



Vad tillför ett hälsofrämjande förhållningssätt

Margareta Kristenson,

Nationell koordinator för nätverket hälsofrämjande hälso- och sjukvård (HFS),
professor i socialmedicin, Linköpings Universitet

Anna Hertting,

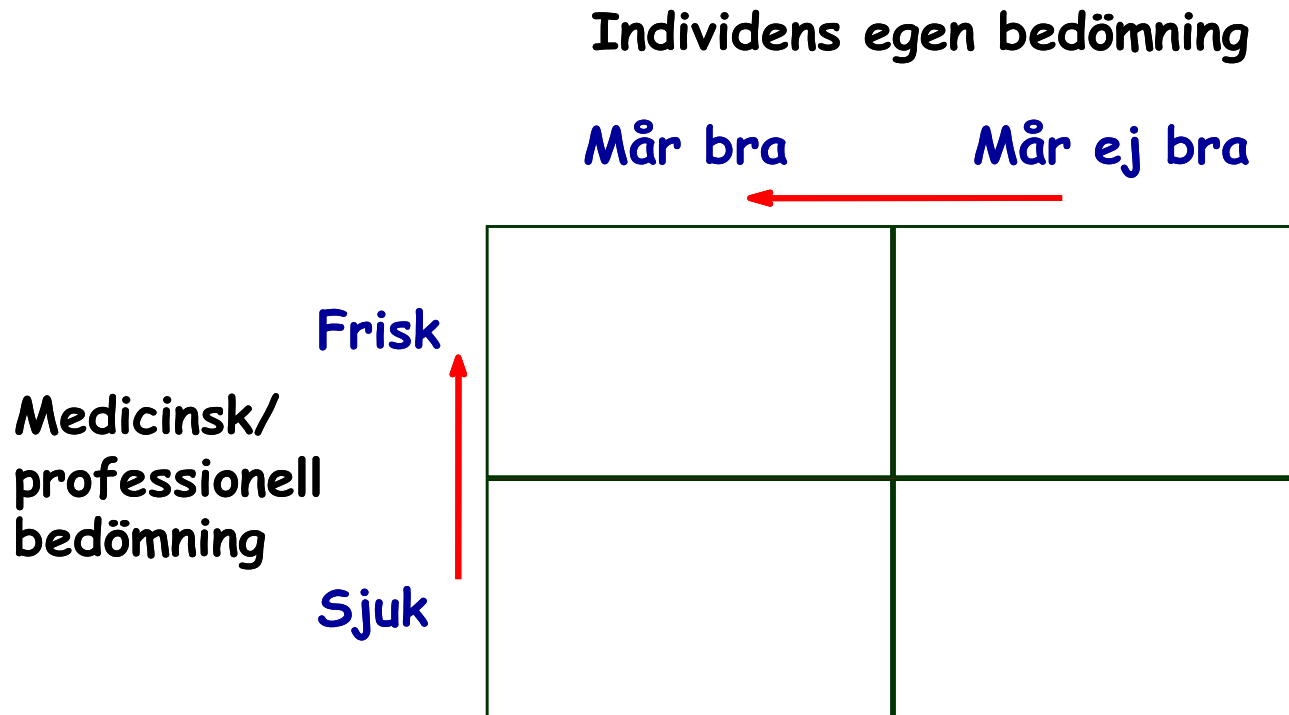
Leg fysioterapeut, med dr i folkhälsovetenskap,
Örebro universitet, HFS

Hälsa

Tillstånd av
fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande,
och inte endast
frånvaro av sjukdom eller skada

Socialstyrelsens termbank 2009

Hälsobegreppet har två dimensioner



Hälsofrämjande

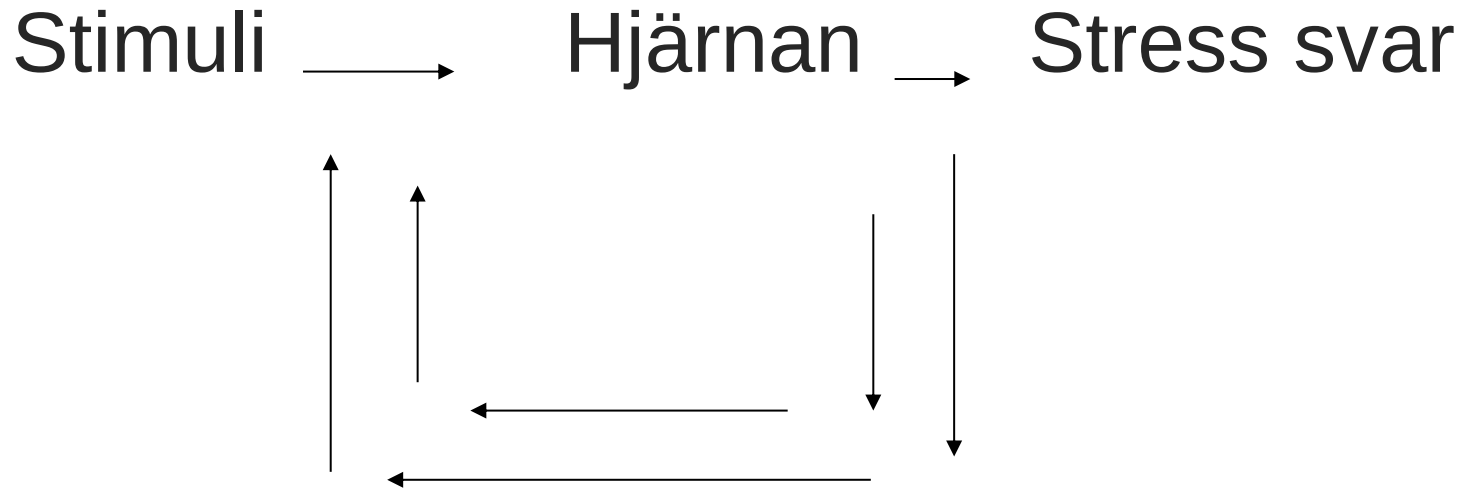
..fokuserar på människors självskattade bedömning av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande.

Avsikten är att stärka människors möjlighet till delaktighet och **tilltro till egen förmåga**.

Exempel är åtgärder som bidrar till att stödja en individ att orientera sig i en förändrad livssituation vid långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning.

CATS

the Cognitive Activation Theory of Stress



Filter: förväntan på a) stimulus b) reaktion på stimulus

Förmåga till Coping- Mastery

Positiv förväntan och tilltro till sin förmåga;
baserad på erfarenheter av tidigare händelser och
sina reaktioner på dem.

Levine S, Ursin H, What is stress.

In Stress, neurobiology and neuroendocrinology eds. Brown M, Rivier C,
Koob G, NY 1991

HFS **Närliggande psykosociala resurser..**

- Copingförmåga
Bemästringsförmåga – tilltron till den egna förmågan
- Self-Esteem - det inställning man har till sig själv
- Upplevd kontroll
Locus of control – extern/intern
- Känsla av sammanhang
Hanterbarhet,
Begriplighet,
Meningsfullhet
- Socialt stöd

Psychiatric and Psychosocial Predictors of Medical Outcome After Liver Transplantation: A Prospective, Single-Center Study

D. Telles-Correia, A. Barbosa, I. Mega, E. Barroso, and E. Monteiro

Results. We observed that active coping was an important predictor of length of stay after liver transplantation. Neuroticism and social support were important predictors of mortality after liver transplantation.

Conclusion. It may be useful to identify patients with low scores for active coping and for social support and high scores for neuroticism to design special modes of follow-up to improve their medical outcomes.

Bristande coping

Negativ förväntan och svag tilltro till sin egen förmåga, baserad på tidigare erfarenheter

- Oro
- Uppgivenhet
- Utmattning
- Nedstämdhet, depressivitet

Nedsatt välbefinnande

Den självskattade hälsan påverkar prognosen

		Individens egen bedömning	
		Mår bra	Mår ej bra
Medicinsk/ professionell bedömning	Frisk		Blir lättare sjuk
	Sjuk	Blir lättare frisk	

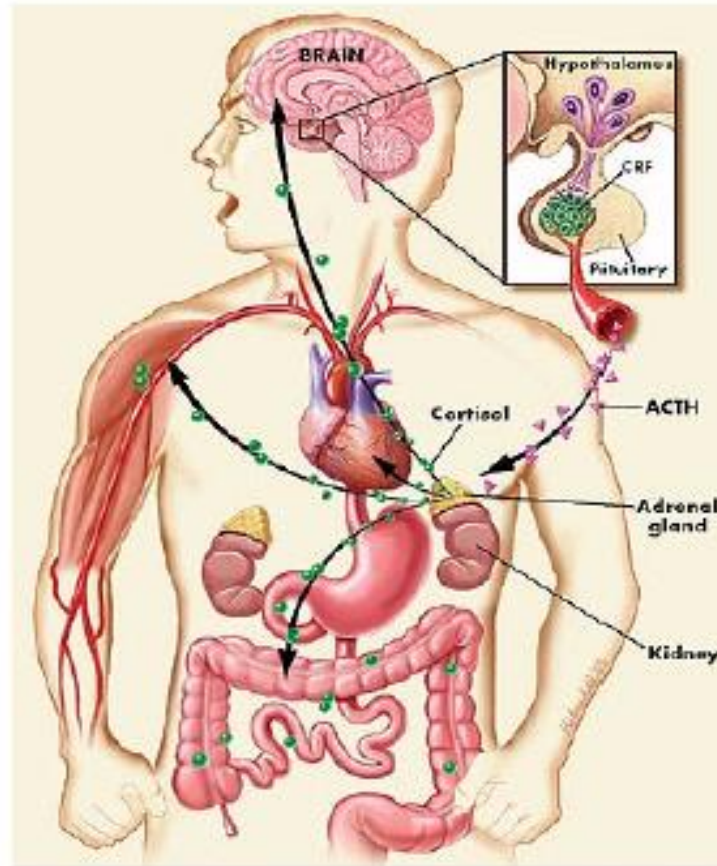
Salutogenesis...

...det som skapar hälsa...

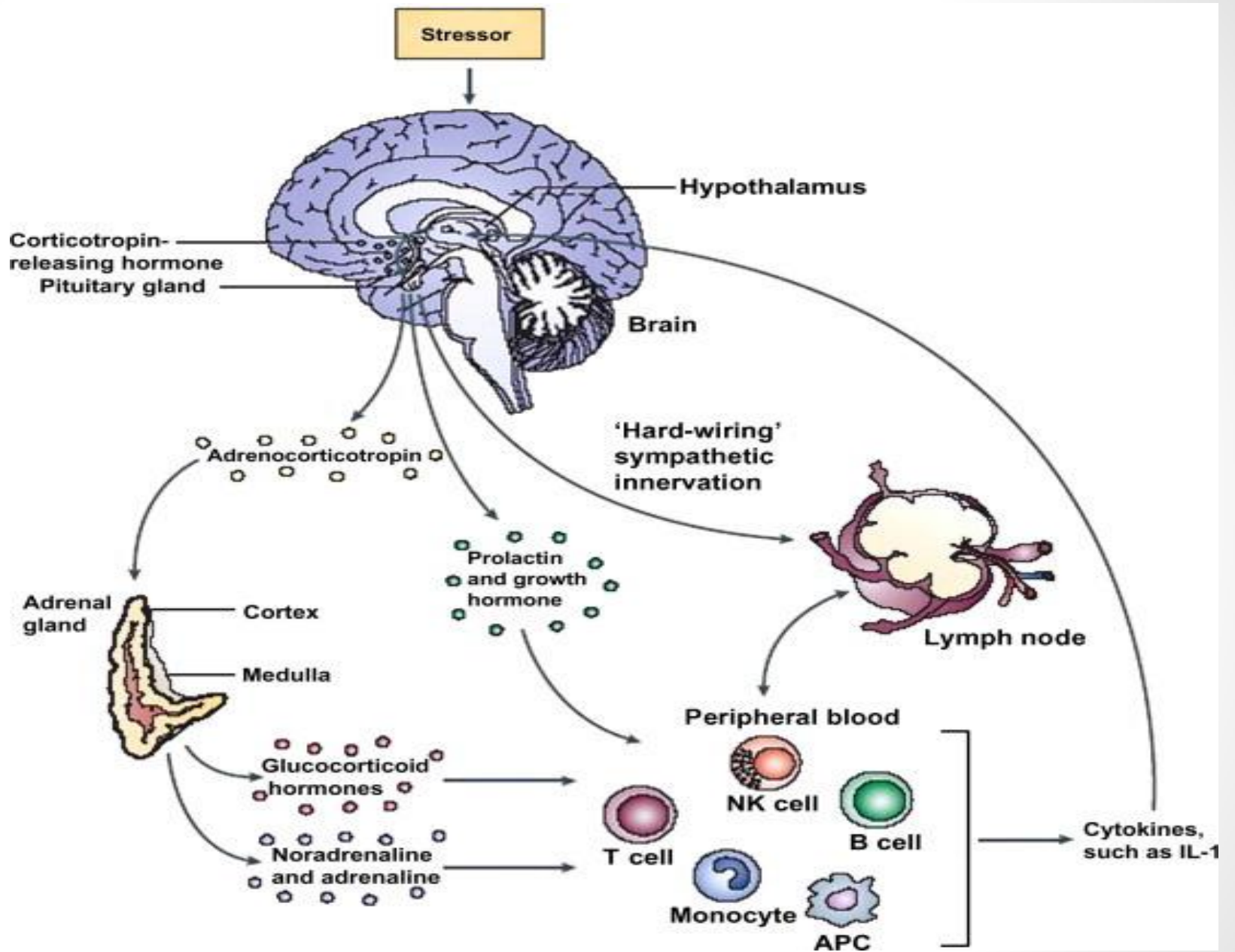
Känsla av Sammanhang.

En central faktor i stressforskning

A. Antonovsky 1984



Vår stressreaktion är en överlevnadsmekanism!



Saliva cortisol levels and scale scores of psychosocial factors. LinQuest study N= 250

Steeper cortisol diurnal deviation related to

Global Quality of Life	p<0.01
Social support	p<0.05
Coping	p<0.05

Flatter diurnal cortisol deviation related to

Cynicism	p<0.05
Depression	p<0.01
Vital exhaustion	p<0.01

Sjögren et al: Diurnal levels of saliva cortisol..
Int J of Behavioral Medicine 2006.



NIH Public Access

Author Manuscript

J Pers. Author manuscript; available in PMC 2010 December 1.

Published in final edited form as:

J Pers. 2009 December ; 77(6): 1747–1776. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00599.x.

Positive Affect and Psychobiological Processes Relevant to Health

Andrew Steptoe, Samantha Dockray, and Jane Wardle

University College London

Empirical evidence suggests that there are marked associations between positive psychological states and health outcomes, including reduced cardiovascular disease risk and increased resistance to infection. These observations have stimulated the investigation of behavioral and biological processes that might mediate protective effects. Evidence linking positive affect with health behaviors has been mixed, though recent cross-cultural research has documented associations with exercising regularly, not smoking, and prudent diet. At the biological level, cortisol output has been consistently shown to be lower among individuals reporting positive affect, and favorable associations with heart rate, blood pressure, and inflammatory markers such as interleukin-6 have also been described. Importantly, these relationships are independent of negative affect and depressed mood, suggesting that positive affect may have distinctive biological correlates that can benefit health. At the same time, positive affect is associated with protective psychosocial factors such as greater social connectedness, perceived social support, optimism, and preference for adaptive coping responses. Positive affect may be part of a broader profile of psychosocial resilience that reduces risk of adverse physical health outcomes.

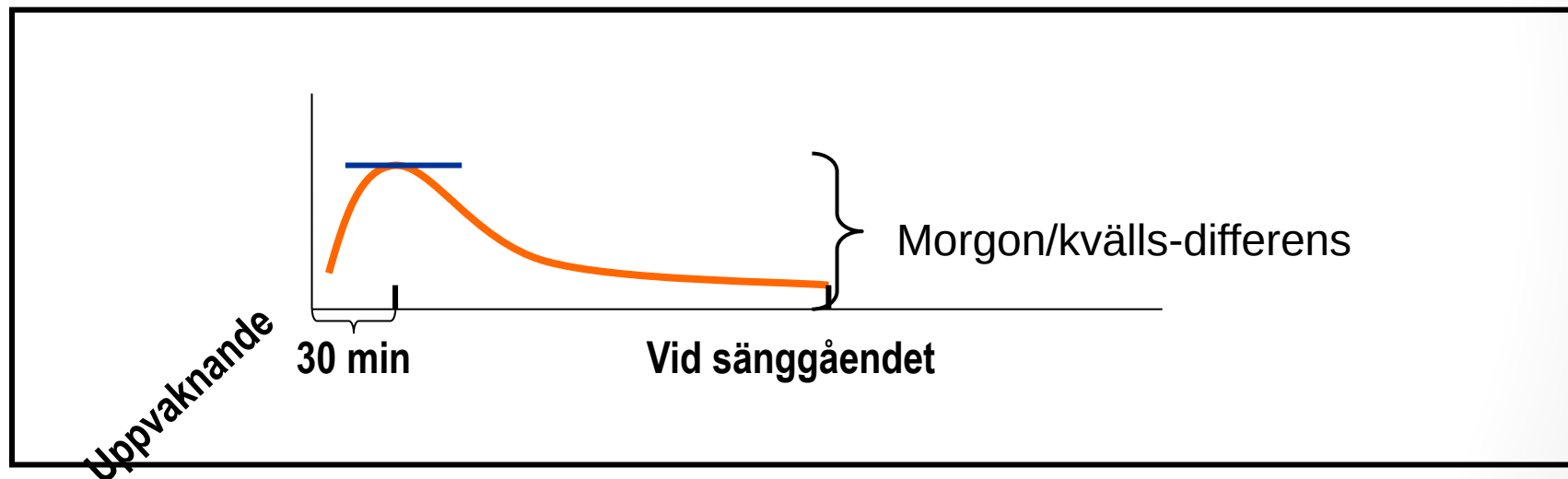


Passiv smärtcoping

Aktiv smärtcoping

Pain, disability and coping reflected in the diurnal cortisol variability in patients scheduled for lumbar disc surgery

Ann-Christin Johansson, LG Gunnarsson, SJ Linton, L Bergkvist, M Stridsberg, Olle Nilsson, Eur J Pain 2008



Diskbråckspatienter med aktiv coping hade

- större skillnad mellan morgon och kvällsvärde av salivkortisol
- mindre smärta och bättre slutresultat av diskbråcksoperationen

Neurobiology of Resilience

Scott J. Russo^{1,*}, James W. Murrough^{1,2}, Ming-Hu Han^{1,3}, Dennis S. Charney^{1,2,3}, and Eric J. Nestler^{1,2,3}



Resilience: to maintain normal physiological and physical functioning also in severe stress.

Recent reports indicate that resilience in humans represents ***an active, adaptive process***, and not simply the absence of pathological responses that occur in more susceptible individuals.

Hälsofrämjande förhållningssätt som stödjer patientens delaktighet och tilltro till sin egen förmåga optimerar vårdens insatser:

- Rådgivande samtal om levnadsvanor vid sjukdomsprevention
- Effekt av vaccination mot influensa (fler antikroppar)
- Läkning av bensår hos diabetespatienter (T- cellsfunktion)
- Överlevnad och vårdtid vid levertransplantation
- Smärta och funktion efter diskbråcksoperation
- Hälsorelaterad livskvalitet vid kronisk sjukdom
- Posttraumatisk stress efter IVA vård
- Livskvalitet vid palliativ vård och i livets slutskede

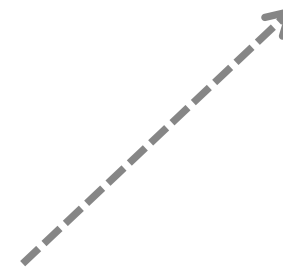
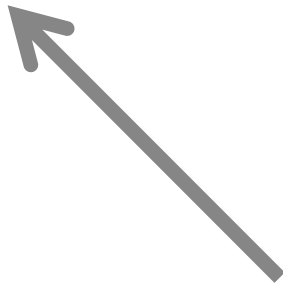
Se sjukdomen

Bedöma
Behandla
Ordinera



Se personen

Förstå
Föra dialog
Stödja/motivera



Sjukdomsorienterat förhållningssätt

Se personen

Förstå
Föra dialog
Stödja/motivera



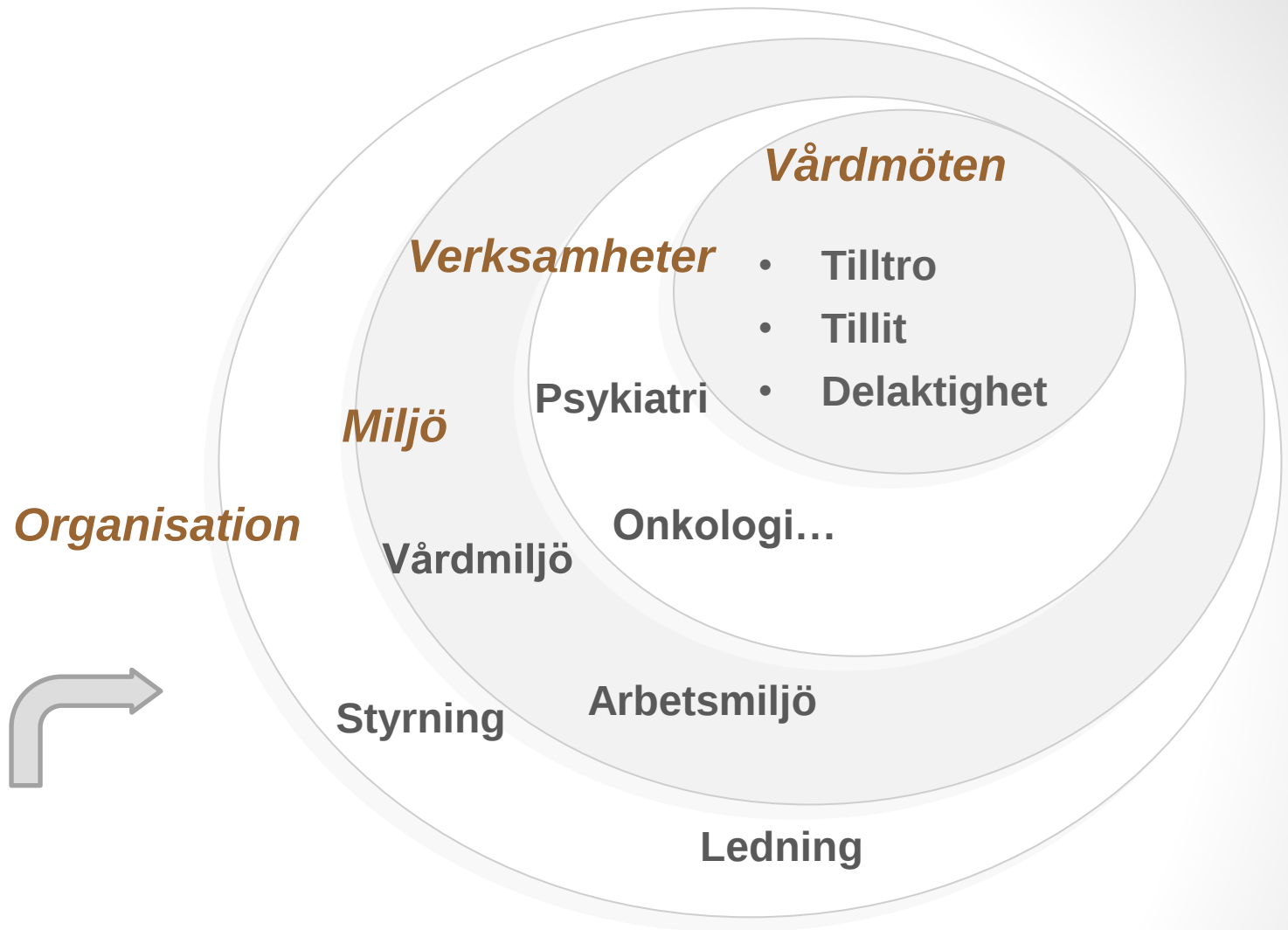
Se sjukdomen

Bedöma
Behandla
Ordinera

Nu balanserat genom ett
Hälsofrämjande förhållningssätt

Läkekonst

Att lära tillsammans!



Dagens konferens:
Hur kan vi **styra och leda** mot en
hälsofrämjande hälso- och sjukvård?