

Depressionsramte kvinders oplevelse af pålagt træning under sygemelding

Et kvalitativt studie om fysisk aktivitet til kvinder med depression baseret på 5 semi-strukturerede interviews

Depressed womens experience of imposed physical activity during sick leave

A qualitative study of physical activity for depressed women based on five semi-structured interviews



Professionsbachelorprojekt juni 2010

Fysioterapeutuddannelsen: Professionshøjskolen Metropol, Sundhed Pleje og Rehabilitering

Forfattere: Maria Raae Andersen
Stinne Sonne Andersen
Pernille Meyer

Vejleder: Karin Pedersen, Fysioterapeut, Adjunkt

"Dette projekt er udarbejdet af studerende ved Fysioterapeutuddannelsen, Professionshøjskolen Metropol. Projektet er udarbejdet som led i et uddannelsesforløb, og det foreligger urettet og ukommenteret fra uddannelsens side, og er således et udtryk for de studerendes egne synspunkter".

"Denne opgave - eller dele heraf - må kun offentliggøres med de studerendes tilladelse, jf. cirkulære af 16. juli 1973, Bekendtgørelse af lov om ophavsret af 11 marts 1997.

Data er indhentet af forfatterne selv og indgår ikke i noget andet projekt

Abstrakt

Depressionsramte kvinders oplevelse af pålagt træning under sygemelding

- Et kvalitativt studie om fysisk aktivitet til kvinder med depression baseret på 5 semistrukturerede interviews

Forfattere: Maria Raae Andersen, Stinne Sonne Andersen og Pernille Meyer
Fysioterapeutuddannelsen, Professionshøjskolen Metropol, Sundhed Pleje og Rehabilitering
Professionsbachelorprojekt juni 2010.

Intern vejleder: Karin Pedersen, Fysioterapeut, adjunkt

Kontaktperson: Stinne Sonne Andersen, E-mail: stinnesa@hotmail.com

Baggrund: 150.000 danskere lider af depression, hvilket har store samfundsmæssige konsekvenser. For individet medfører depression en markant forringet livskvalitet. Den rammesatte fysioterapeutiske intervention der undersøges i studiet, har til mål at afhjælpe dette.

Formål: At undersøge og beskrive fem depressionsramte kvinders opfattelse af pålagt træning under sygemelding og dermed fremme kvaliteten af behandlingstilbuddet til denne målgruppe.

Materiale og metode: Et kvalitativt studie baseret på fem semistrukturerede interviews med kvinder, som har været sygemeldte grundet depression. De har gennemgået en fysioterapeutisk intervention og er efterfølgende blevet raskmeldte. Interviewene er analyseret ud fra systematisk tekstkondensering, inspireret af Giorgis fænomenologiske analyse og modificeret af Malterud. Resultaterne er præsenteret ud fra en indholdsbeskrivelse med underbyggende citater.

Resultat: Gennem træningen opnåede alle kvinderne en øget selvtillid, selvfølelse, viden og kropserfaring. Ligeledes fik de et øget overskud i hverdagen. I træningssituationen ændrede deres tankemønster sig. Kvinderne beskriver hver især forskellige kompetencer hos fysioterapeuterne, som de har haft gavn af under interventionen. Gennem interventionen vænnede kvinderne sig til arbejdsmarkedet. De fortæller hvilken betydning det havde at interventionen var pålagt og kommer ind på emnerne tilbud, tvang og tidspunkt. Kvinderne beskriver, hvordan det påvirkede dem både positivt og negativt, at komme i et træningscenter hvor der både var almindelige fitnessmedlemmer og andre sygemeldte.

Konklusion: Udfordringer ved den pålagte intervention har styrket kvindernes tro på at kunne løse en given opgave. De har fået et øget overskud, som muligvis skyldes fysiologiske processer i hjernen under træning. Disse faktorer har gjort at kvinderne er kommet igennem interventionen med øgede ressourcer og en raskmelding.

Perspektivering: Projektet ligger op til et kvalitativt studie med uddybelse af den umyndiggørelse kvinderne føler. Ydermere vil et kvantitativt studie, som undersøger effekten af interventionen målt i nedsatte antal sygedage, være relevant.

Nøgleord: Depression, sygemelding, træning, fysioterapi, self-efficacy

Abstract

Depressed womens experience of imposed physical activity during sick leave

- A qualitative study of physical activity for depressed women based on five semi-structured interviews

Authors: Maria Raae Andersen, Stinne Sonne Andersen og Pernille Meyer
Metropolitan University College: Faculty of Health, Care and Rehabilitation
Bachelor's Degree Programme in Physiotherapy June 2010
Internal supervisor: Karin Pedersen, physiotherapist, Lecturer
Contact person: Stinne Sonne Andersen, E-mail: stinnesa@hotmail.com

Background: The fact that 150.000 Danes suffer from depression has great societal consequences. Depression causes significantly reduced quality of life for the individual. The framed physiotherapeutic intervention analysed in this study has the purpose of relieving this.

Purpose: To analyse and describe five depressed women's experience of imposed physical activity during sick leave and thereby advance the quality of the treatment for this target group.

Material and Method: A qualitative study based on five semi-structured interviews with women who have had sick leave due to depression. They have undergone physiotherapeutic intervention and have subsequently been reported fit for work. The interviews have been analysed by the use of systematic textcondensation inspired by Giorgi's phenomenological analysis and modified by Malterud. The results are presented from a content description supported by quotations.

Result: Through the physical activity the women gained increased self-confidence, self-worth, knowledge and body-experience. During the physical activity their pattern of thought changed. The women each describe different competencies of the physiotherapists that have been valuable to them during the intervention. The intervention accustomed the women to the labour market. They explain the significance of the fact that the intervention was imposed and touch upon the subjects offer, compulsion and timing. The women explain how it affected them both positively and negatively to visit a fitness centre where both ordinary members and others on sick leave were present.

Conclusion: The challenges related to the imposed intervention have strengthened the women's belief in their ability to solve a given task. They have gained an increased energy level, possibly due to physiological processes in the brain during physical activity. These factors have enabled the women to go trough the intervention and come out on the other side with increased resources and fit for work.

Perspectives: The project provides background material for a qualitative study elaborating on the disempowerment the women feel. Furthermore, a quantitative study analysing the effect of the intervention measured in the reduced number of days lost through illness would be relevant.

Keywords: Depression, sick leave, exercise, physiotherapy, self-efficacy

10 KONKLUSION

På baggrund af vores resultater kan vi konkludere, at kvinderne gennem træningen har opnået positive mestringserfaringer og dermed fået en øget tro på deres evner til at mestre givne opgaver. Dette betegnes som self-efficacy og kommer blandt andet til udtryk ved at kvinderne føler det som en sejr, når de selv progredierer træningen.

Kvinderne fortæller, at de opnåede øget overskud, velvære, energi og glæde. Vi vurderer, at dette kan skyldes, at der under træningen frigives en øget mængde adrenalin, noradrenalin, serotonin og endofiner. Trods de positive effekter oplever en del af kvinderne, at det er svært at motivere sig til træning og at det er en sur pligt hver gang.

Kvinderne ligger vægt på at fysioterapeuterne har været forstående og har støttet dem. De har tilrettelagt træningen, så denne har været overkommelig, hvilket sikrede kvinderne positive mestringserfaringer. Disse faktorer har præget kvindernes self-efficacy i en positiv retning.

I træningscenteret trænede både almindelige fitnessmedlemmer og sygemeldte. Kvinderne kunne identificere sig med begge parter. Denne sammenligning har både haft en positiv og negativ indflydelse på deres self-efficacy.

Den interne kommunikation mellem fysioterapeut og sagsbehandler, samt det at interventionen var pålagt, førte til en følelse af umyndiggørelse for kvinderne.

Alt i alt oplevede kvinderne, at interventionen påvirkede deres depression i en positiv retning rammesætningen og træningen har haft størst betydning herfor. Specielt grundet disse to faktorer mener vi at kvinderne, har fået nogle redskaber til bedre at kunne overskue hverdagen og mestre de opgaver den indeholder. Deriblandt at kunne varetage et job.