

EGENVÅRDSSUPPORT OCH LÄRANDE

Utbildning till personer med typ 2 diabetes

Åsa Hörnsten

Professor

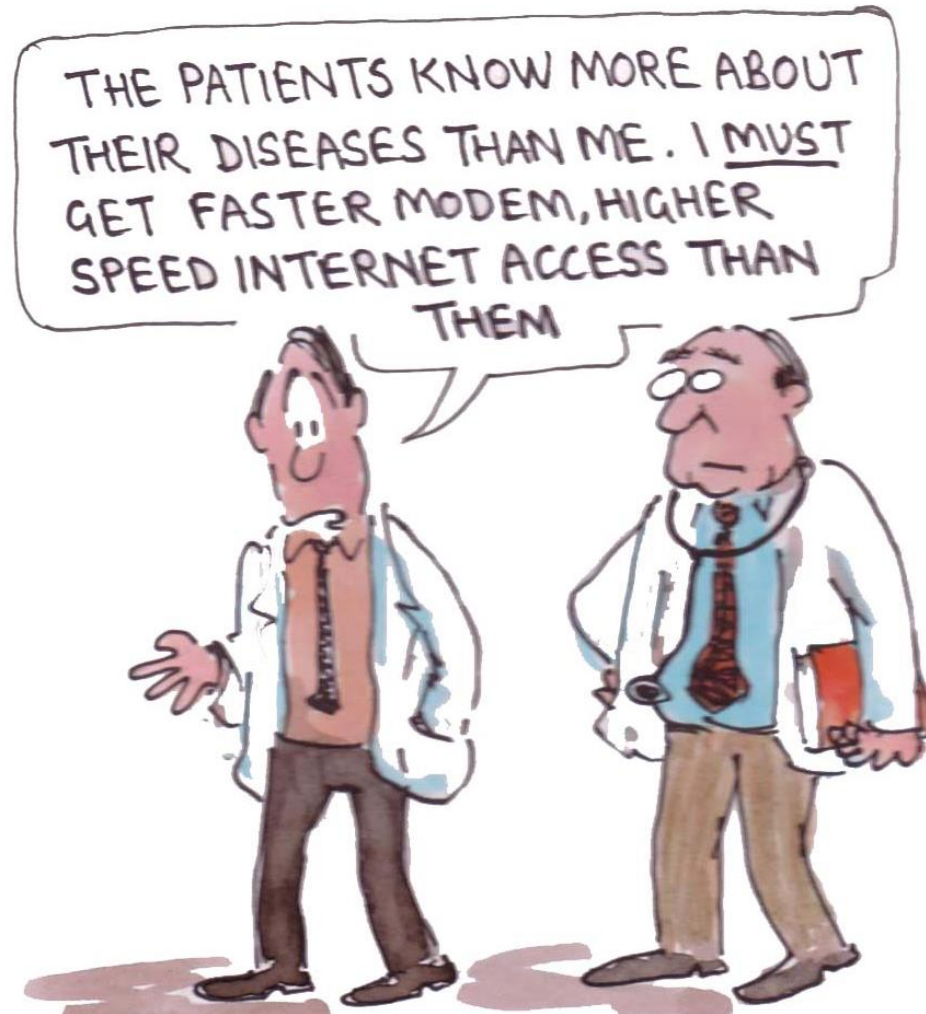
Institutionen för omvårdnad

Umeå Universitet

Diabetesforum

2017-04-27

Utbildning eller support...



Begreppet egenvårdsstöd – Skillnader i tolkning och tillvägagångssätt

Morgan et al. (2016) fokuserar särskilt på stödets syfte, en försummad fråga som kan förklara viktiga skillnader mellan olika tillvägagångssätt vid egenvårdsstöd.

En metasyntes av 164 artiklar publicerade åren 2000-2014

- Snävare tillvägagångssätt
- Bredare tillvägagångssätt

(Morgan HM et al, 2016. We need to talk about purpose: a critical interpretiv synthesis of health and social care professionals' approaches to self-management support for people with long term conditions. Health Expectations, 20, pp. 243–259)

Snävare tillvägagångssätt

- Stödjer människor att hantera tillståndet bra med avseende på sjukdomskontroll.
- Det är ofta förknippat med erfarenheter av misslyckande och frustration.
- Detta syfte underbygger en hierarkisk vårdar-patient-kommunikation och en begränsad syn på patientdelaktighet.
- Vanlig approach i praktiken.

Bredare tillvägagångssätt

- Stödjer människor att själva hitta sätt att hantera sitt tillstånd från sina perspektiv och förutsättningar.
- Uppmärksamheten från vårdaren fokuserar på vad som är viktigt för olika människor och hur de kan stödjas för att forma sina egna liv.
- Detta syfte underbygger en jämlikare patient-vårdar kommunikation och ökad patientdelaktighet.
- För närvarande mindre vanligt i praktiken.

Compliance eller empowerment



- Man ska slippa komplikationer och sköta sig – Compliance
- Man ska må bra och få bestämma över sig själv - Empowerment



Sjukdomshantering eller välbefinnande i fokus?

- En metasyntes av 292 kvalitativa studier. (Paterson BL, 2001. The shifting perspectives model of chronic illness)
- Utmanar tidigare antaganden om att man vid kronisk sjukdom följer en viss utveckling. Modellen visar att livet med en kronisk sjukdom är en kontinuerligt skiftande process mellan sjukdom i fokus och välbefinnande i fokus och som även har specifika funktioner i personens livsvärld.
- Förklarar variationen i kroniskt sjuka personers uppmärksamhet på sjukdomssymptom över tid, vilket ibland kan ses uppfattas förvärra hälsan.
- Paradoxen är att om man fokuserar på välbefinnande mer än sjukdomshantering så får man sänkt välbefinnande efter hand.
- Människor är därför motiverade till att vidta åtgärder för att må bra men behöver mer eller mindre support.

Utveckling av Umeåmodellen för egenvårdssupport

- **Det började med** studier kring patienters personliga förståelse av sin sjukdom och om patienters tillfredsställelse och nöjdhet samt vad de önskade att vi i vården skulle förstå.
- **Det fortsatte med** studier kring diabetessköterskors syn på sin egen roll och synen på patienterna och deras egenvård.

Två bilder som kolliderade!



Patienters nöjdhet/missnöjdhet med vården

Fem teman

- Att vara överens eller inte om behandlingsmålen
- Att känna sig självbestämmande och jämlik eller tvingad till anpassning och underkastelse
- Att känna sig värdefull som person eller känna sig värdelös
- Att känna sig uppmärksammas och välkommen eller ignorerad
- Att känna sig säker och i trygga händer eller osäker och otrygg

(Hörnsten Å, Lundman B, Kihl Selstam E, Sandström H. Patient satisfaction with diabetes care. Journal of Advanced Nursing 2005; 51(6): 609–617)

”A lesson to learn”

Syftet var att beskriva vad patienter med T2D ansåg var det viktigaste för diabetessköterskor att lära sig om hur det är att vårdas för diabetes.

Vad diabetessköterskor borde lära sig?	Detta korresponderar till:
”Inte göra en höna av en fjäder”	Ett ensidigt sjukdomsperspektiv
”Ju mer rutiner-desto mindre liv”	Höga förväntningar på följsamhet
”Det är mänskligt att fela”	En paternalistisk, dömande attityd

(Hörnsten Å & Graneheim UH. A lesson to learn – Patients’ critiques of diabetes nursing. The Internet Journal of Advanced Nursing Practice. 2009; 11: 1)

Vad vi önskar göra och **hur** vi gör stämmer tycks inte överensstämma

	Tillvägagångssätt vid patientbesök	Syn på sjukdomshantering	Organisation av diabetesvården	Avsiktsförklaring för att nå önskade mål (Diabetes policy)
Ideala förhållanden	"Empowering"	Helhetssyn	Sjuksköterskeledd	Kvalitet
Verkliga förhållanden	Styrning	Biomedicinsk	Läkarstyrd	Lika för alla

(Jutterström L, Graneheim UH, Isaksson U, Hörnsten Å. Ideal versus Real Conditions for Type 2 Diabetes Care: Diabetes Specialty Nurses' Perspectives. The Internet Journal of Advanced Nursing Practice. 2012; 11: 2)

Umeåmodellen för egenvårdssupport

5-6 träffar i grupp alt. individuellt. Tidsåtgång i grupp 1-1.5 timme.

Egenvårdssupport för att stödja sjukdomsintegration

- Bilden av sjukdomen
- Innebörden i diagnosen (Integration av sjukdomen)
- Utrymmet i dagliga livet
- Synen på ansvaret för egenvården
- Tankar om framtiden med sjukdomen

Skyndar på turning points...

En kraftfull känslomässig upplevelse eller insikt som leder till en fundamental förändring i en persons liv och som kräver att man hanterar sjukdomen på ett nytt sätt (King 2003).

- Det handlar närmast om liv eller död
- Man står inför ett vägval och kan inte vända tillbaka
- Man måste bestämma själv
- Man kan själv förändra framtiden

Inkluderar existentiella och emotionella aspekter som ökar inre motivation och ger kraft till förändring (Jutterström et al. 2012).

Bra resultat i flera RCT-studier och avhandlingar

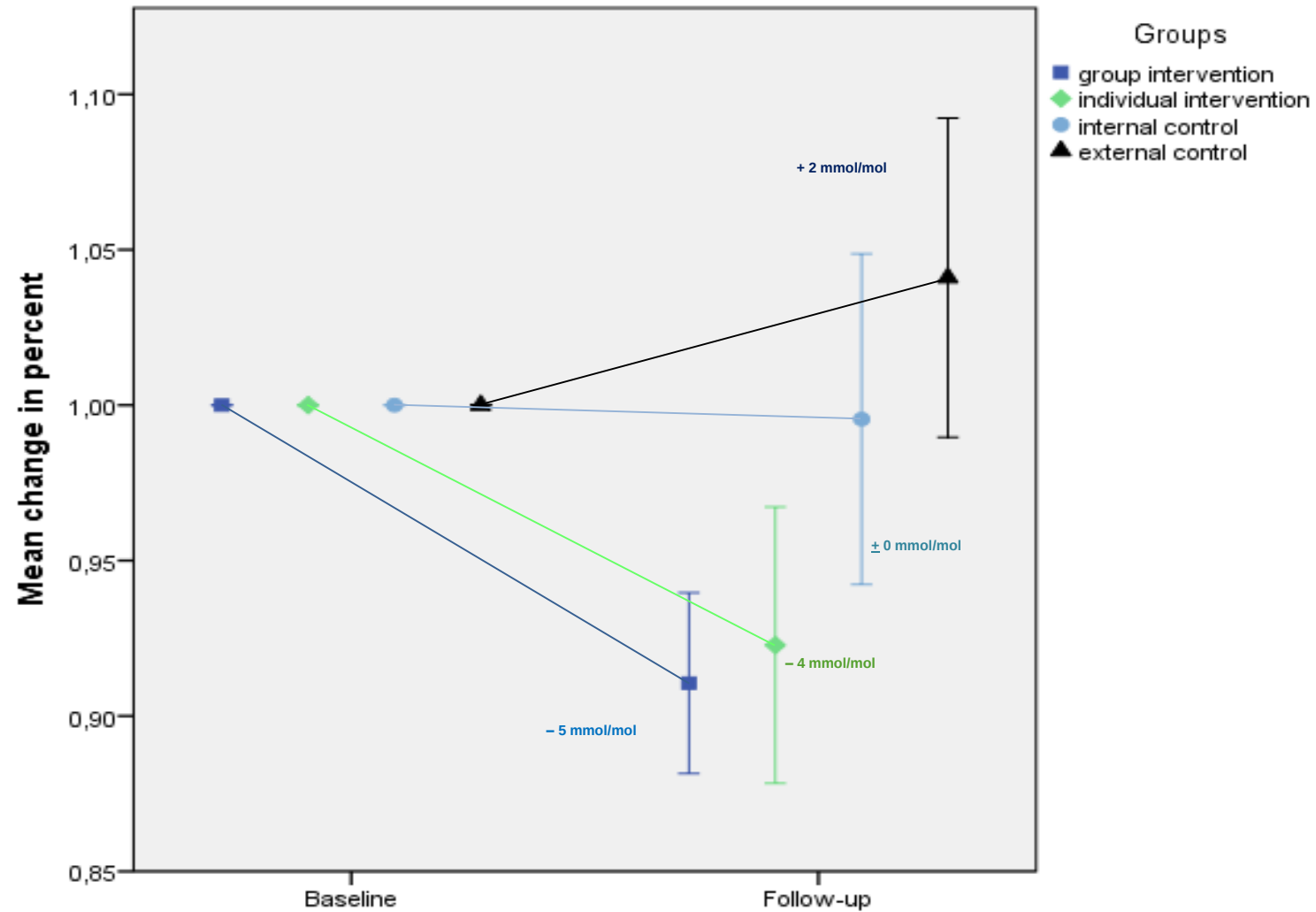
Från Lena Jutterströms avhandling (2013)

Interventionen innebar förbättrad metabol balans men också minskad diabetesrelaterad stress samt ökad medvetenhet om sjukdomen.

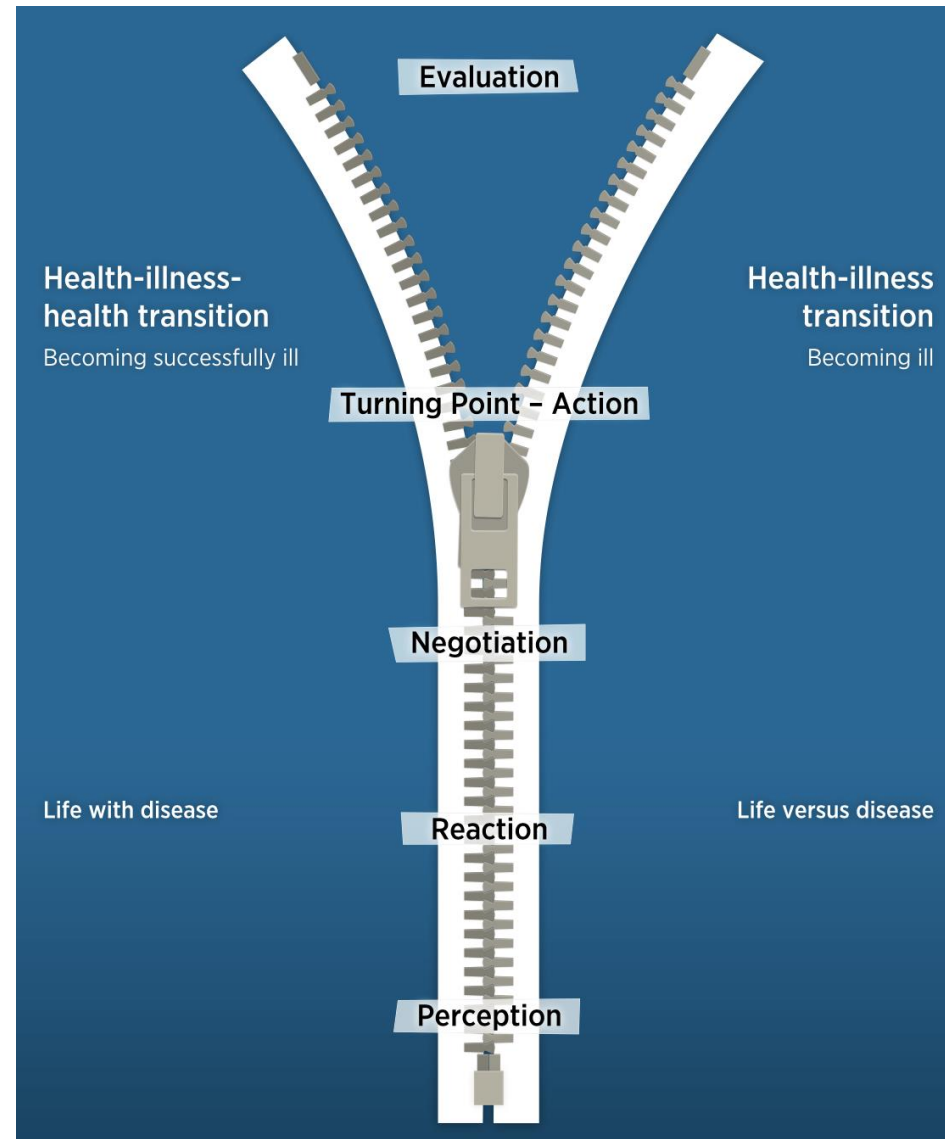
	Baseline Mean $\pm$ SD	Follow-up Mean $\pm$ SD	differences	p-value
Hba1c (mmol/mol)				
GI	51.71 $\pm$ 9.76	46.68 $\pm$ 7.99	-5.03	0.000
II	50.21 $\pm$ 8.98	45.91 $\pm$ 8.69	-4.30	0.004
IC	50.06 $\pm$ 8.16	49.97 $\pm$ 11.76	-0.09	0.946
EC	47.07 $\pm$ 9.28	48.55 $\pm$ 9.98	+1.48	0.213

(Jutterström L, Hörnsten Å, Sandström H, Stenlund H, Isaksson U. Nurse-led patient-centered self-management support improves HbA1c in patients with type 2 diabetes – A randomized study. Patient Education and Counseling 2016; 99(11):1821-9)

Jämförelser mellan grupper



Transitionen hälsa-ohälsa-hälsa över tid. (Jutterström 2013, avhandling)



Tack!



Diabetesfonden



Västerbottens
läns landsting



Umeå universitet

Kontakt: asa.hornsten@umu.se

Egenvårdssupport i grupp - 5 träffar



Gruppträffar vid typ 2 diabetes

Åsa Hörnsten
Lena Jutterström
Eva Boström
Berit Lundman
Herbert Sandström

Bilden av sjukdomen

- **Hur ser jag på det här?**
- Hur allvarligt är det här egentligen?
- Kan man blunda eller borde jag reagera?
- Känner jag någon som har T2-diab?
- Hur var/gick det för honom/henne?

- **Sjukvårdens bild av sjukdomen?**
- Hur stor är risken för komplikationer?
- Vilka komplikationer skulle vara värst?
- Hjärtinfarkt, stroke, amputation, blindhet, njurproblem/dialys?
- Hur kan man minska risken?

Innebörden i att få diagnosen

- Är jag sjuk nu? Vilka känslor ger det?
- Varför? Varför fick just jag diabetes?
- Nackdelar med diagnosen?
- Vad har det inneburit för andra jag känner till?
- Kan det bli likadant för mig?
- Fördelar med diagnosen?

Utrymmet i dagliga livet

- **Möjligheter och hinder**

- Har jag tid?
- Har jag ork?
- Har jag råd?
- Passar diabetes in i mitt liv?
- Har jag stöd? Familj? Kompisar? Sjukvården?
- Vilka möjligheter ser jag?

Det egna ansvarstagandet för egenvården

- Känner jag att jag har en sjukdom som måste hanteras?
- Hur ser jag på egenvård och sjukdomshantering? Vad ingår i den?
- Prioriterar jag egenvård eller ej? Varför? Motiv för och emot?
- Känner jag att jag vill och orkar ta ansvar för egenvården?
- Vad förväntar jag mig av diabetessköterskan, läkaren för att kunna hantera egenvården?

Tankar och planer inför framtiden

- Nuet och framtiden med sjukdomen inräknad?
 - Hur ser nuet ut?
 - Hur ser min framtid ut?
 - Hopp eller övertygelse?
-
- Vad kan påverka hur framtiden blir?
 - Ödet? Medicinska framsteg/mediciner?
 - Jag själv?
-
- Har jag några planer för framtiden?
 - Hur ser mina planer ut? Är de realistiska?
 - I sämsta fall? I bästa fall?