

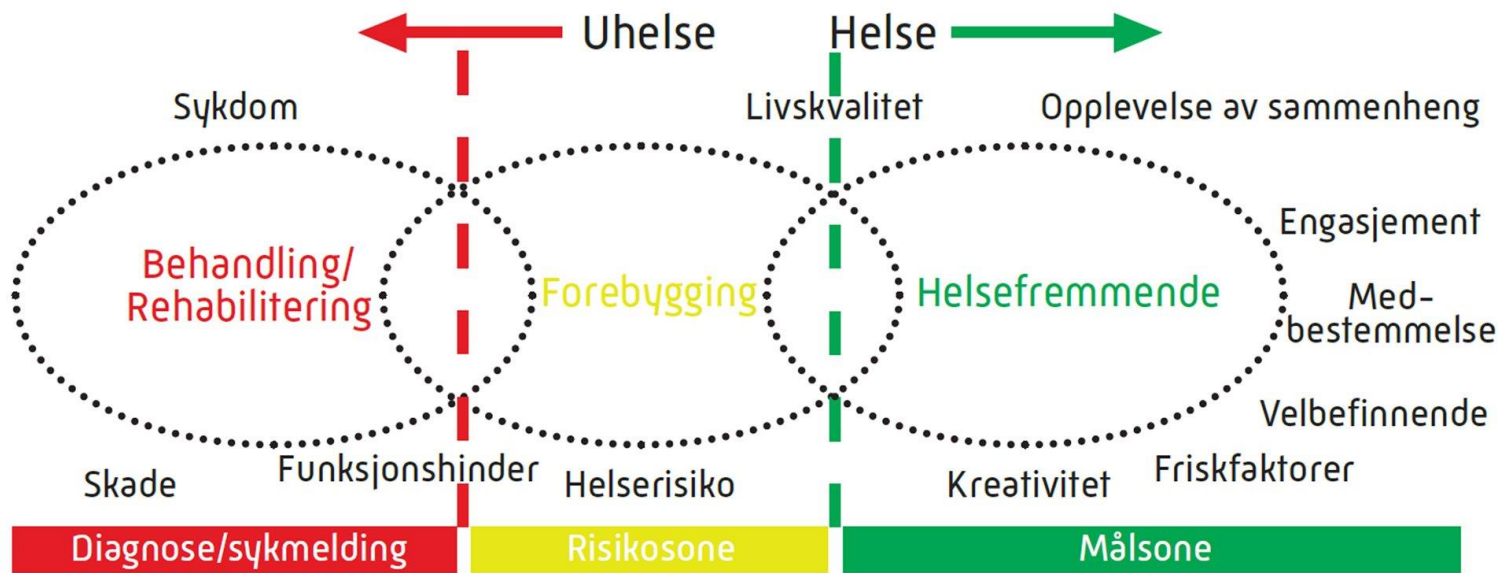
Fokus på salutogenese og empowerment i rehabiliteringsprosjekter

14.12.17

Ellen Dahl Gundersen

Ellen.dahl.gundersen@uia.no





Fritt etter Ahlborg [2005] / Thynell [2005], Kommuneforbundet

Hentet 13.12.17 fra Idebanken.org.

Rehabilitering

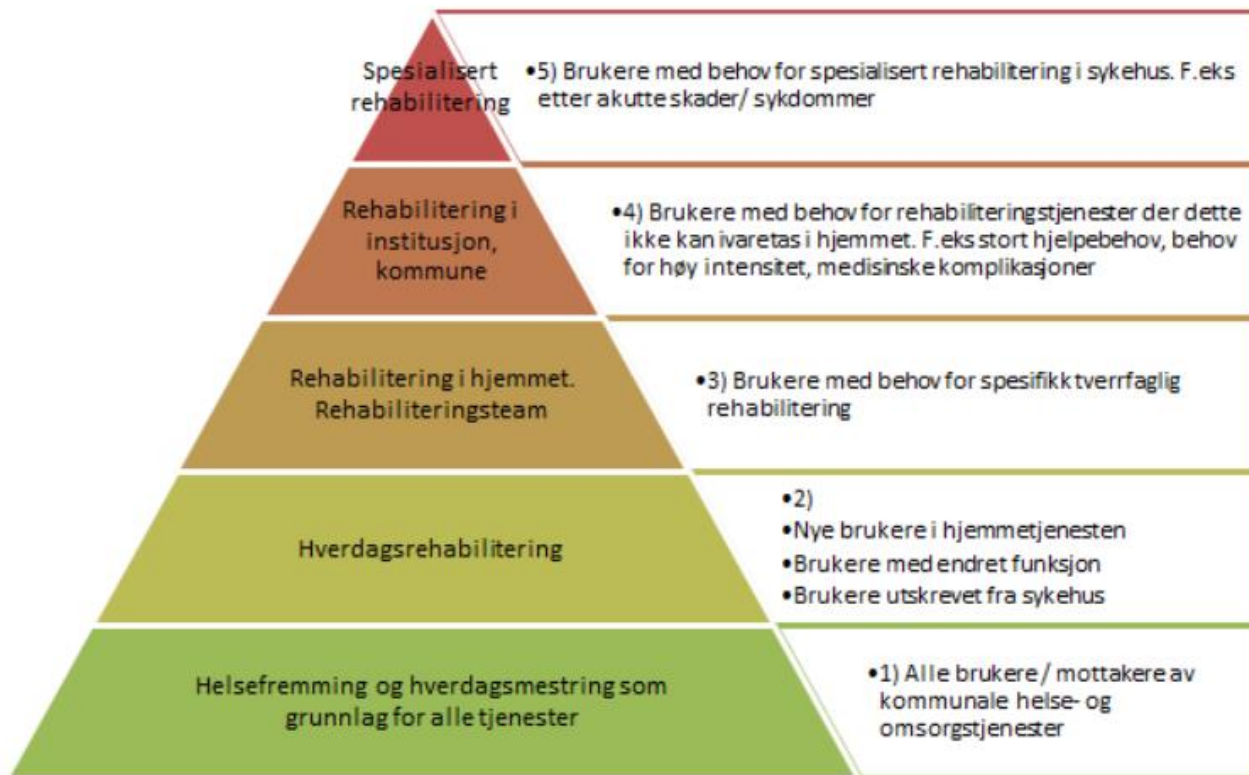
- *«Habilitering og rehabilitering er tidsavgrensede, planlagte prosesser med klare mål og virkemidler, hvor flere aktører samarbeider om å gi nødvendig bistand til pasientens og brukerens egen innsats for å oppnå best mulig funksjons- og mestringsevne, selvstendighet og deltakelse sosialt og i samfunnet».*

Forskrift om habilitering og rehabilitering, individuell plan og koordinator (01.01.12)

- Aktiv medvirkning fra bruker, selvbestemmelse, egenomsorg
- Ressursfokusering
- Gjenvinne funksjonsnivå / lære seg å leve med funksjonsnedsettelse
- Langsiktige og kortsiktige mål
- Tidsavgrensning
- Tverrfaglig samarbeid

**Definisjonen utfordres
i ny opptrappingsplan**

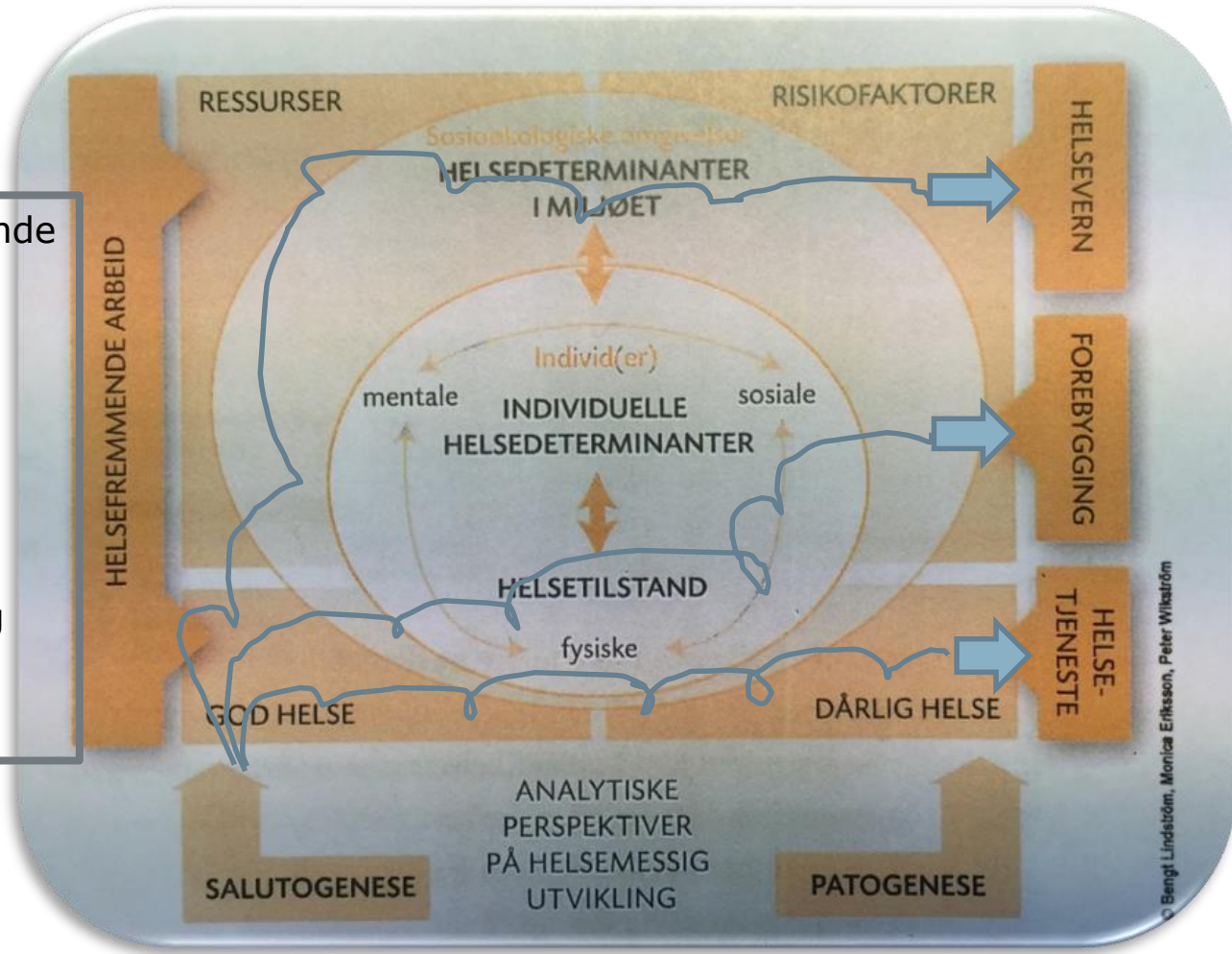
Rehabiliteringspyramiden



(Kristiansand kommune, 2013)

Helsefremmende arbeid

Helsefremmende strategier kan inngå i primær, sekundær og tertiær forebygging, behandling og rehabilitering.



© Bengt Lindström, Monica Eriksson, Peter Wikström

Patogenese

Salutogenese

«genesis» – opprinnelse

- «patos» – smerte / sykdom
- Hva gjør oss syke?
- Helse som fravær av sykdom
- Fokus på risikofaktorer, årsaker og diagnose
- Stress => sykdomsskapende
- Fjerne risikofaktorer
- Forebygging og behandling på individ og befolkningsnivå

- «salus» – helse
- Hva skaper helse?
- Helse som et kontinuum (H- / H+)
- Fokus på helse som en ressurs for mestring, velvære, livskvalitet
- Stress => potensielt helsefremmende
- Skreddersydd tilnærming
- Helsefremming i lokale settinger

Sense of coherence (SOC) - Opplevelse av sammenheng (OAS)

Begripelighet → Forutsigbarhet, orden og struktur

- Oppfatning av at stimuli fra indre eller ytre omgivelser i livet er forståelige; strukturerte, forutsigbare og forklarlige

Håndterbarhet → Støtte og opplevelse av mestring

- Opplevelse av å ha tilgjengelige ressurser i og rundt seg for å kunne møte krav / utfordringer en står overfor

Meningsfullhet → Engasjement og motivasjon

- Opplevelse av at det er verdt å investere i kravene / utfordringene

Empowerment

- Bemyndigelse, myndiggjøring
- Kan være både *mål* og en måte å jobbe på (*metode, strategi, prosess*)
<http://www.forebygging.no/Ordbok/A-E/Empowerment/>
- Kontroll
- Makt
- Ansvarliggjøring
- Tilrettelegge omgivelser
- Informasjon
- Mobilisering av ressurser
- Kontroll og mestring (fysisk, kognitivt, emosjonelt)

Både aktivitetene i seg selv
og
måten de gjennomføres på
har helsekonsekvenser.

Case

Harald 85 år, kognitivt velfungerende, hjemmeboende på gård sammen med kone, har plass på Dagsenteret tilknyttet sykehjemmet hvor du er ansatt.

En dag ønsker Harald å snakke med deg om noe:

Han har så mange tresleiver hjemme på gården som han lurer på om det kunne vært morsomt for barn å prøve å spise grøt av.

Flere andre brukere på Dagsenteret blir med i samtalen og forteller om gamle ting de har hjemme som kanskje kunne vært morsomt for barn å se.

Hvordan kan en med utgangspunkt i SOC tilrettelegge for en helsefremmende aktivitet?

Helsefremmende arbeid

- Helhetlig fokus på helse
- Skreddersydd tilnærming
- **SOC**
 - Begripelig
 - Håndterbart
 - Meningsfullt
- **Empowerment**
- Orientert mot settinger for helse
- Tverrfaglig samarbeid
- Fagfolk som tilretteleggere (bottom up)

Hverdagsrehabilitering

- Hva er viktig for DEG?
- Brukers egne mål
- Positivt fokus på ressurser og mestring
- Ansvarliggjøring
- Eget hjem
- Tverrfaglige team
- Intensiv oppfølging i tidsavgrenset periode
- Støtte, motivering

Påstand:

Prosjekter som vektlegger *salutogenese* og *empowerment* har større mulighet til å vare etter prosjektslutt.

Primærstudie (Masteroppgave Høgskolen i Vestfold 2007)

Tittel

Helsefremmende arbeid overfor eldre.

Et intervensjonsprosjekt med fokus på Eldres livskvalitet relatert til samvær og sang med barn

Problemstilling

Kan samvær og sang med barn ha en positiv innvirkning på Eldres livskvalitet?

Teoretisk referanseramme

- Generasjonsoverskridende relasjoner
- Sang som helsefremmende aktivitet
- Livskvalitet

Helsefremmende faktorer i fht de involverte i prosjektet

Ansvar og beslutningsmyndighet gitt tverrfaglig prosjektgruppe

(spl, hj.pl, fysioterapeut, ergoterapeut, aktivitør, pedagogisk leder barnehage)

- Utvelgelse av deltakere (eldre + barn)
- Utforming av opplegg for samlingene
- Ledelse av samlingene
- Bistand på samlingene
- Bli hørt på forslag til endringer / justeringer av opplegget underveis

- **Aktivt deltakende og ansvarliggjorte eldre**
- Planlegging – utvelgelse av sanger
- Gjennomføring – bidra til at barna trivdes
- Evaluering – egne erfaringer og opplevelser knyttet til prosjektdeltakelsen

Gjennomføring primærprosjekt

Intervensjon

- Tre måneders gjennomføring av ukentlige samlinger for 25 kognitivt velfungerende hjemmeboende eldre og 20 barn fra lokal barnehage.
- Innhold i samlingene: samvær på tvers av generasjoner, lunsj og sangstunder.

Datainnsamling

- Pre – post spørreskjema
- Fokusgruppeintervju med de eldre deltakerne
- Deltakende observasjon

Funn

De eldre opplevde både samvær med barn og synging hver for seg som positivt, men det var *kombinasjonen* av disse to som betydde mest for dem.

Evalueringsstudie av generasjonsoverskridende program

(Gundersen & Slettebø, 2016)

Hensikt

Identifisere medvirkende faktorer til opprettholdelsen av et bærekraftig generasjonsoverskridende program, bestående av månedlige samlinger for eldre og barn i perioden 2007-2011.

Metode

Fokusgruppeintervju (2011) med ansatte og frivillige som hadde vært involvert siden primærprosjekt høsten 2006.

Funn

- Opplevelse av nytte og mening ved å delta
 - Tilrettelegging og støtte fra omgivelsene (ledelse, andre ansatte, frivillige)
 - Samarbeid og stabilitet i ansvarsgruppen
 - Balansering mellom forutsigbarhet og fleksibilitet i programmet
- ➔ Korrelerer med helsefremmende teori – komponentene meningsfylt, håndterbart og begripelig i Antonovskys SOC

***People who are empowered,
are more likely to empower others.***

(Leyshon, 2002)

Empowerment gjennom kunnskap

Kurs på masternivå i rehabilitering og helsefremming

15 studiepoeng. Gjennomføres våren 2018

Innhold. Kurset tar opp tema knyttet til:

Helsefremmende arbeid

- Teorigrunnlag
- Helsefremmende intervensjoner

Aktiv pasient- / brukerrolle

Rehabilitering

- Hverdagsrehabilitering
- Uterehabilitering

Motiverende arbeid

Pasientforløp og samhandling

Innovasjon og nytenking

Etiske perspektiver

Vi tar i mot søknader om opptak fra 1. desember 2017.



Aktuelle referanser

- Gundersen, E.D. & Slettebø, Å. (2016). Evaluering av et generasjonsoverskridende program med helsefremmende forankring. Hvilke faktorer har bidratt til programmets vedvarende eksistens? *Nordisk Sygeplejeforskning*, nr 1, s 6-19
https://www.idunn.no/nsf/2016/01/evaluering_av_et_generasjons-overskridende_program_med_hels
- Jensen, T.K. og Johnsen, T.J. (2000) (2. utg, 12. opplag 2014). *Sundhedsfremme i teori og praksis*. Århus: Forlaget Philosophia
- Leyshon, S. (2002). Empowering practitioners: an unrealistic expectation of nurse education? *Journal of Advanced Nursing*, 40 (4): 466-474
- Lindström, B og Eriksson, M (2015). *Haikerens guide til salutogenese*. 1.utgave. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid (2016). Salutogenese. Hentet 12.12.17 fra <https://www.napha.no/content/13887/Salutogenese>