

Styrker og ressurser hos personer som lever med langvarige helseutfordringer



Prosjektgruppen ved SPS: Cornelia Ruland (prosjektleder), Tonje Krogseth, Jelena Mirkovic, Olöf B. Kristjánsdóttir & Una Stenberg



Senter for pasientmedvirkning og samhandlingsforskning



Mål

- Identifisere og aktivere styrker hos personer som lever med langvarige helseutfordringer
- Utvikle et styrkebasert kartleggingsverktøy (elektronisk) til bruk i konsultasjoner i spesialisthelsetjenesten



Motivasjon Nærmiljø
Motstandskraft
Nære-relasjoner
Engasjement
Styrker
Optimisme
Mot Håp



Fase 1 - Metode

- Brukermedvirkning
- Personer som *lever med* langvarige helseutfordringer
- Samarbeidspartnere:
 - Senter for sykkelig overvekt, OUS
 - Avdeling for smertebehandling, OUS
 - Enhet for lungerehabilitering, OUS
 - Sunnaas sykehus, poliklinikk, Oslo kommune, Helseetaten, Samhandlingsarena Aker, OUS
- Utvikling gjennom flere faser



Fase 1 - Forskningsprosessen

- *Mål*
 - Identifisere styrker
- *Metode*
 - Individuelle intervjuer og fokusgruppeintervjuer (N=39)
 - Utforskende intervjuer med en temaliste
 - Innholdsanalyse

Fase 1 - hovedtemaer

1. Ta vare på meg selv
2. Kunnskap og innsikt i min egen helse og behandling
3. Fokus på hva som gjør livet godt å leve



”Justere målene sine er det viktigste. Jeg gikk fra målet om å komme tilbake i 100% arbeid, nå er målet mitt å kunne vaske håret med to hender. Nå vet jeg at jeg kan være veldig fornøyd med å yte maks i 40%, det er greit. Sånn er situasjonen, akseptere den, uten å resignere, og fokusere på de tingene du faktisk kan kontrollere selv.”



”Kunnskap og innsikt i egen sykdom, ble tryggere på det å kunne takle den på en annen måte. Nå kan jeg ta forholdsregler og medisinere meg på en litt annen måte. Da blir jeg tryggere, roligere og har mer kontroll på hva som skjer i brystet mitt. Ting blir forutsigbare, uroen for at jeg skal stoppe opp og ikke puste, da blir den borte for da har jeg kontrollen.”

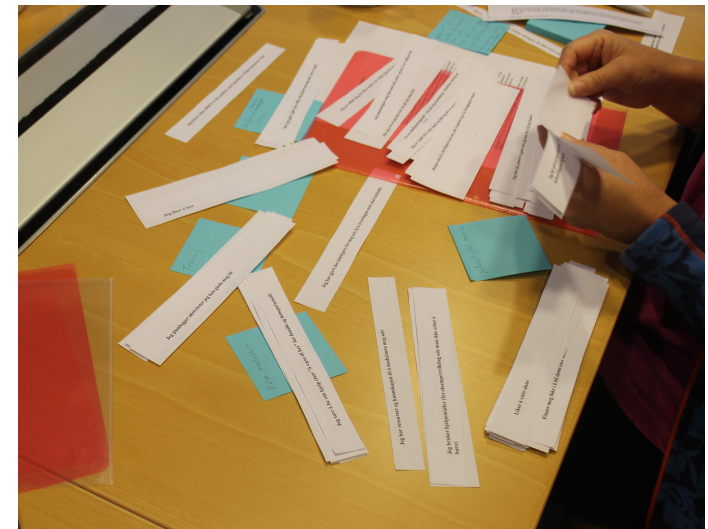


”Jeg ser alltid ting fra flere sider, så velger jeg den positive. Så har jeg kuttet ut å se på hva jeg ikke kan gjøre, jeg ser heller på hva jeg kan gjøre. For eksempel når jeg ikke kunne trene mer, og jeg var så fortvilet, men så tenkte jeg, jeg kan jo ligge på sofaen med god samvittighet når de andre går ut i dårlig vær. Så jeg tror den selvironien, bare tenke at sånn kan jeg, sånn er jeg og gå ut fra det.”



Fase 2 - Forskningsprosessen

- Mål:
 - Organisere styrkene til meningsfulle kategorier
 - Identifisere muligheter og hindringer for integrering av styrkeverktøyet i praksis
- Metode:
 - 5 arbeidsgrupper (18 deltakere)
 - Kortsortering
 - Drøfting av ulike settinger



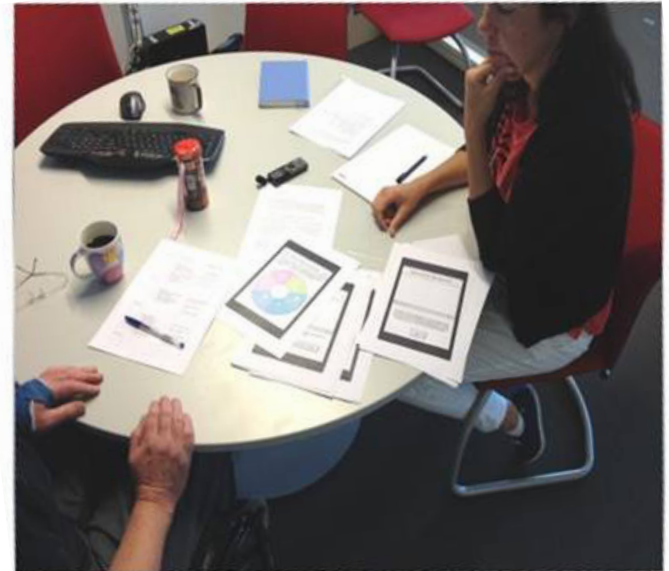
Fase 2 - Resultater

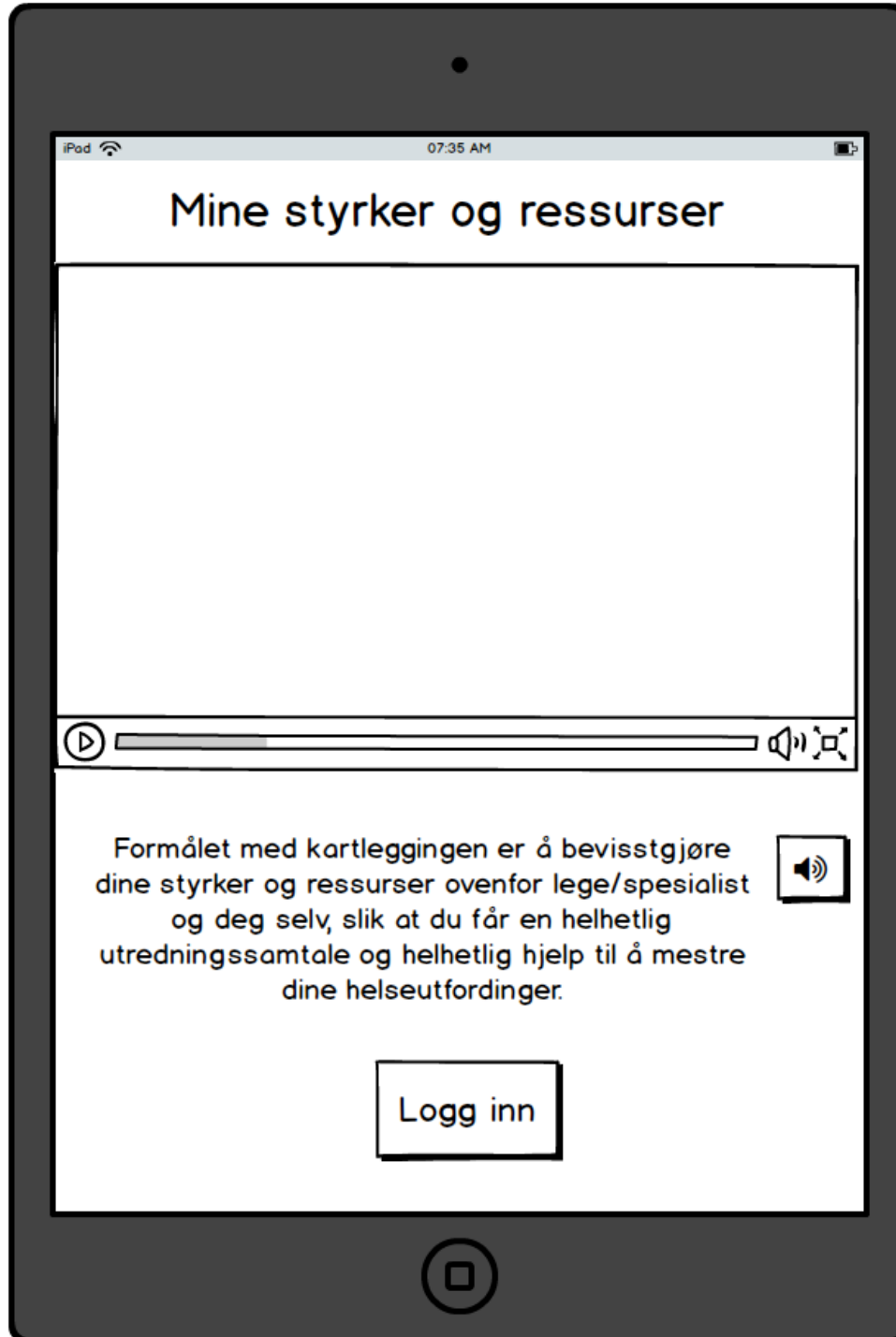
- Styrkene er kategorisert i seks grupper
- Tilbakemeldinger fra deltakerne på:
 - Hvor og når ønsker de å bruke verktøyet
 - Innhold og design
 - Brukbarhet
 - Mulige begrensninger
 - Sikkerhet og personvern



Fase 3 - Forskningsprosessen

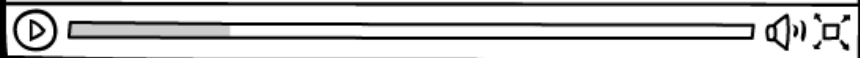
- Mål:
 - Kategorisering av styrker
 - Utvikle prototype av kartleggingsverktøy
- Metode:
 - 6 arbeidsgrupper
 - Få tilbakemeldinger på prototypen





iPad 07:35 AM

Mine styrker og ressurser

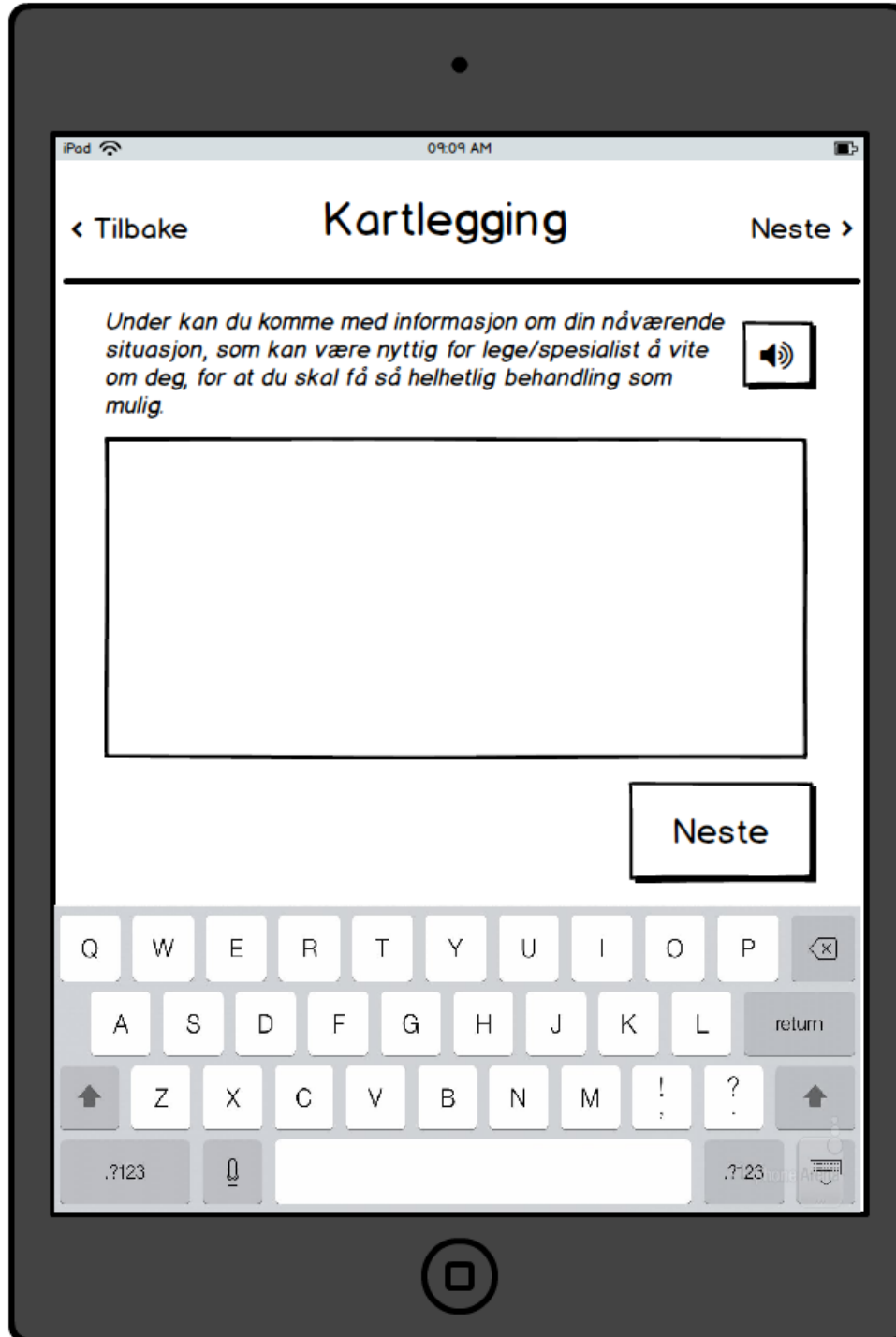


Formålet med kartleggingen er å bevisstgjøre dine styrker og ressurser ovenfor lege/spesialist og deg selv, slik at du får en helhetlig utredningssamtale og helhetlig hjelp til å mestre dine helseutfordringer.



Logg inn





< Tilbake Mine styrker og ressurser Neste >

Her kan du utforske de utdelte kategoriene ved å trykke på de ulike fargene i sirkelen, og deretter velge de styrkene som du mener best beskriver deg innenfor denne kategorien.



iPad

10:48 AM



Følelser og innsikt



Disse styrkene beskriver meg



- Tolerant mot andre
- Fokuserer på meg selv
- Omsorg for mine pårørende
- Kjenner grensene mine
- Liker forandringer
- Skiller mellom fornuft og følelser
- Kjenner på krevende følelser som skam og sorg
- Lytter til andre
- Måltrettet og jobber etter en plan
- Viser sårbare sider
- Tålmodig
- Selvstendig

Ønsker du å tilføre noen styrker?



Klar til å registrere flere



iPad

10:53 AM

< Tilbake

Mine styrker

Neste >

Mine personlige helserelevante mål



Oppnå mer bevegelse i skulderen min

Endre

Marker 3-5 styrker som kan bli nyttig for deg og din nåværende helsesituasjon



- Kjenner grensene mine
- Lytter til andre
- Måltrettet og jobber etter en plan
- Klarer å gå på jobb tross for smerter
- Jeg er glad i å gå tur i skog og mark
- Jeg gjør avspenningsøvelser
- Jeg kan be familien om hjelp
- Jeg finner en behandler jeg kan stole på
- Jeg ser alltid ting fra flere sider så velger jeg den positive

Mine utvalgte styrker

- Måltrettet og jobber etter en plan
- Jeg kan be familien om hjelp
- Kjenner grensene mine



Mitt mål med konsultasjonen:

Få kunnskap og hjelp med å trene opp skulderen

**Min nåværende helsesituasjon**

Sterke smerter i skulderen, klarer ikke å bruke armen

Mitt personlige helserelaterte mål:

Oppnå mer bevegelighet i skulderen min

Mine utvalgte styrker

- ✧ Måltrettet og jobber etter en plan
- ✧ Jeg kan be familien om hjelp
- ✧ Kjenner grensene mine



[Se hele styrkelisten min](#)

Oppnåelse av mine personlige helserelaterte mål:

Med utvikling av realistisk rehabilitering plan og hjelp av min familien tror jeg at jeg kan bli bedre i skulderen min



Takk for oppmerksomheten!

Kontakt:

Cornelia.Ruland@rr-research.no

Una.Stenberg@mestring.no

Olof.Birna.Kristjansdottir@rr-research.no

Tonje.Krogseth@rr-research.no

Jelena.Mirkovic@rr-research.no

Nettside SPS:

<http://www.communicaretools.org/>

