

Doktorgradsavhandling – tittel: Vitality Training – a group-based intervention for persons with rheumatic diseases. Experiences, methodological aspects and clinical effects

Kandidat:

Heidi Andersen Zangi

Arbeidssted:

Nasjonalt revmatologisk rehabiliterings- og kompetansesenter (NRRK), revmatologisk avdeling, Diakonhjemmet sykehus

Utgått fra:

Universitetet i Oslo, Medisinsk Fakultet, Avdeling for medisinsk atferdsvitenskap og Diakonhjemmet sykehus, revmatologisk avdeling

Veiledere:

Professor Kåre Birger Hagen, NRRK, Diakonhjemmet sykehus
Professor Arnstein Finset, Avdeling for medisinsk atferdsvitenskap, UiO

Cand.polit. Eldri Steen, Diakonhjemmet Høgskole

Disputas: 22. august 2012

E-post: heidi.zangi@diakonsyk.no

Norsk tittel:

Livsstyrketrening – et gruppebasert kurs for personer med revmatiske sykdommer. Erfaringer, metodologiske aspekter og kliniske effekter

Bakgrunn:

Revmatiske sykdommer medfører smerter og andre symptomer som kan oppleves belastende og gi ulike former for stressreaksjoner, f.eks. nedstemthet, bekymring, irritabilitet og søvnløshet. Livsstyrketrening er et kurstilbud som skal styrke deltakernes helsefremmende ressurser og evne til å mestre symptomer og plager. Kurset har tidligere vist gode effekter for personer med kroniske muskel- og skjelettsmerter.

Hensikt:

Å evaluere effekt av Livsstyrketrening på emosjonelt stress, mestring og sykdomsrelaterte symptomer for personer med revmatiske sykdommer, og å beskrive deltakernes egne erfaringer med kurset.

Metoder:

Effekten ble evaluert i to studier: En pre-post-test studie med ett års oppfølging og en randomisert kontrollert studie der deltakerne ble sammenlignet med en kontrollgruppe som fikk en CD med øvelser til individuelt bruk. Deltakernes erfaringer ble utforsket gjennom 10 kvalitative fokusgruppeintervjuer.

Resultater:

Deltakere med inflammatoriske revmatiske sykdommer viste signifikant reduksjon i emosjonelt stress og tretthet (fatigue), samt økt tro på egne evner til å mestre smerter og andre symptomer etter kurset sammenlignet med kontrollgruppen. Effekten var opprettholdt for emosjonelt stress og økt for tretthet og mestringstro ett år etter kurset. Deltakerne beskrev at kurset hadde bidratt til større grad av akseptasjon av seg selv som både frisk og syk, økt bevisst om egne følelser, og økt oppmerksomhet på egne behov. Gjenkjennelse og fellesskap med andre som var i samme situasjon, hadde vært viktig for utbyttet.

Konklusjon:

Kurs i Livsstyrketrening kan være et viktig supplement til den øvrige behandlingen for personer med revmatiske sykdommer. Kurset kan anbefales spesielt for personer som opplever livet med sykdommen som belastende, og har høy grad av tretthet.