

Opplevelse av å ha et godt liv 10 år etter slaget

Innlegg på LMHs forskningskonferanse 30. oktober

2014

Birgit Brunborg, Kandidat i sykepleievitenskap, Førstelektor.
Siri Ytrehus, Professor.

Institutt for sykepleie og helse, Diakonhjemmet Høgskole, Oslo, Norge

,

Bakgrunn

- Hjerneslag rammer omlag 15.000 mennesker hvert år i Norge, og 60.000 personer lever med personlige tap etter hendelsen.
- Å leve med hjerneslag er utfordrende for alle involverte.
- Forskningslitteraturen beskriver mange forhold som er vanskelige å håndtere etter et hjerneslag, men det er forholdsvis lite kunnskap om faktorer som bidrar til opplevelse av velvære i et lengre perspektiv enn to år etter slaget.
- Hensikten med denne studien var å belyse slike forhold.

Mål og forskningsspørsmål

- Mål: Å beskrive faktorer som påvirker opplevelse av velvære i et langtidsperspektiv på 10 år etter hjerneslag.
- Forskningsspørsmål
 - Hvordan har de slagrammede håndtert deres utfordringer i løpet av de ti siste årene etter slaget?
 - Hvordan vurderer overlevende deres generelle velvære?
 - Hvilke faktorer har påvirket tilpasning til det nye livet etter hjerneslag?

Forskningsmetode og deltakere

- Kvalitativ metode med dybdeintervju av 9 slagrammede personer ble gjennomført i 2010.
 - Alle 9 inngikk i en studie av 82 slagrammede som ble studert fra 1997-1999
 - De var mellom 60 og 95 år; fem kvinner og fire menn.
 - En deltaker var skilt før slaget.
 - Fire var gift.
 - Fire hadde blitt enker eller enkemenn etter slaget.
 - En deltaker døde kort tid etter at avtalen om et nytt intervju ble gjort.

Resultat

- De fleste av deltakerne i denne studien hadde ikke gjenvunnet tidligere funksjon 10 år etter slaget.
- Slaget hadde gjort det umulig for dem å gjenoppta tidligere arbeid og fritidsaktiviteter.
- De fleste hadde imidlertid tilpasset seg til store fysiske og for noen også kognitive forandringer.
- De fleste gav uttrykk for at de hadde forsonet seg med situasjonen.
- De beskrev ikke bare emosjonell tilpasning. Slaget hadde tvunget dem til å endre tidligere levemåte og vaner og til å utvikle nye aktiviteter. På den måte hadde de tilpasset seg til situasjonene etter slaget og til begrensningene som slaget hadde medført.

Resultat forts.

- Analysen gav grunn til å framheve særlig seks forhold som viktige for tilpasningen etter slaget
- 1) personlige egenskaper ved dem selv som de mente gjorde at de kunne tilpasse seg den nye situasjonen
- 2) det å finne fram til nye meningsfulle aktiviteter
- 3) det å utvikle nye vaner som innebar en sunn livsstil
- 4) det sosiale nettverket og familien
- 5) økonomiske ressurser
- 6) offentlig hjelp

Result forts.

- Flere av deltakerne understreket hvor viktig deres personlige egenskaper hadde vært for å få til tilpasning og endring.
 - Viljestyrke
 - Positivitet
 - Selvstendighet
 - De satte seg inn i og tok i bruk kunnskap og informasjon som hadde betydning for livsstilsendring («health literacy»)

Resultater – «health literacy»

- Health literacy kan forstås som evnen til å forstå helseinformasjon og bruke denne informasjonen til å ta gode beslutninger om egen helse og medisinsk behandling.
- Manglende evne til å forstå og bruke helseopplysninger kan påvirke folks muligheter på mange områder, blant annet hvordan de skal følge opp helseproblemer.
- Lav «health literacy» kan skape hindringer for pasienters forståelse av informasjon og råd, og kan gjøre helseinformasjon vanskelig å bruke i en rehabiliteringsprosess

«Health literacy»

- «Finne» – ha mulighet til å skaffe seg medisinsk hjelp, samt evne til å søke etter relevant helseinformasjon om sitt helseproblem
- «Forstå» – kunne forstå innholdet i helseinformasjon mottatt av helsepersonell eller funnet selv
- «Vurdere» – kunne fortolke og kritisk vurdere helseinformasjon
- «Bruke» – kunne anvende helseinformasjon på en adekvat måte for å fremme egen helse

Konklusjon

- Trass i vedvarende funksjonshemning hadde de tilpasset seg med situasjonen og tilegnet seg en livsstil som var god for dem.
- Faktorer som hadde stor betydning for dette var:
 - Egenomsorg
 - ”health literacy”
 - Utholdenhet
 - Et positivt tankesett
 - Oppmerksomhet fra familie og venner

Referanser

- Brunborg B, Ytrehus S. (2014) Sense of well-being 10 years after stroke. *Journal of Clinical Nursing* 23(7-8): 1055-1063. doi: 10.1111/jocn.12324.
- Jenum AK, Pettersen KS. (2014) Hva betyr lav "health literacy" for sykepleiernes helsekommunikasjon? *Sykepleien forskning* 3, 272-280.