar att de
inte sagt?

"Levatormuskel? Har jag aldrig
hört talas om. Då vet du mer
än jag ". BM på efterkontrollen.

Förminskar besvär/lyssnar inte på patienten

Vad har du fått höra när du sökt hjälp
EFTER din fl som du önskar att de
inte sagt?

Allt ser fint ut. Du läker. Börja
ha sex... när de inte lyssnat
på min oro och smärta.

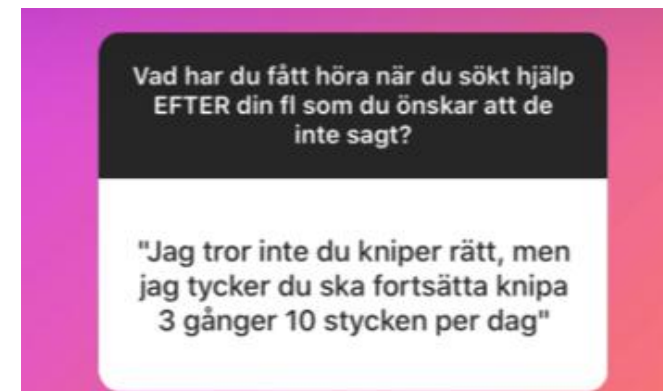
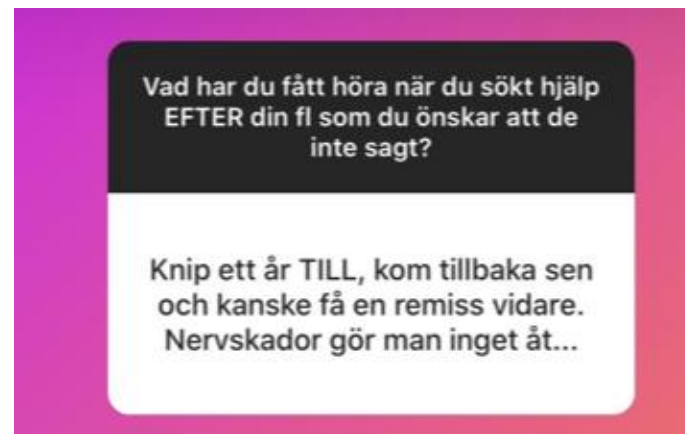
Vad har du fått höra när du sökt hjälp
EFTER din fl som du önskar att de
inte sagt?

"Ja, det kan man ha ont av hela
livet" eller
"Vad vill du vi ska göra åt det?"

Vad har du fått höra när du sökt hjälp
EFTER din fl som du önskar att de
inte sagt?

"Du kan ju ändå bajsa med
lite hjälp så det är ju bättre
än många har det!"

Knip som universallösning



Läs mer

Alla svar finns som höjdpunkter på mitt Instagram-konto **heltunderliv**.
Rubrikerna heter **alltserfintut** och **eftervård**

Vad behöver förbättras?

Bättre kunskaper

- Mer kunskap hos de som gör efterkontrollen så att skador kan fångas upp direkt
- Mer kunskap hos gynekologer och barnmorskor överlag att hitta och laga förlossningsskador
- Barnmorskor och läkare behöver kunna känna om bäckenbotten är överspänd eller inte
- Traumautbildning för vårdpersonal. Förlossningsskador påverkar psyket oerhört mycket

Vad behöver förbättras (forts)?

Ändrat bemötande/inställning

- Fokus på efterkontrollen bör vara att bedöma bäckenbottens **funktion**, ej sex och preventivmedelsrådgivning
- Sjukskrivning vid större skada/besvär efter förlossning
- Ordentligt med smärtlindring efter operation av förlossningsskada (morfin)
- Lyssna på patienten och agera. Om patienten upplever besvär, remittera vidare
- Tydlighet gällande vad som är normalt och inte normalt efter en förlossning
Vården pratar om utseende, patienten om funktion
- Patienternas röster och vårdpersonalens röster måste väga lika tungt
- Inkontinensskydd utskrivet direkt efter förlossning vid behov

Vad behöver förbättras (forts)?

Bättre journalföring

- Det ska framgå vad patienten ber om och vilka besvär patienten säger att hon har. Om patienten ber om sjukskrivning eller att remitteras vidare men läkaren nekar så ska detta framgå i journalen
- IVO och LÖF förlitar sig på journalen. Journalen är vårt bevis, men visar många gånger bara ena sidan av myntet (vårdens upplevelse). Sedan är det upp till patienten att bevisa att det inte gick till som det står
- Förlossningsbrevet ska scannas in och läggas i journalen. Det möjliggör jämförelse mellan vad patienten ville ha och vad hon motsatte sig med hur själva utfallet (förlossningen) blev. Det visar också om det funnits samtycke

Tack för mig!

Frida Trönnberg
frida@heltunderliv.se,
Instagram [heltunderliv](https://www.instagram.com/heltunderliv)