



Handleplanerne

- Virker de og hvorfor?

Studie af Kate Lorig og kollegaer (artikel fra juni 2013)

Studiets formål er:

- at undersøge, om der relation mellem handleplaner og de effekter, kurserne har på deltagerne.
- At teste (nogle af) de teoretiske antagelser om årsag-virkning, der er bag handleplanerne





Metode

CDSMP – amerikanske version af *Lær at leve...*

Internetbaseret kursus

12 kurser - 254 deltagere inkluderet (Canadiere)

Spørgeskemaundersøgelse (baseline og 6 mdr. followup)

Målte på: Livskvalitet, helbredsstatus, sundhedsadfærd
og self-efficacy





Antagelser

Handleplanen virker fordi...

den er kortsigtet

den har fokus på konkrete handlinger

vi tror, vi kan gennemføre den

vi oplever, vi selv har valgt den

vi forpligter os til den

vi deler den med vores medkursister

den øger vores tro på egne evner (når vi gennemfører)





Resultater

Positive, signifikante effekter efter 6 mdr.:

- Øget psykisk helbred
- Reduktion i depressionssymptomer
- Reduceret træthed
- Reduceret funktionsbegrænsning
- Øget self-efficacy





Resultater og konklusioner

Handleplaner med højt sikkerhedsniveau blev oftere gennemført end handleplaner med lavt sikkerhedsniveau

Dvs. handleplaner virker, når vi tror, vi kan gennemføre dem





Resultater og konklusioner

Sammenhæng mellem gennemførte handleplaner og effekt

på:

- funktionsbegrænsning
- self-efficacy
- fysisk aktivitet

Dvs.

Handleplaner bidrager til at opnå effekter

Handleplaner øger self-efficacy





Resultater og konklusioner

Ingen forskel på antallet af gennemførte handleplaner i forhold til depressionssymptomer (baseline)

Dvs. depressionssymptomer ser ikke ud til at være en barriere i forhold til at arbejde med handleplaner





Hovedkonklusion

Handleplaner ser ud til at være et væsentligt redskab i interventioner, der har til formål at ændre deltagernes sundhedsstatus.





Reference

Lorig K, Laurent D, Plant K, Krishnan E, Ritter P.

The components of action planning and their association with behaviour and health outcomes. *Chronic Illness* 0 (0) 1-110, SAGE 2013.

