



UiO • **Institutt for helse og samfunn**

Det medisinske fakultet

Kan forskningen vise vei?

**Hvordan bidra til mestring hos mennesker
som lever med langvarig funksjonssvikt?**



Lovisenberg Diakonale Sykehus

Øversikt

- Hva kan vi bruke teori til?
- Eksempel på teori – Den transteoretiske modellen
- Eksempel på empirisk validering
- Måling av begreper relatert til mestring

Teori er viktig for å utvikle forståelse

- Begreper
- Sammenhengen mellom begreper

Bruk:

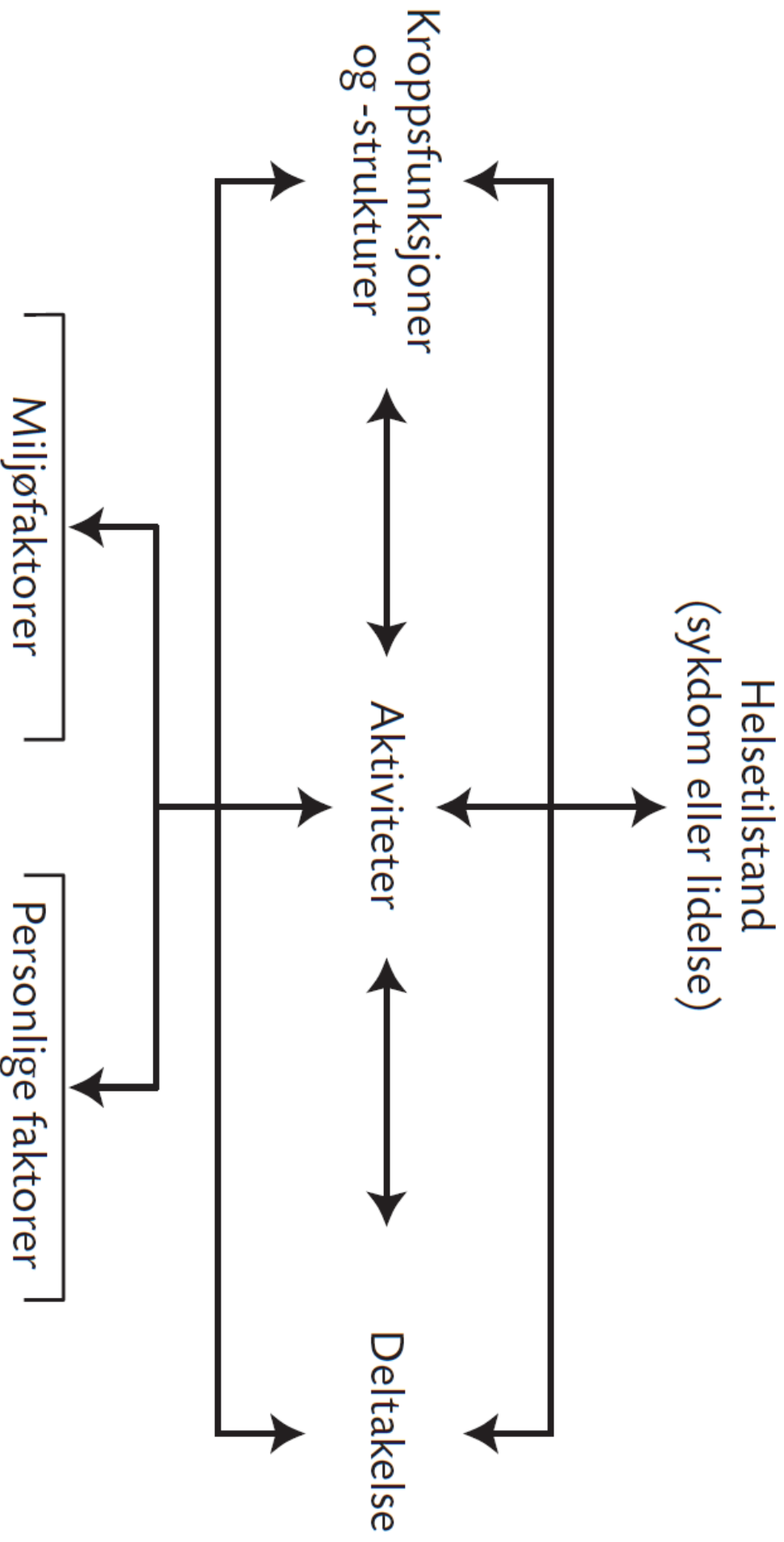
- Refleksjon
- Planlegge undersøkelser
- Utvikle og gjennomføre behandlingstiltak
- Utvikle måleinstrumenter

Annars Lerdal
May Solveig Fagermoen (red.)

LÆRING OG MESTRING

- et helsefremmende perspektiv
i praksis og forskning

ICF-modellen



Den transteoretiske modellen

- Utviklet av: Prochaska og Diclemente (1983)
- Personer har ulik grad av motivasjon til å endre atferd.
- Endringsprosessen har flere faser som kjennetegnes av personens tanker, følelser og atferd.
- Endring påvirkes av indre og ytre faktorer.
- Intervensjoner bør tilpasses personens motivasjon. Noen trenger langvarig motivasjonsarbeid, andre bare et lite ”dytt” mens andre er helt klare til å sette i gang.



<http://www.uri.edu/research/cprc/transtheoretical.htm>

Eksempler på bruks- og forskningsområder

- Alkoholbruk
- Røykestopp
- Soling
- Stoffmisbruk
- Etterlevelse av behandling
- Diabetes
- Endring av kosthold
- Trening/fysisk aktivitet
- Forebygging av HIV-smitte
- Mammografi - screening
- Psykoterapi

Sentrale begreper

- Endringsprosesser (processes of change)
- Endringsstadier (stages of change)
- Mestringstro/-forventning (self-efficacy)
- Balanse mellom for og imot (decisional balance)

Endrings prosesser

Erfaringsmessige prosesser:

- Bevisstgjøring
- Følelsesmessig reaksjon
- Revurdering av seg selv
- Revurdering av omgivelsene
- Personlig frigjøring
- Sosial frigjøring

Atferdsmessige prosesser:

- Å finne erstatninger
- Stimuluskontroll
- Endring av betingelsene
- Støttende vennskap

Endringsstadier

- 1. Før-overveiellesstadiet** - ingen planer om å starte.
- 2. Overveiellesstadiet** – personen har planer om å starte, ikke i nærmeste fremtid, men innen 6 måneder.
- 3. Forberedelsesstadiet** – testet ut atferden, men ikke klart å komme i gang regelmessig.
- 4. Handlingsstadiet** – har startet opp – regelmessig men ikke lengre enn 6 måneder.
- 5. Vedlikeholds-stadiet** – personen praktiserer atferden regelmessig og har gjort det mer enn 6 måneder

Din fysiske aktivitet generelt

Vennligst les alle alternativene nedenfor. Sett ett kryss for det alternativet som best beskriver ditt nåværende nivå av fysisk aktivitet eller din interesse for fysisk aktivitet. Tenk på all fysisk aktivitet unntatt aktivitet som er en del av jobben din.

For tiden er jeg ikke fysisk aktiv, og har ingen planer om å bli fysisk aktiv i løpet av de neste 6 måneder.....

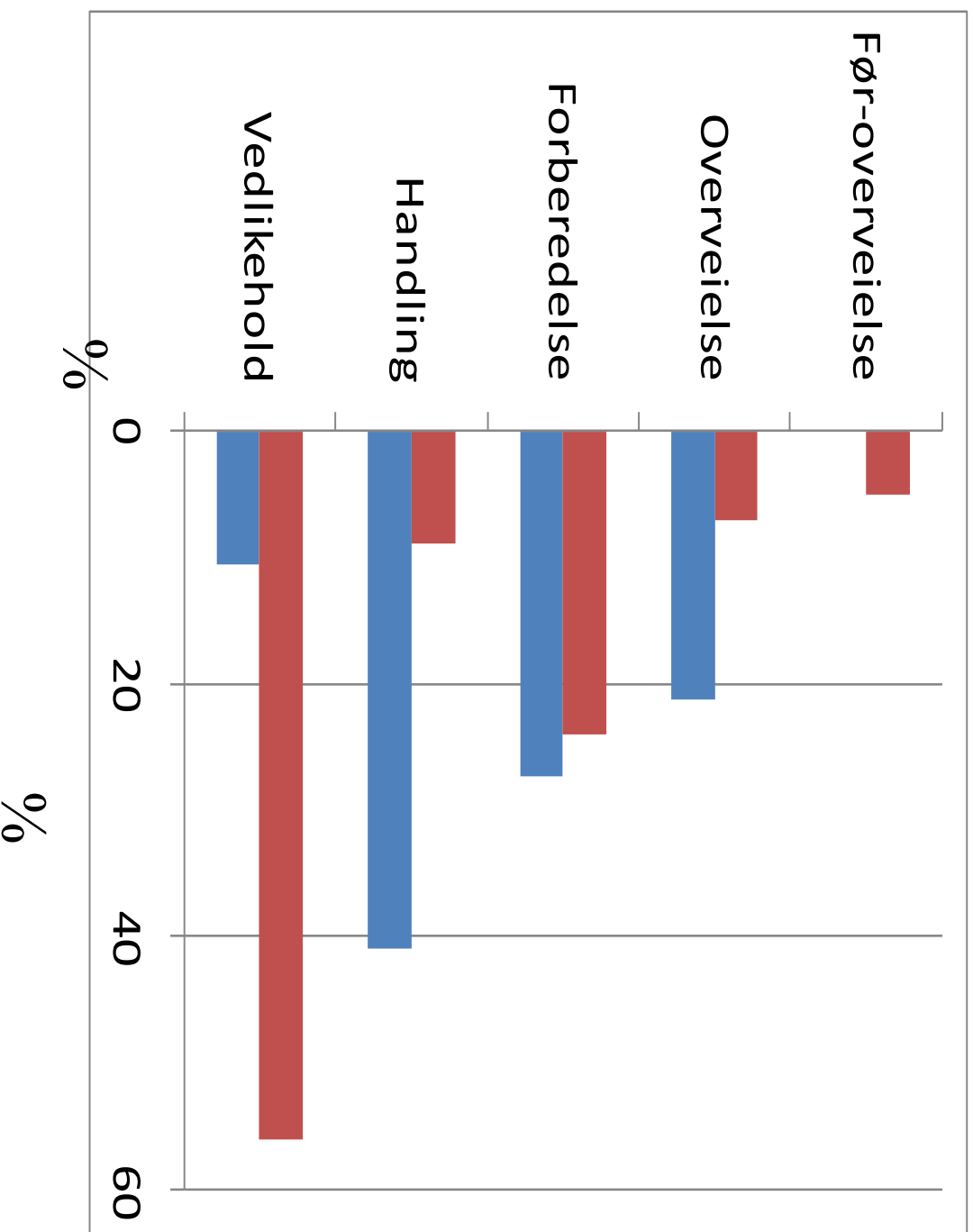
For tiden er jeg ikke fysisk aktiv, men jeg tenker på å bli mer fysisk aktiv i løpet av de neste 6 måneder.....

For tiden er jeg noe fysisk aktiv, men det er ikke regelmessig.....

For tiden er jeg regelmessig fysisk aktiv, men det er først i løpet av de siste 6 måneder at jeg har begynt med det.....

For tiden er jeg regelmessig fysisk aktiv, og jeg har vært det lengre enn de siste 6 måneder.....

Endringsmotivasjon ved oppstart (Frislivssentralen i Drammen)



Rød: gen. Befolkning 2007 (n=1000)

Blå: Reseptgruppen (n=67)

Endringsstadier



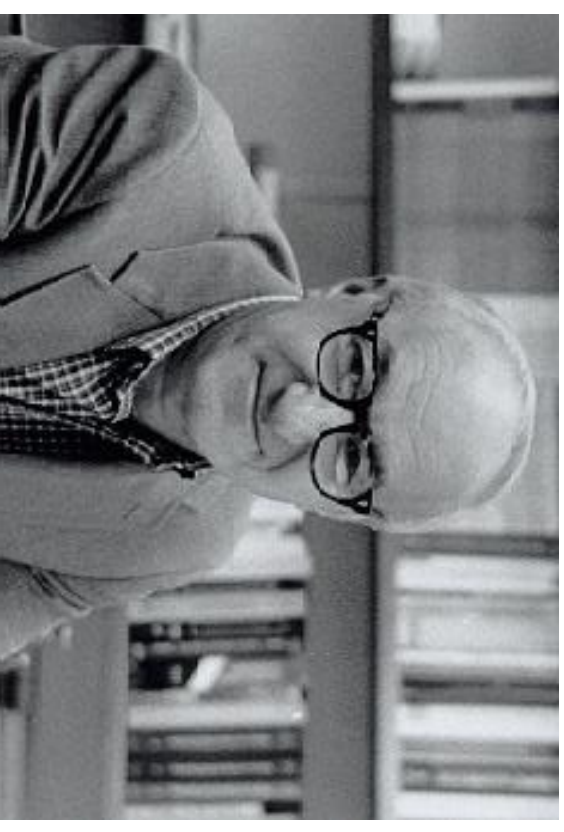
Figur 8.4 Endringsforløpet gjennom de ulike fasene forstås som en sirkulær prosess der personer kan bevege seg frem og tilbake i de ulike stadiene (Prochaska og Norcross 2007).

Mestringsforventning (self-efficacy)

Tro på egen evne til å kunne påvirke, håndtere og takle utfordringer

Forventning om ens egne evner til å handle på en måte slik at mål en har satt seg, kan oppnås.

Sosial kognitiv læringsteori



- Mennesket er proaktivt, selvstyrt og selv-reflekterende
- dvs. vi bidrar selv til omstendigheter/situasjonen vi er i - og ikke er et produkt av dette.
- Bandura's perspektiv er at vi er handlende - og ikke passive mottakere – når det gjelder læring, tilpasning og utvikling.

Mestringsforventning (fire kilder)

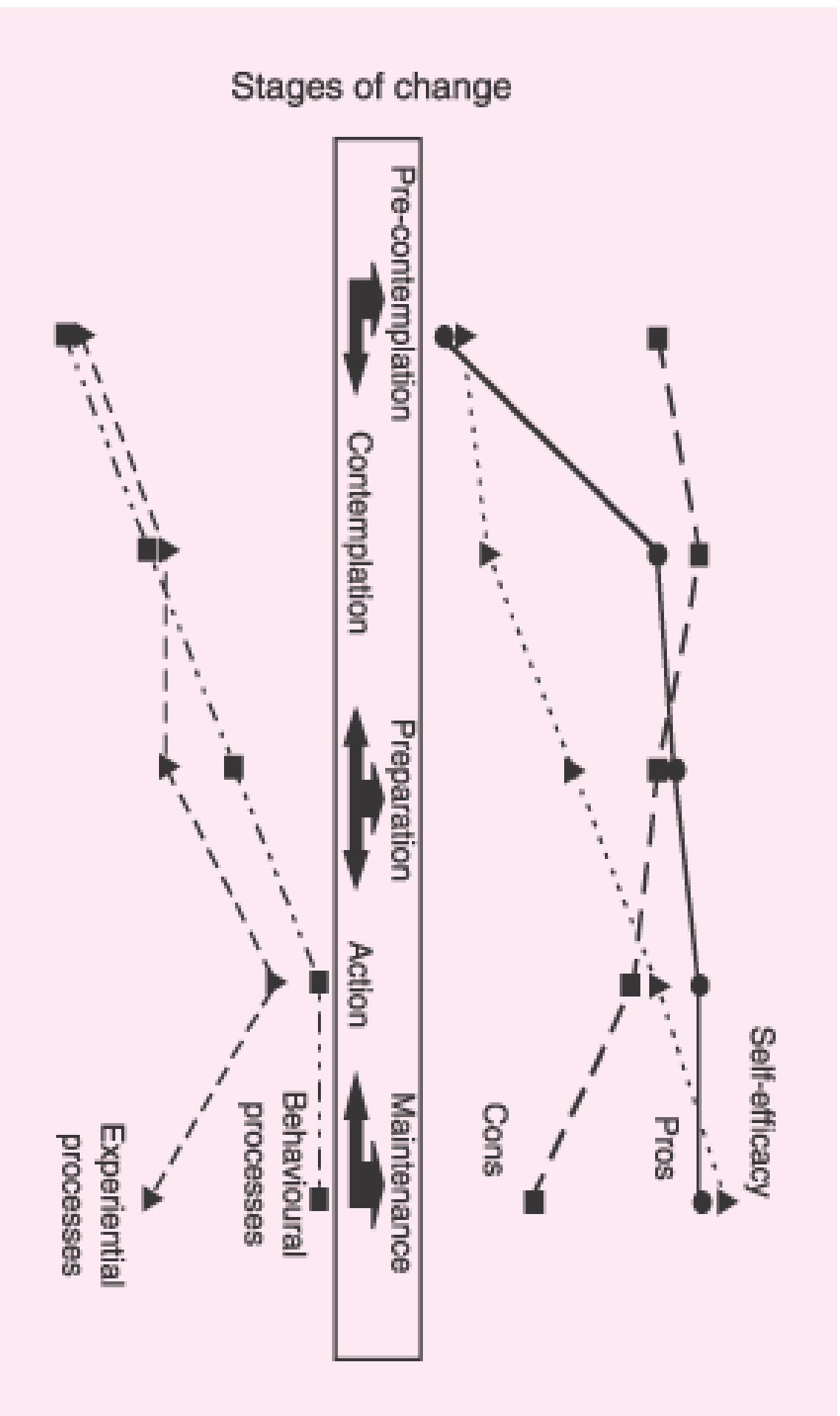
- egne erfaringer med mestring (*Performance Outcome*)
- andres mestring – fortalt eller observert
 - *modell – læring (Vicarious Experiences)*.
- få bekræftelse og anerkjennelse for at en mestrer/kan mestre (*Verbal persuasion*)
- å styrkes fysisk og følelsesmessig (*Physiological Feedback (emotional arousal)*).

Forholdet mellom stadier og strategier

Endringsstadier				
Før-overveieelse	Overveieelse	Forberedelse	Handling	Vedlikehold
Bevisstgjøring				
Følelsemessig reaksjon				
Revurdering av seg selv				
Revurdering av omgivelsene				
Personlig frigjøring				
Sosial frigjøring				
Finne erstatninger				
Stimuluskontroll				

Figur 8.5 Figuren viser oversikt over hvilke endringsprosesser som er mest relevante for det endringsstadiet personer befinner seg i.

Physical activity consultation for people with Type 2 diabetes. Evidence and guidelines.



Diabetic Medicine – figuren viser resultat av en metaanalyse av 71 publikasjoner.

Volume 24, Issue 8, pages 809-816, 19 JUL 2007 DOI: 10.1111/j.1464-5491.2007.02190.x

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1464-5491.2007.02190.x/full#1>

Instrumenter

(testet i to grupper med ulike framtidssutsikter til bedring)

May Solveig Fagermoen et al.

Sense of Coherence (SOC-13)

General self efficacy (GSE-10)

Rosenbergs Self-esteem scale

SF-12

VAS EQ5

Brief illness perception questionnaire

Kunnskapsbasert praksis



Så, kan forskning vise oss vei?

- Forskning og teori kan hjelpe oss å forstå og å vise oss veier.

Artikler

1. Fagermoen MS, Hamilton G, Lerdal A. Morbid obese adults increased their sense of coherence one year after a patient education course. *J Multidiscip Healthc.* 2015;8:157-65.
2. Bonsaksen T, Fagermoen MS, Lerdal A. Factors associated with self-esteem in persons with morbid obesity and in persons with chronic obstructive pulmonary disease: A cross-sectional study. *Psychology Health & Medicine* 2014 doi: 10.1080/13548506.2014.959529.
3. Andenaes R, Bentsen SB, Hvinden K, Fagermoen MS, Lerdal A. The relationship of self-efficacy, physical activity, and paid work to health-related quality of life among patients with chronic obstructive pulmonary disease (COPD). *J Multidiscip Health* 2014;7:239-247.
4. Bonsaksen T, Lerdal A, Haukeland-Parker S, Fagermoen MS. Oppfatninger om egen sykdom har betydning for livskvaliteten hos personer med KOLS. *BestPractice.* 2014, mars: 8-11.
5. Bonsaksen T, Fagermoen MS, Lerdal A. Trajectories of self-efficacy in persons with chronic illness: An explorative longitudinal study. *Psychol Health.* 2014;29(3):350-64.
6. Bonsaksen T, Kottorp A, Gay CL, Fagermoen MS, Lerdal A. Rasch analysis of the General Self-Efficacy Scale in a sample of persons with morbid obesity. *Health Qual Life Outcomes* 2013;11(202).
7. Bonsaksen T, Haukeland-Parker S, Lerdal A, Fagermoen MS. A 1-year follow-up study exploring the associations between perception of illness and health-related quality of life in persons with chronic obstructive pulmonary disease. *Int J Chron Obstruct Pulm Dis.* 2013;9:41-50.
8. Bonsaksen T, Lerdal A, Fagermoen MS. Trajectories of Illness Perceptions in Persons with Chronic Illness: An Explorative Longitudinal Study. *J Health Psychol* 2013.
9. Andenaes R, Fagermoen MS, Eide H, Lerdal A. Changes in health-related quality of life in people with morbid obesity attending a learning and mastery course. A longitudinal study with 12-months follow-up. *Health Qual Life Outcomes* 2012;10(1):95.
10. Bonsaksen T, Lerdal A, Fagermoen MS. Factors associated with self-efficacy in persons with chronic illness. *Scand J Psychology* 2012;53(4):333-9
11. Lerdal A, Andenaes R, Bjørnsborg E, Bonsaksen T, Borge L, Christiansen B, et al. Personal factors associated with health-related quality of life in persons with morbid obesity on treatment waiting lists in Norway. *Qual Life Res* 2011;20(8):1187-96.