

Hälsofrämjande arbete för och tillsammans med unga med intellektuell funktionsnedsättning

Ulrika Müssener

Bakgrund: Unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning (IF) har en sämre hälsoprofil och högre dödlighet jämfört med sina jämnåriga utan IF. De är generellt sett mindre fysiskt aktiva med mer stillasittande, har en mer ohälsosam kost och även social exkludering. Därför är det nödvändigt att erbjuda interventioner som främjar hälsosamma levnadsvanor för att minska risken för utanförskap och att de ska utveckla livsstilssjukdomar senare i livet.

Syfte: Syftet med studien är att bidra till förbättrad hälsa och en god livssituation för ungdomar med IF. För att uppnå syftet avser vi att i nära samverkan med ungdomar med IF, närstående samt personal inom hälso- och sjukvården, socialtjänsten och särskolan utveckla, implementera och utvärdera en ny evidensbaserad digital intervention för att förbättra levnadsvanor.

Metod: En kvalitativ studie har genomförts för att påbörja utvecklingen en digital intervention som är anpassad till ungdomar med IF. Totalt 15 iterativa kvalitativa workshops har genomförts. Innehållet i workshops har inkluderat teman såsom levnadsvanornas betydelse för hälsa inklusive betydelsen av fysisk aktivitet, hälsosam kost och social gemenskap. Innehållet har även fokuserat på vilken struktur och form den digitala interventionen bör ha. Brukarmedverkan har använts vilket innebär att workshops har genomförts tillsammans med ungdomar med IF, forskare, designers av digitala interventioner, yrkesverksamma inom både hälso- och sjukvård och socialtjänst, anhöriga och intresseorganisationer. Individuer med erfarenhet från alla dessa grupper har deltagit i en eller fler workshops.

Resultat: Vår studie visar att ett anpassat innehåll med enkel struktur, tydlig information, bilder, videos och ett språk skräddarsytt för ungdomarna är avgörande för att tillgodose deras specifika behov och förmåga att ta till sig hälsoinformation på ett effektivt sätt. Resultaten från workshops har gett värdefulla insikter över möjligheter, hinder och önskemål kring både innehåll och design. Flera olika förslag på övningar och återkoppling för att stötta ungdomar med IF att öka sin fysiska aktivitet, minska stillasittande och äta mer hälsosamt har identifierats. Resultatet har också hjälpt till att förstå hur viktigt det är för unga med IF att känna gemenskap och betydelsen få möjlighet att göra aktiviteter tillsammans med andra. Behovet om direkt återkoppling i form av hejarop, medaljer och pep har lyfts upp samt hur den stötningen kan ges. Att ungdomar med IF, och även forskare, designers av digitala interventioner, yrkesverksamma inom både hälso- och sjukvård och socialtjänst, anhöriga och intresseorganisationer deltagit i projektet har bidragit med kunskap och erfarenhet från flera olika perspektiv.

Betydelse: Projektet har stor betydelse då studien är ett nyskapande där vi utvecklar ett helt nytt innovativt digitalt stöd som kan leda till att ungdomar med IF kan förstå och ta till sig ny kunskap för att genomföra livsstilsförändringar. Kunskapen från den här studien har bidragit till fördjupad förståelse för drivkrafter, men även svårigheter för att arbeta hälsofrämjande. Vår forskning är relevant relaterat till behoven i samhället, särskilt eftersom det svenska välfärdssystemet står inför flera utmaningar i att stötta ungdomar med särskilda behov att förbättra sina livsvillkor, varav levnadsvanor är en särskilt viktig del. Projektet har stor betydelse då att det till stor del saknas evidensbaserade hälsofrämjande insatser som riktar sig till ungdomar med IF, trots att det är en grupp med generellt sämre hälsa. Förhoppningsvis kan vår forskning bidra med pusselbit för att på sikt hjälpa till att förebygga fetma, samt för att minska risken att utveckla livsstilssjukdomar, såsom cancer, diabetes och hjärt-kärlsjukdom hos personer med IF.

Spridning av resultat

a) Vetenskapliga publikationer Forskningsresultaten från hela forskningsprojektet kommer att publiceras i akademiska tidskrifter för att säkerställa att de når en internationell vetenskaplig publik. Alla publikationer kommer att vara öppet tillgängliga (sk open access), vilket gör det möjligt för forskare och praktiker världen över att ta del av resultaten. Detta bidrar till att utveckla kunskap om hälsofrämjande arbete och digitala interventioner riktade till unga med IF även utanför Sveriges gränser. Vi kommer även publicera resultaten i populärvetenskapliga tidskrifter.

b) Föredrag och spridning till berörda aktörer För att säkerställa att forskningen når alla berörda parter kommer vi att hålla föredrag och informera genom olika kanaler. Detta inkluderar presentationer och workshops för ungdomar med IF, deras anhöriga, samt yrkesverksamma inom hälso- och sjukvård och socialtjänst. Presentationerna är tänkta att hållas på tex eventdagar som intresseorganisationer anordnar och på arbetsplatser inom hälso- och sjukvård och socialtjänst. Forskarna som är involverade i projektet är aktivt engagerade i undervisning vid Linköpings universitet inom flera discipliner, som socialt arbete, folkhälsa, medicin, digitala interventioner och arbetsterapi. Forskningsresultaten kommer att integreras i undervisningen för att hålla studenter, som ju är våra framtida yrkesutövare och forskare, uppdaterade om de senaste rönen inom evidensbaserad praktik för personer med IF. Spridningen av resultat via olika kanaler och organisationer hjälper till att överbrygga klyftan mellan forskning och praktik och underlättar tillämpningen av forskningsresultat i bredare sammanhang.

c) Annat För att nå en bredare publik utanför den kliniskt förankrade respektive akademiska världen kommer vi att använda olika medier, inklusive lokala tidningar, radioprogram och sociala medier. Dessa kanaler gör forskningen mer tillgänglig och hjälper till att lyfta fram projektets samhällsrelevans. Regelbundna uppdateringar om aktiviteter, resultat och kommande evenemang kommer att delas på projektets webbplats, som hostas av Linköpings universitet. Webbplatsen kommer även att innehålla korta videor där forskare, ungdomar med IF och andra viktiga intressenter förklarar studiens design, resultat och konsekvenser. Dessa videor gör forskningen mer tillgänglig och förståelig för en bredare publik, särskilt för de med intellektuell funktionsnedsättning och deras närstående. Informationen och presentationerna kommer ges på lättförståelig svenska med och utan bildstöd. Genom att använda olika kommunikationskanaler säkerställer vi att forskningen sprids till och engagerar alla aktörer som är relevanta för studien och dess resultat.