

Humor

– ett hjälpmedel inom vården.

FÖRFATTARE	Christina Petersson Elisabet Roos
PROGRAM	Sjuksköterskeprogrammet, 180 högskolepoäng
KURS	Omvårdnad – Eget arbete, HT 2008
OMFATTNING	15 högskolepoäng
HANDLEDARE	Monica Kilebrand Winroth
EXAMINATOR	Ann Bengtson

FÖRORD

Vi vill tacka vår fantastiska handledare Monica Kilebrand Winroth, som med stort engagemang kommit med många goda råd och tips och därmed varit en ovärderlig hjälp under hela vårt arbete.

Göteborg 2008-10-19

Christina Petersson och Elisabet Roos

Titel (svensk):	Humor, ett hjälpmedel inom vården.
Titel (engelsk):	Humor, an aid in health-care.
Arbetets art:	Eget arbete, fördjupningsnivå I
Program/kurs/kurskod/ kursbeteckning:	Sjuksköterskeprogrammet, 180 poäng/ Omvårdnad - Eget arbete/OM2240/SPN10
Arbetets omfattning:	15 högskolepoäng
Sidantal:	22 sidor
Författare:	Christina Petersson Elisabet Roos
Handledare:	Monica Kilebrand Winroth
Examinator:	Ann Bengtson

SAMMANFATTNING

Inledning: Humor är och har genom historien varit betydelsefull för människans kommunikation och välbefinnande. Välbefinnande beskrivs som ett fenomenologiskt begrepp och att upplevelsen av välbefinnande är individuell. Detta beror dels på inre och yttre faktorer, dels på hur man tolkar upplevelser och känslor. **Syfte:** Syftet med denna litteraturstudie var att belysa humorns betydelse i vården för såväl sjuksköterskor som patienter. **Metod:** Resultatet i litteraturstudien baserades på granskningen av tio vetenskapliga artiklar, samtliga med kvalitativ ansats. Artikelsökningarna gjordes genom databaserna PubMed och Cinahl. **Resultat:** Vid granskningen av artiklarna växte fem teman fram, två teman var sett enbart ur sjuksköterskeperspektiv; *humor i arbetsmiljö* och *humor och finkänslighet*. Ett tema var sett enbart ur patientperspektiv; *humor och välbefinnande* och två teman var sett ur båda perspektiv; *humor som copingstrategi* och *humor i kommunikation*. Det visade sig att humor var en viktig och ofta använd coping- och kommunikationsstrategi för såväl sjuksköterskor som patienter. Dessa strategier spelade stor roll i hanterandet av känslor, situationer och upplevelser samt för möjligheterna att ge uttryck åt dessa. Det framkom också att humor hade en positiv inverkan på sjuksköterskans arbetsmiljö, då humor rev ner barriärer och ökade känslan av sammanhållning. Humorns betydelse för patienters upplevelse av välbefinnande beskrevs bl.a. med att humor skänkte glädje och en stunds vila från lidandet, minskade oro samt upprätthöll värdighet, självförtroende och känsla av närhet och samhörighet. Genom att ta sig tid till samtal med patienten kunde sjuksköterskan få patienten att minnas roliga episoder, och på så sätt ökades patientens välbefinnande. Sjuksköterskans ansvar var att iaktta försiktighet och vara medveten, lyhörd och känslig då humor användes som hjälpmedel i sjuksköterske-patientrelationen. **Slutsats:** Slutsatsen blev att om humor användes rätt, hade den stor betydelse för såväl sjuksköterskor som patienter.

Nyckelord: Humor, välbefinnande, sjuksköterska, patient.

INNEHÅLL

INLEDNING	1
HUMOR	1
SKRATTETS BETYDELSE FÖR MÄNSKLIGT VÄLBEFINNANDE	2
HUMOR OCH KOMMUNIKATION	3
HUMOR I VÅRDEN	4
VÄLBEFINNANDE SOM BEGREPP	5
SYFTE	6
METOD	6
RESULTAT	8
BETYDELSEN AV HUMOR I VÅRDEN FÖR SJUKSKÖTERS KOR	8
Humor som copingstrategi	8
Humor i kommunikationen	9
Humor i arbetsmiljön	9
Humor och finkänslighet	10
BETYDELSEN AV HUMOR I VÅRDEN FÖR PATIENTER	11
Humor som copingstrategi	11
Humor i kommunikationen	12
Humor och välbefinnande	12
DISKUSSION	13
METODDISKUSSION	13
RESULTATDISKUSSION	13
SLUTSATS	15
REFERENSER	16
BILAGA - ARTIKELPRESENTATION	18

INLEDNING

En vanlig uppfattning är att humor och skratt har stor betydelse för människor världen över. Med humor som hjälp kan "isen brytas" främlingar emellan, stämningen på stela tillställningar kan lättas upp och humor kan också användas som verktyg för att klara av den många gånger lite tråkiga vardagen. Ett gott skratt förlänger livet brukar man ju säga och om inte annat ökar det vårt välbefinnande åtminstone för stunden.

Då båda författarna av denna litteraturstudie har en positiv syn på tillvaron och en humoristisk framtoning, låg valet av ämnet nära till hands. Båda vill kunna använda denna personliga resurs i sitt arbete som sjuksköterskor, och fann det intressant att ta reda på vilka vetenskapliga belägg det finns för att kunna göra detta på bästa sätt.

HUMOR

Ordet humor härstammar från latinets *humor*, som betyder vätska. Utvecklingen av betydelsen bottnar i den gamla läkekonstens uppfattning om att kroppsvätskor och temperament hängde samman. Som karaktärsegenskap beskrivs humor som sinne för det roliga och förmåga att se det roliga i tillvaron, samt att med ett visst nöje acceptera att denna är ofullkomlig. Humor som genre har som huvudsyfte att i olika uttrycks sätt såväl i tal, skrift och bild, locka till skratt eller leende (1).

Humor är ett sammansatt begrepp och många försök har gjorts för att förklara, beskriva, systematisera eller spalta upp humor (2). Genom historien har många av de stora filosoferna berört humorn i sina skrifter. Platon och Aristoteles menade att med skrattet visas överlägsenhet, och att skrattet är en reaktion på någon annans svaghet. Liknande uppfattning hade Bergson som ansåg att skratt framkallades när något ofördelaktigt upptäcktes hos andra, t.ex. handikapp, lyte, avvikande beteende eller missöde. Psykoanalytikern Freud skilde dessa överlägsenhetsteorier, som han ansåg vara en aggressiv form av humor, från den mer positiva formen som han kallade vits - joke/wit.

Andra teoretiker beskriver humor som ett sätt att föra samman två oförenliga begrepp, idéer eller referensramar. Kant beskrev skratt som en reaktion som uppstår när spänningarna inför en förväntan upplöses. Schopenhauer ansåg att paradoxer var grunden till allt skratt. Dessa oförenlighetsteorier har kopplats till hälsa genom att betona att humor kan användas som ett sätt att få en hälsosam distans till och ett nyttigt perspektiv på svårigheter och problem. Frankl som hade egna personliga erfarenheter från koncentrationsläger beskrev humor som en unik mänsklig egenskap och "förmågan att distansera sig även från värsta tänkbara". Vidare finns teorier om att skrattets främsta funktion är att minska spänning och spara energi. Freud utvecklade med tiden tankar om att humor är en stress-reducerande mekanism (3).

Att definiera humor är svårt, men ändå vet alla vad det är. Känt är att olika människor uppfattar humor och vad som är humor på olika sätt. Ett tydligt exempel är att barn och vuxna har olika uppfattning om vad som är roligt i olika situationer eller yttranden. Skämtteckningar uppfattas olika beroende på hur utvecklad rumsuppfattning och förståelse för abstrakta sammanhang man har. Vitsar kräver goda språkkunskaper, och för att förstå ett skämt måste man ha förmåga att leva sig

in i situationer som illustreras i ord eller bild. Klart är att sinne för humor kräver en inte obetydlig empatibegåvning (4).

Vid tal om en person med mycket humor, menas ofta en människa som är snar till skratt och som med lätthet ser det roliga i komiska situationer eller yttranden. Dessutom brukar dessa personer locka andra till skratt med olika skämt och galna upptåg. Humorforskaren Paul McGhee menar att humor liksom skönhet inte existerar i yttrevärlden, utan bara inom oss (5).

”Humorn ser det lilla, ringa, lustiga även i det stora, den uppfattar något värdefullt, kanske stort, även i det löjeväckande och ringaktade. Det blandar sig allvar i skämtet och skämt i allvaret”.

(5 sid.105)

SKRATTETS BETYDELSE FÖR MÄNSKLIGT VÄLBEFINNANDE

Effekterna av ett gott skratt är mätbara. Vid skratt kontraheras musklerna, andningen blir djupare och hjärtfrekvensen ökar. När skrattattacken är över slappnar kroppen av, dvs. muskeltonus minskar och hjärtfrekvens och blodtyck sjunker. Studier har visat att humor och skratt har en positiv inverkan på stresshormonet kortisol, men även på produktionen av katekolaminer och endorfiner. Ämnesomsättningen ökar, smärtröskeln höjs och känslor av välbehag infinner sig. Den smärtlindrande effekten påverkas också av att skattet är avslappnande och avledande. Humor är ett verktyg som kan användas för att bryta blockeringar och barriärer, men också vara en god början till mellanmänsklig kontakt och gemenskap (2).

En amerikansk undersökning visar att humor minskar de negativa effekterna av stress och att människor med mycket humor är bättre på att hantera stress. I andra studier har man kunnat påvisa att människor med humor snarare stimuleras än trycks ned av stressiga situationer, och att humor och skratt är effektiva redskap för att klara av otrevliga situationer. Eftersom humor minskar de negativa effekterna av stress, antas humor även ha effekt på immunförsvaret. Känt är att människor som utsätts för stora påfrestningar i form av stark stress vid exempelvis svåra livssituationer och kriser, löper större risk att drabbas av infektioner (5).

Norman Cousins var mannen som blev känd över hela världen som ”mannen som skrattade sig frisk”. På 1960-talet drabbades han av en allvarlig reumatisk sjukdom i ryggen, och läkarna gav honom nästan inget hopp om att bli frisk igen. Efter en tids sjukdomsvistelse med olika mediciner och utan bättring ansåg han att sjukhus inte var den bästa platsen för den som var sjuk, utan började fundera över om det fanns andra alternativa och bättre behandlingsmetoder. Cousins flyttade in på hotell där han intog stora doser C-vitamin och ägnade stor tid till att titta på roliga filmer och dolda kameran-inspelningar. Så småningom fann han att skattet och de roliga stunderna hjälpte kroppen att bekämpa inflammationen, med perioder av smärtfri sömn och minskad förlamning som följd. Cousins blev efter några månader så pass återställd att han kunde börja arbeta igen (5).

Även om Cousins inte var först med sina idéer om skattetets betydelse för hälsan, har han banat väg för en rad forskningsprojekt i ämnet. Redan i Gamla Testamentet nämns att ”ett glatt hjärta är en god läkedom”, och på 1500-talet ordinerade doktor Mulcaster skratt vid förkylning och nedstämdhet. Idag finns *International Society for*

Humor Studies, ett särskilt sällskap som vill främja forskning om humor och dess betydelse. MIRTH, *The Medical Institute for Recovery Through Humor*, är ett exempel på ett försöksprogram med humor och skratt som en viktig del mot slutet av behandlingen av t.ex. lunginflammation, hjärtoperation, cancer och benbrott (5).

Sambandet mellan fysisk och psykisk hälsa, idag kallad psykosomatik, är något man började diskutera redan under 1900-talets första hälft. Idag är det känt att sinnesstämningen påverkar kemiska processer i kroppen. I slutet av 1900-talet har flera forskningsresultat visat att negativa tankar och känslor leder till negativa kemiska förändringar, och att positiva tankar och känslor, skratt och humor leder till positiva kemiska förändringar (2, 6).

HUMOR OCH KOMMUNIKATION

Talspråket är unikt för människan, det är genom detta som världen upplevs och möjlighet ges att förmedla den unika upplevelsen av den. Det har sagts att det som inte kan klädas i ord inte heller finns i vårt medvetande.

Kommunikationen har enligt Olsson m.fl. i huvudsak fyra olika funktioner.

- den sociala funktionen - skapar gemenskap, samhörighet och trygghet i en grupp
- den expressiva funktionen - ger medvetet eller omedvetet uttryck för känslor och funderingar
- informationsfunktionen - överför information och kunskap
- kontrollfunktionen - ger återkoppling om informationen gått fram.

I humorkommunikationen hänger de sociala och expressiva funktionerna starkt ihop med förståelsen för de humoristiska inslagen i samtalet. Humorns avdramatiserande effekt har stor betydelse för människors förmåga att ta till sig information och inhämta kunskap, vilket avspeglas i att det anses att en god pedagogik ska innehålla humor. Kontrollfunktionen i humorkommunikationen är viktig för att säkerställa att kommunikationen gått fram, ibland med en direkt fråga, men oftast indikerar mottagaren med ett skratt eller genom att tiga. Relationen mellan humorsändaren och humormottagaren i kommunikationsprocessen har stor betydelse. Sändaren bör vara utrustad med empatisk förmåga för att kunna veta hur och när humorsignalen kan sändas och vad som kan sändas. För mottagaren gäller det att uppfatta, tyda och tolka signalen. Mottagaren måste också kunna fånga upp dubbeltydningar för att kunna förstå och värdera budskapet. Avsikten med humorsignalen kan vara positiv eller negativ, satir och ironi är exempel på negativa signaler. För att humorsignalen och budskapet ska nå fram är det viktigt att det råder harmoni och balans mellan mottagare och sändare. Det är viktigt att humorsamtalet förs på ”rätt nivå”, annars kan mottagaren ”stänga av” redan från början. Detta kan inträffa om t.ex. språket inte är gemensamt, det finns då risk att mottagaren lägger in värderingar som skiljer sig från det sändaren avsåg. Brist på empati och otrygghet kan också bidra till detta. Ett skratt kan i en konversation vara öppningen för en god kommunikation och då har uppmuntran och inbjudan till skratt stor betydelse. Humor kan också vara ett sätt att kränka någon och ett sätt att visa makt och likgiltighet. Uttrycket ”Har du ingen humor” används då som försvar av den som kränker, och detta kan vara ett stort hinder för fortsatt kommunikation och kontakt (2).

HUMOR I VÅRDEN

I ett historiskt perspektiv har vården kännetecknats av allvar, men i början av 1970-talet utvecklades en internationell rörelse främst i USA, men även i Europa, som framhöll betydelsen av humor inom hälso- och sjukvård. Virginia Henderson uppmärksammade redan på 1950-talet behovet av glädje, humor och skratt i vården. Hon hävdade att detta kunde fungera väl så bra som medicin i vissa fall, och att humor och skratt ökade patienternas välbefinnande (2).

Det har visat sig att patienters uppfattning om vårdens kvalitet är starkt relaterad till relationen mellan sjuksköterska och patient. Gemensamma skratt och en lättsam ton mellan människor, gör att känslan av gemenskap, värme och närhet ökar. Humorn har på detta sätt en viktig roll i sjuksköterskans kommunikation med patienten, som kan förmedla en känsla av empati, lyhördhet och omsorg (2).

Olsson m.fl. menar att humor kan vara en viktig faktor i hälsoarbetet och patienter med en positiv attityd har större möjligheter till förbättring. Sedan 1980-talet har s.k. Wellness-program börjat växa fram. Wellness är motsatsen till illness, och är en ny beteckning för att beskriva hälsostatus. Hög nivå av wellness innebär att man mår bra i alla avseenden, och här är humor och skratt viktiga inslag (2).

För patienter kan humor fungera som en sorts säkerhetsventil som hjälper till att hantera svåra upplevelser. Humor kan också fungera som en indirekt form av kommunikation som hjälper patienten att försiktigt närma sig ett känslomässigt laddat ämne. I en sjukhussal kan man ofta lägga märke till den glättiga och uppslupna stämningen mellan patienter, trots att de inte tidigare träffat varandra. Här har humorn en social funktion som hjälper till att mildra de påfrestningar som uppstår när främlingar tvingas till mycket nära kontakt med varandra. Många roliga historier kring bäcken, urinprov och undersökningar har kommit till som ett sätt att hantera de intrång i den privata sfären som inom sjukvården är oundvikliga (3).

För vårdpersonal fungerar humorn som ett sätt att hantera de många gånger svåra förhållanden som råder p.g.a. olyckor, svåra sjukdomar och död ständigt närvarande. På operationsavdelningar, akutmottagningar och intensivvårdsavdelningar finner man ofta mycket humor bland personalen. Ofta är det "galghumor" man ser, denna typ av humor delas knappast med patienterna. Detta är ett sätt för personalen att bibehålla den mentala balansen och det verkar finnas ett samband mellan graden av påfrestningar och mängden skämtsamt prat (3).

Mellan personal och patienter används humor med försiktighet, vilket är på sin plats då humor är ett kraftfullt verktyg som vid felaktig användning kan göra stor skada. Det är viktigt att i vårdrelationen använda den form av humor i vilken sjuksköterskan och patienten skrattar *tillsammans* åt något. Det kan handla om situationer, svårigheter eller allmänmänskliga problem. Personalen bör skratta *med* patienterna, inte *åt* dem eller åt någon annan person. Man ska även vara försiktig med att använda en person eller grupp som måltavla för humorn (3).

VÄLBEFINNANDE SOM BEGREPP

Välbefinnande är ett fenomenologiskt begrepp som utgår från en människas livsvärld. Det är svårt att avgöra och känna av en annan människas välbefinnande eftersom känslan är unik för varje individ (7). Bowling beskriver välbefinnande som en dimension bestående av livstillfredsställelse, lycka, självuppskattning, moral och en känsla av sammanhang (8).

Nordenfeldt (9) påpekar att befinna sig i ett positivt mentalt tillstånd innebär att man känner välbefinnande, både yttre och inre faktorer påverkar vår upplevelse av detta tillstånd. Upplevelsen av välbefinnande beror på hur individen tolkar upplevelser och känslor som den ställs inför och på vilket sätt individen agerar utifrån dem. Vidare menar han att tre områden är av central betydelse för välbefinnandet:

- Sensationer - utgörs av kroppsliga upplevelser, t.ex. smärta
- Emotioner - är känslor t.ex. glädje, sorg, förtvivlan eller sorg och de riktar sig mot yttre objekt
- Sinnesstämning - är känslor som utgör en bestämning till kroppen som helhet, t.ex. harmoni, lugn, ångest eller nedstämdhet.

Individen kan känna välbefinnande trots ett sjukdomstillstånd, smärta eller lidande men det måste dock innehålla livskvalitet och en mening att leva, likväl kan känslan av välbefinnande saknas trots avsaknad av sjukdom (10).

Även Katie Eriksson menar att upplevelsen av välbefinnande och sjukdom inte nödvändigtvis behöver stå i motsats till varandra (11).

Välbefinnande beskrivs i ordböcker som: känsla av att må bra/väl, tillfredsställelse, trivsel och välmåga (12, 13). Exempel på synonymer på välbefinnande är välmåga, hälsa, trivsel, komfort, tillfredsställelse, välbehag, lyckorus, eufori och harmoni (14, 15). En översättning av begreppet välbefinnande till det engelska språket resulterar i begreppen "well-being" och "comfort" (16).

SYFTE

Syftet med denna litteraturstudie är att belysa humorns betydelse i vården för såväl sjuksköterskor som patienter.

METOD

En litteraturstudie som bygger på resultatet av tio vetenskapliga artiklar, samtliga med kvalitativ ansats, publicerade mellan 1995 -2005 har genomförts.

Artikelsökningen gjordes den 19 september i databaserna PubMed och Cinahl, via Göteborgs universitetsbibliotek, *Tabell 1*. Till att börja med testades utfallet av de olika stavningarna humor och humour, detta gjordes utan sökbegränsningar. Då den amerikanska stavningen humor gav betydligt fler träffar, i båda databaserna, föreföll det vara lämpligt att använda sig utav den fortsättningsvis. Det blev också betydligt fler träffar i PubMed än i Cinahl, därför togs beslutet att utföra sökningarna i den förstnämnda databasen i första hand, för att sedan komplettera med den sistnämnda. Då det förmodats att humorns betydelse i vården inte ändrats nämnvärt över tid så har ingen begränsning bakåt i tiden gjorts. Sökbegränsningarna som använts i PubMed är: full text, humans, English och nursing journals, i Cinahl användes: full text, English, och peer reviewed. Sökorden som användes, i olika kombinationer, var humor, patient, communication, nurse och laugh*, asterisk användes för att få med alla böjningar av ordet.

Titlarna lästes igenom och därefter valdes de som stämde överens med syftet ut, därefter lästes abstrakten. Av dessa valdes 24 stycken ut för ytterligare granskning, som till slut resulterade i de tio utvalda artiklarna. Vid analysen av artiklarna användes både deduktiv och induktiv metod. Deduktiv då författarna hade en hypotes om humorns positiva betydelse inom vården och eftersom studiens syfte avgjorde vad som eftersöktes. Induktiv metod eftersom litteraturstudiens resultat bygger på de olika teman, 4 för sjuksköterskor och 3 för patienter, som framkom av analysen.

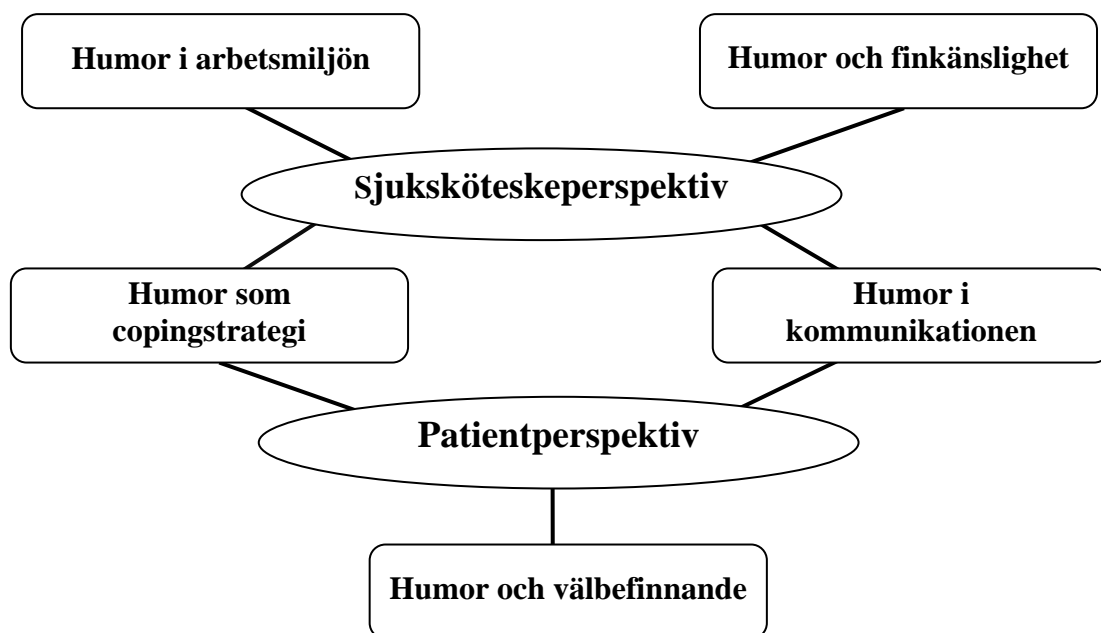
Vid sökning i databasen Cinahl hittades inga ytterligare artiklar, författarna har trots det valt att redovisa utfallen av dessa sökningar i tabellen.

Tabell 1: Artikel sökningar och dess resultat

Databas	Sökord	Antal träffar	Lästa artiklar	Använda artiklar
PubMed	Humor	15085	-	-
PubMed	Humour	1571	-	-
Cinahl	Humor	3418	-	-
Cinahl	Humour	228	-	-
PubMed	humor AND patient	129	-	-
PubMed	humor AND patient AND communication	45	11	5
PubMed	humor AND nurse AND patient	97	4	3
PubMed	humor AND laugh* AND communication	98	6	2
Cinahl	humor AND patient	72	4	-
Cinahl	humor AND patient AND communication	11	2	-
Cinahl	humor AND nurse AND patient	40	4	-
Cinahl	humor AND laugh* AND communication	17	-	-

RESULTAT

Resultatet av studien redovisas utifrån syftet, både ur sjuksköterske- och patientperspektiv och utifrån de fem teman som framkom av analysen. Som visas i *Figur 1* är fyra teman kopplat till sjuksköterskeperspektivet och tre teman till patientperspektivet, av dessa så är två teman gemensamma.



Figur 1: Fem teman, sett ur såväl sjuksköterske- som patientperspektiv

BETYDELSEN AV HUMOR I VÅRDEN FÖR SJUKSKÖTERSKOR

Humor som copingstrategi

Beck (17) beskrev användandet av humor som en viktig, men delvis ouppmärksam resurs i vården, med multidimensionella värden. Sjuksköterskor använde humor för att lätta upp obekväma situationer, både mellan sjuksköterskor och annan vårdpersonal och mellan sjuksköterskor och patienter. Humor hjälpte också sjuksköterskor att hantera känslor av frustration, ilska och rädsla. Passande användning av humor var ett effektivt och pålitligt sätt att hantera svåra och krävande patienter. Även Åstedt-Kurki och Isola (18) belyste att humor mellan sjuksköterskor och patienter möjliggjorde för sjuksköterskorna att klara av olika rutiner i vården och hantera obehagliga situationer bättre. Som exempel beskrevs humor som ett sätt för sjuksköterskan att hantera och/eller skyla över sina missöden och sin glömska. Åstedt-Kurki m.fl. (19) betonade att humor inte bara underlättade sjuksköterskornas krävande arbete, utan också hjälpte dem att få nya perspektiv, bevara självkänslan och uttrycka känslor.

Kinsman och Gregory (20) undersökte användandet av humor i palliativ vård. Här framkom bl.a. att "svart humor" var en form av skyddande humor, som användes av sjuksköterskorna för att dölja sårbarheten av att konstant vara utsatta för lidande och död. Men trots att humor av detta slag användes i mycket stor utsträckning bland personalen, var de oerhört lyhörda för patienters och anhörigas behov av känsligt bemötande. Om denna form av humor däremot initierades av en patient, användes den ibland av personalen som en öppning för en djupare konversation.

Humor i kommunikationen

Beck (17) visade att humor var en bra kommunikationsteknik mellan sjuksköterska och patient, men också sjuksköterskor emellan. Vid svåra eller stressiga situationer användes ofta humor för att lugna rädda och oroliga patienter, samt hjälpa dem att hantera situationen. Humor användes avsiktligt som omvårdnadshandling för att minska patienters känslor av oro, depression eller genans. Även då sjuksköterskorna själva kände sig otillräckliga i kontakten med vissa patienter användes humor som ett effektivt sätt att kommunicera med dessa.

Även Kinsman och Gregory (20) beskriver att flera av deltagarna använde humor i kommunikationen för att skapa kontakt med patienterna, medan andra först etablerade en relation innan de introducerade humor i den.

Däremot påpekade Åstedt-Kurki och Isola (18) att kommunikationssvårigheter emellanåt var upphov till humoristiska situationer, och att sjuksköterskan många gånger var den enda som skrattade. Som exempel användes en historia om en nästan döv gammal dam som svarade ”Hejdå? Du kom ju precis!”, på sjuksköterskans inledningsreplik ”Hej, du!”

Humor i arbetsmiljön

Beck (17) menade i att humor användes för att riva barriärer i personalgruppen, och skapa känsla av sammanhållning. Kinsman och Gregory (20) beskrev att när personalen hade tid att sitta ner tillsammans, dök ofta minnen från det förflutna upp i samtalen som genererade i skratt. Även om tuffa tider och svåra situationer inte på något vis glömdes bort, var det de roliga historierna som föreföll mest hållbara i det långa loppet. Delade erfarenheter och gemensamma skratt åt det förflutna förstärkte gruppens sammanhållning.

Att humor är betydelsefullt för arbetsklimatet på en arbetsplats beskrevs även av Åstedt-Kurki och Isola (18). Humor inom personalgruppen delades in efter tillgång:

- *Post mortem-oriented* Skämtande om andras inkompetens eller om påhittade skräckhistorier, där patientens säkerhet kunde ha varit riskerad.
- *Skill-oriented* Svart humor i vårdsituationer eller skämt om glömska eller sätt att vårda
- *Change-oriented* Innefattar självironi, ”practical jokes”, kvickheter, vitsar, skämt och insinuationer om olika karaktärer inom personalstyrkan

Åstedt-Kurki och Isola samt Penson m fl. (18, 21) menade att humor bland personalen hjälpte dem att hantera svåra frågor och situationer, samt att klara av sitt arbete bättre. Det föreföll som om humor lättade på spänningar på avdelningen, vilket bidrog till ett bättre arbetsklimat. Uppdelningen av humor bland vårdpersonal gjordes för att tydliggöra de många dimensionerna och möjligheterna av användandet av humor på arbetsplatsen. Även Kinsman och Gregory (22) belyste betydelsen av lättsamma personer i vården. Personal som ofta använde sig av humor föreföll attrahera andra, och var populära både bland arbetskamrater, patienter och anhöriga. Arbetskamrater arbetade gärna tillsammans med dessa personer, och patienter såg fram emot deras nästa arbetspass. Även skämtsamma patienter hade fler besök och besökare, och vårdpersonal tenderade att stanna längre hos dessa patienter.

Humor och finkänslighet

I en studie av Struthers (23) om vilken betydelse humor har för sjuksköterskor inom psykiatrin, framkom vikten av försiktighet i användandet av humor i patientkontakten. Här belystes de paradoxala effekterna av humor. Patientens bakgrund och kultur kräver ökad medvetenhet hos sjuksköterskan vid användande av humor särskilt i patientens hem. När humor användes med försiktighet och på ett passande sätt, vilket avgjordes av hur väl sjuksköterskan kände sin patient, bidrog detta till att patienten kände tillit och förtroende för sjuksköterskan. Detta i sin tur ledde till att patienten vågade förändra sin restriktiva och försiktiga hållning till sjuksköterskan. Flera av sjuksköterskorna hade erfarenhet av hur humor även kunde skada förtroendet för sjuksköterskan, om patienten missuppfattade humorn eller kände sig förringad av den. Sjuksköterskorna menade att det var svårt att lära sig att använda humor, utan det var en egenskap varje enskild har eller inte har. I resultatet av studien betonades medvetenhet i användandet av humor i vården.

Kinsman och Gregory (20) observerade sex sjuksköterskor och beskrev olika strategier sjuksköterskor använde sig av när de introducerade humor i patientkontakten. Att exemplifiera humor, var när sjuksköterskan försiktigt skämtade med patienten och bjöd in denne att delta genom att exempelvis blinka med ena ögat samtidigt som hon skämtade. Om patienten svarade på skämtet, visade sjuksköterskan direkt att hon uppskattade responsen. En annan strategi var att använda sig själv som måltavla för skämtet, vilken ansågs vara ett effektivt sätt att avgöra om patienten var mottaglig för humor.

”Jag är nog med att alltid skämta om mig, och aldrig om dem, eftersom de kan vara väldigt känsliga. Snart begriper jag vilka patienter som är mottagliga eller inte för lite försiktig retsamhet, det tar inte alls lång tid”

Sagt av en sjuksköterska (20 sid.297)

Att inkludera andra var enligt Kinsman och Gregory (20) viktigt för att tydliggöra att man skämtade, och för att inte andra patienter skulle misstolka och tro att det var de som var föremål för skämtet. Medvetna sjuksköterskor var försiktiga med att skämta i allmänna utrymmen, eller såg till att involvera patienter och anhöriga i situationen. Påminnelse var även en ofta använd strategi, vilken var viktig i synnerhet för patienterna. Att påminna patienterna om roliga situationer, fick dem ofta att minnas andra höjdpunkter i livet som i sin tur möjliggjorde en god kontakt mellan sjuksköterska, patient och anhöriga.

Penson m fl. (21) påtalade vikten av att tänka på patienters utsatthet och känslighet, och att patienterna därför kunde uppfatta skämt annorlunda än vårdpersonalen. Studien visade att patienter kunde ta illa vid sig, känna sig förolämpade och generade om humor användes opassande. De menade vidare att det inte finns självklara regler för hur och när man som vårdpersonal kan använda humor i patientkontakten, och att humor måste införas med försiktighet. Vidare beskrev de vikten av att sätta patienten främst, och om man fick negativ respons eller ingen respons alls vid användande av humor, skulle man genast upphöra med detta. Kinsman och Gregory (20) fick ganska vaga eller motsägelsefulla svar av studiens deltagare på frågan om hur de visste när de kunde använda sig av humor med patienterna. En del hävdade att de inte tänkte på hur de gjorde när de introducerade humor i patientkontakten, medan andra menade

att det var medveten och genomtänkt handling. Genomgående nämndes dock vikten av intuition och timing. Flera deltagare förklarade att de inväntade ledtrådar från patienterna och deras anhöriga för att se hur de använde humor, medan andra menade att "det syns i patientens ögon".

BETYDELSEN AV HUMOR I VÅRDEN FÖR PATIENTER

Humor som copingstrategi

Åstedt-Kurki m fl. (19) beskrev patienters upplevelser av humor i sjuksköterske-patientrelationen och dess betydelse för patientens välbefinnande, att humor hjälper patienten att hantera och få nytt perspektiv på sin förändrade livssituation. För många patienter sågs humor som en stunds vila från hopplöshet och nedstämdhet, och istället gav dem glädje och hopp för stunden. Humor beskrevs också som en försvarsmekanism, i synnerhet för män, som gav patienten den tid de behövde för att förbereda sig på något svårt. För män användes även denna försvarsmekanism som ett sätt att hantera känslor av rädsla, vilka ofta var svåra att tala om. Även Kinsman och Gregory (22) menade att humor var betydelsefullt för patienter som kämpade med att förhålla sig till en svår situation. Humor sågs här som ett sätt att få respit i en föränderlig situation, vilket gav dem den tid de behövde för att vänja sig vid hälsoförsämringar. Flera patienter i studien beskrev humor som någon slags överlevnadsinstinkt, som var nödvändig, trots sjukdomens fördärv. Om humor användes i kombination med vänlighet och känslighet, kunde en del patienter i vissa stunder förvandla dessa till någonting meningsfullt, och som var betydelsefulla även långt senare. De beskrev detta som "transcending the moment". Humor i sjuksköterske-patientrelationen sågs av patienterna som ett sätt att bibehålla sin värdighet och att bli bekräftade som människor.

Penso m fl. (21) visade på att utöver humorns smärtlindrande effekter, användes också humor som ett sätt för patienterna att försöka normalisera en fruktansvärd situation.

För patienter i livets slut har studier visat att humor är viktigt. Adamle och Ludwick (24) har undersökt användandet av humor i hospicevård, och observerat att humor användes i ca 85 % av fallen. Det var framförallt patienterna som var initiativtagare till användandet av humor (69 %). Endast i 20 av 132 undersökta fall saknades humoristiska inslag, och i hälften av dessa fall befann sig patienten i koma eller var på annat sätt oförmögen att kommunicera. Kinsman & Gregory (20) beskrev att patienter i palliativ vård kunde använda sig av "svart humor", för att uttrycka att de till fullo förstått sitt tillstånd. Svart, morbida eller galghumor lättade upp en annars allvarlig situation, och syntes en hel del i dessa sammanhang.

*Någon sade till mig: "Du borde skaffa dig ett liv." Jag svarade:
"Vilken bra idé, i mitt tillstånd! Vet du var jag kan få tag i ett?
Kan du låna mig ditt?"*

(20 sid. 294)

Humor i kommunikationen

Att humor spelar en viktig roll för patienters sätt att tala om svåra saker och känslor noterade Langley-Evans och Payne (25) i en studie om processerna kring samtal om sjukdom och död på en palliativ dagvårdsavdelning. Här framkom att det var vanligt att patienterna pratade om sin sjukdom och frågor om döden på ett lättsamt sätt, både när de talade med andra patienter och med vårdpersonal. Dessa samtal om döden innefattade ofta humor och skratt. De menade att detta förhållningssätt var ett sätt för patienterna att distansera sig från döden, samtidigt som det hjälpte dem att erkänna sitt terminala tillstånd. Lättsamt prat om sjukdom och död tillät patienterna att upprätthålla en optimistisk framtoning och kämparglöd, och fyllde på så sätt en viktig psykologisk roll. Därför är det viktigt att inte underskatta det dagliga sociala samtalet inom den palliativa vården.

På liknande sätt menade Kinsman och Gregory (22) att humor användes för att bygga relationer, skapa kontakt och öppna upp för kommunikation. För en del patienter var humor ett sätt att tala om sina djupare funderingar, och för andra kändes användandet av humor som en trygghet när de i tal visade att de förstått att döden var oundviklig. Langley-Evans och Payne (25) påpekade att en del patienter med lätthet kunde ta upp så svåra saker som funderingar kring sin egen död när de använde sig av humor, även i samtal med människor de inte tidigare träffat. Även Åstedt-Kurki och Isola (18) betonade humorns betydelse för patienter, då de beskrev känslor som annars var svåra att tala om.

Humor och välbefinnande

Bottorff m fl. (26) fann att sjuksköteskor använde sig av olika strategier för att öka patienters välbefinnande. Det framkom att humor var en viktig del av sjuksköterskornas arbete och humor användes avsiktligt som en del i omvårdnaden, vilket hjälpte patienterna att slappna av och bli gladare i sinnet. Dessutom upplevde patienterna att monotona, smärtsamma och/eller stressiga situationer underlättades, när humor användes i dessa situationer. Åstedt-Kurki m fl. (19) beskrev en patient sin vistelse på sjukhus på följande vis:

”Mina bästa stunder på sjukhuset var när vi skrattade huvudet av oss, fastän det gjorde så ont... När man är så sjuk man kan bli, och inte göra något annat än att ligga i sängen, och någon annan gör allt vad hon kan för att hjälpa, då kan humor ändå få en att må bra.”

(19 sid. 121)

Åstedt- Kurki m fl. och Adamle-Ludwick (19, 24) visade att humor minskade patienternas oro, upprätthöll deras värdighet och hjälpte dem att uttrycka sina önskemål och behov. Humor skänkte hopp och hjälpte patienterna att bibehålla självförtroendet och att få nya perspektiv. Studier har även visat att humor kan hjälpa patienten att behålla sin värdighet då de blir bekräftade och sedda som människor och inte som patienter (19,20,21).

Adamle-Ludwick (24) påpekade att humor fungerade som ett positivt hjälpmedel för den mänskliga socialiseringsprocessen, vilket hjälpte människor både i grupp och individuellt att hantera dilemman och svårigheter. De menade också att utöver sina positiva effekter på andning och cirkulation, minskade humor stress, stärkte immunförsvaret och dämpade åldrandeprocessen. Åstedt-Kurki och Isola (18) menade på liknande sätt att skratt skyddar mot infektioner i mag-tarmkanalen och luftvägarna, eftersom skratt höjer hjärtfrekvensen, fördjupar andningen och kontraherar muskler. Avslappningen som följer på ett gott skratt sänker hjärtfrekvensen, blodtrycket och muskelspänningar. Vidare framförde de att det var bevisat att humor och skratt har effekt på äldre patienters psyke, genom att minska depression och självdestruktivitet. Skratt bidrar till för människor betydelsefulla känslor av samhörighet, närhet värme och vänskap.

DISKUSSION

METODDISKUSSION

Det ursprungliga syftet med studien var att belysa humorns betydelse i kommunikationen mellan sjuksköterskor och patienter, därför användes sökordet communication vid artikelsökningen. Dock insåg vi på ett i stadium i vårt arbete att syftet då begränsade oss, därför valde vi att belysa humorns betydelse ur ett bredare perspektiv.

Samtliga artiklar som valdes var av kvalitativ metod, tilläggas skall att majoriteten av sökträffarna i databaserna PubMed och Cinahl var av denna ansats. Artiklarna har sitt ursprung i västerländsk kultur och är publicerade i följande länder: Finland, England, Scotland, Kanada och USA. Artiklarna var samtliga skrivna på engelska, vilket möjligen kan ha påverkat resultatet, då viss risk för missuppfattningar vid översättningen kunnat uppstå.

RESULTATDISKUSSION

Resultatet visade inte helt oväntat att humor i vården var av stor betydelse, ur flera olika aspekter, för såväl sjuksköterskor som patienter. Beck (17) beskrev humor som en resurs med multidimensionella värden, vilket vi ser som ett utmärkt sätt att beskriva att humor har olika betydelser för olika människor och deras välbefinnande, detta framkom även tydligt i resultatet. Det framkom bl.a. i studien att humor var en ofta använd copingstrategi, men också att den användes på olika sätt av sjuksköterskor och patienter.

Sjuksköterskorna använde sig ofta av humor för att hantera jobbiga eller spända situationer, men också i kontakten med krävande och svåra patienter (17, 18). Det kan vara svårt att som sjuksköterska erkänna att det ibland är problematiskt att hantera och förhålla sig till en del patienter. Vi menar att det är viktigt att inse att det är mänskligt att känna så emellanåt, men att då sjuksköterskan ändå är medveten om vikten av att finna verktyg att hantera dessa situationer på ett bra sätt. Risken finns annars att känslor av misslyckande uppstår, och att dessa känslor kan stå i vägen för en god patientrelation. Att humor användes som ett sätt att skyla över sina missöden och/eller sin glömska (18), är enligt vårt sätt att se på saken ett sätt att blotta sina brister, för att visa att också sjuksköterskor är mänskliga.

Patienter upplevde att humor var ett sätt att hantera sin sjukdom och sin situation, och få nya perspektiv på tillvaron. En del patienter kunde med hjälp av humor, om det användes med vänlighet och känslighet, ändå se någon slags meningsfullhet i sin svåra situation och på så sätt känna välbefinnande (19, 22). Viktigt att notera var att humor kunde upplevas som en stunds vila från hopplöshet och nedstämdhet, och dessutom skänka glädje och hopp för stunden (19). Med detta menar vi, att rätt använd kan humor vara ett mycket bra hjälpmedel för sjuksköterskan att använda sig av för att hjälpa patienten att skaffa sig ny välbehövlig energi, som kan användas för att lättare klara av sin situation och samtidigt få känslan av ökat välbefinnande. Humor användes av en del patienter, män i synnerhet, som en försvarsmekanism och som ett sätt att hantera rädslor (19). Vi anser att det är viktigt att sjuksköterskan är observant på detta och är lyhörd för vad patienten uttrycker. Vi tänker oss att det kan finnas en risk för att dessa patienter inte får tala om sina känslor och funderingar, om man inte är medveten om att skämtandet från patientens sida kan ha ett dolt budskap. Det är därför viktigt att sjuksköterskan tar tillfället i akt att lyssna till undertonen, och inte bara ”skämtar med” utan att reflektera över vad som sägs.

Det var intressant att finna att även sjuksköterskor använde sig av humor för att hantera känslor och som skydd för att dölja sin sårbarhet av att vara utsatta för lidande och död (17,20). Vi menar att det är viktigt att sjuksköterskan kan förhålla sig på ett jordnära och mänskligt sätt till yrkesprofessionens många påfrestningar, framför allt i patientkontakten.

Vi tyckte också att det var både intressant och viktigt att belysa betydelsen av humor i arbetsmiljön, då denna kunskap är applicerbar även inom andra yrken. Humor visade sig vara betydelsefullt för att riva barriärer och minska spänningar i personalgruppen. I personalrummet var det företrädesvis roliga historier och trevliga minnena det talades om, det har också visat sig att gemensamma skratt och positiva upplevelser stärkte personalgruppens sammanhållning. Att humor har en positiv betydelse för arbetsmiljön menar vi ökar trivselen på arbetsplatsen och på så sätt även välbefinnandet. Kinsman och Gregory (20) beskrev att när personalen hade tid att sitta tillsammans, dök ofta roliga minnen upp som genererade i skratt. Detta vill vi även applicera på sjuksköterske- patientrelationen. Det är inte ovanligt att sjuksköterskan upplever att tiden inte räcker till för att sitta ner och samtala med patienterna. Vi vill lyfta fram betydelsen av tid i patientkontakten, för vi anser att rätt prioriterad tid kan få patienten att berätta. Då kan minnen väckas till liv som genererar i skratt, vilket kan leda till att patienten känner ökat välbefinnande.

Att använda humor i samtalet visade sig vara en bra kommunikationsteknik för att skapa kontakt, men också för att lugna oroliga patienter eller avdramatisera olika omvårdnadssituationer (17, 20). Om sjuksköterskan försiktigt introducerade humor i patientkontakten, kunde det vara ett sätt att visa patienten att sjuksköterskan utöver sin profession också var människa, vilket vi anser kan borga för en god relation. Patienterna använde sig av humor och lättsamt prat när de talade om svåra saker såsom känslor, sjukdom och död (18, 22, 24). I dessa situationer anser vi att patienten bör vara initiativtagare till humor, annars finns risken att sjuksköterskan sårar, genererar eller på annat sätt kränker patienten.

Det framkom i resultatet att sjuksköterskor ansåg att det var svårt att lära ut användandet av humor, då humor var en individuell egenskap man antingen hade eller inte hade (23). Att ha känsla för när och hur humor är passande menar vi är en medfödd personlighetsegenskap, som med ålder och erfarenhet kan utvecklas och finslipas. Även om humorns positiva betydelse i vården kan komma att ses som allmänt vedertaget, så anser vi att det finns de sjuksköterskor som kanske inte har den humoristiska fallenheten, då blir inte humorn naturlig utan risken finns att effekten blir den motsatta än vad som avsågs och sjuksköterskan kan istället känna ett misslyckande.

Vi anser även att det är av betydelse att betona *medvetenhet* i användandet av humor i vården. Medvetenhet nämns också i resultatet beträffande *hur* man skämtar och med *vem, var* man skämtar och *när*. När humor användes i allmänna utrymmen ansågs det viktigt att tänka på att inkludera andra, så att ingen skulle misstolka och ta illa vid sig, samt att ta hänsyn till patienters och anhörigas känslighet och utsatthet. Fel använd kunde humor få patienten att känna sig förringad, förolämpad, eller generad, och på så vis skada patientens förtroende för sjuksköterskan (20, 21, 23) När användandet av humor i vården penetreras, faller syftet till syvende sist många gånger tillbaka på välbefinnande. När humor får patienter, anhöriga eller personal att ta illa vid sig, bli förolämpade, generade, ledsna eller känna sig förringade, minskar känslan av välbefinnande.

Som vi ser det kan både copingstrategi och arbetsmiljö kopplas till välbefinnande. Vid en god och fungerande copingstrategi, oavsett om det handlar om hanterandet av känslor, upplevelser, sjukdom, stress eller jobbiga och svåra situationer, ökar möjligheterna att på bästa sätt förhålla kunna sig till tillvaron. Vid upplevelsen av att tillvaron är någorlunda hanterbar och under kontroll, kan känslor av tillfredsställelse och harmoni växa till, vilket också ökar välbefinnandet.

SLUTSATS

Resultatet visar att humor har betydelse för både sjuksköterskor och patienter beträffande coping och kommunikation. Det framkom också att humor har en positiv inverkan på sjuksköterskans arbetsmiljö, och att humor även fyller en viktig roll för patienters upplevelse av välbefinnande. Analysen av begreppet välbefinnande visar att upplevelsen av välbefinnande är individuell och beror dels på inre och yttre faktorer, dels på hur man tolkar upplevelser och känslor. Det är viktigt att sjuksköterskan iakttar försiktighet i användandet av humor i sitt arbete, och att medvetenhet, lyhördhet och känslighet är ledord då humor används som verktyg i sjuksköterske- patientrelationen. Grundtanken är att humor ska främja välbefinnande hos patienten, ansvaret för att detta syfte uppfylls faller till stor del på sjuksköterskan.

REFERENSER

1. Nationalencyklopedins internetjänst. Tillgänglig från: http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/jsp/search/search.jsp?h_search_mode=simple&h_advancesearch=false&t_word=humor&btn_search=S%F6k. Tillgänglig: 2008-09-19.
2. Olsson H, Backe H, Sörensen S. Humorologi: Vetenskapliga perspektiv på humor och skratt. Stockholm: Liber; 2003.
3. Uneståhl LE, m.fl. Skratta dig friskare: En samling tankar om humor, skratt och glädje; om humorns betydelse för vår hälsa, kreativitet och personliga utveckling. Helsingfors: WSOY; 1991.
4. Ingvar DH. Hjärnans futurum: cerebrala essäer om medvetande, minne, språk, musik, humor, vilja, drömmar, känslor och koma. Stockholm: Atlantis; 2001.
5. Näslund KG. Det goda skrattet. Stockholm: Natur och Kultur; 2002.
6. Nationalencyklopedins internetjänst. Tillgänglig från: http://www.ne.se.ezproxy.ub.gu.se/jsp/search/article.jsp?i_art_id=288261&i_word=psykosomatisk. Tillgänglig: 2008-09-19.
7. Wiklund L. Vårdvetenskap i klinisk praxis. Stockholm: Natur och Kultur; 2003.
8. Bowling A. A review of quality of life measurement scales. Buckingham: Open University Pr; 2004.
9. Nordenfeldt L. Livskvalitet och hälsa: Teori & Kritik. Solna: Almqvist & Wiksell; 1991.
10. Sarvimäki A, Stenbock-Hult. Vård: ett uttryck för omsorg. Stockholm: Liber; 1996.
11. Eriksson K. Hälsans idé. Stockholm: Almqvist & Wiksell; 1993.
12. Oreström B. Svenska ordboken. Lund; Studentlitteratur; 2005.
13. Norstedts Ordbok. Tredje upplagan. Gjövik: Norstedts förlag AB; 2003.
14. Synonymer.se. Tillgänglig på: [http://www.synonymer.se/?query=v %E4lbefinnande&btnS =Hitta + synonymer](http://www.synonymer.se/?query=v%E4lbefinnande&btnS=Hitta+synonymer). Tillgänglig: 2008-10-12.
15. Synonymer från A-Ö. Tillgänglig på: <http://www.infoom.se/synonymer/index.php>. Tillgänglig: 2008-10-12.
16. Nordstedts stora svensk-engelska ordbok. Stockholm: Nordstedts förlag AB; 1993.

17. Beck CT. Humour in nursing practice: a phenomenological study. *International Journal of Nursing Studies*. 1997;34(5):346-52.
18. Åstedt-Kurki P, Isola A. Humour between nurse and patient, and among staff: analysis of nurses' diaries. *Journal of Advanced Nursing*.2001;35(3):452-58.
19. Åstedt-Kurki P, Isola A, Tammentie T, Kervinen U. Importance of humour to client- nurse relationships and clients' well-being. *International Journal of Nursing Practice*. 2001; 7:119-25.
20. Kinsman Dean RA, Gregory DM. More Than Trivial: Strategies for Using Humor in Palliative Care. *Cancer Nursing*.2005;28(4):292-300.
21. Penson RT, Partridge RA, Rudd, P, Seiden M V, Nelson J E, Chabner B A, m.fl. Laughter: The Best Medicine? *The Oncologist*.2005;10:651-60.
22. Kinsman Dean RA, Gregory DM. Humor and laughter in palliative care: An ethnographic investigation. *Palliative and Supportive Care*.2004;2:139-48.
23. Struthers J. An investigation into community psychiatric nurses' use of humour during client interactions. *Journal of Advanced Nursing*.1999; 29(5):1197-1204.
24. Adamle KN, Ludwick R. Humor in hospice care: Who, where, and how much? *American Journal of Hospice & Palliative Medicine*.2005;22(4):287-90.
25. Langley-Evans A, Payne S. Light-hearted death talk in a palliative day care context. *Journal of Advanced Nursing*.1997;26:1091-7.
26. Bottorff JL, Gogag M, Engelberg-lotzkar M. Comforting: Exploring the work of cancer nurses. *Journal of Advanced Nursing*.1995;22:1077-84.

BILAGA - Artikelpresentation

Referensnummer: 17

Författare: Beck, C T

Titel: Humor in nursing practice: a phenomenological study

Tidskrift: International journal of Nursing Studies

År: 1997

Land: USA

Syfte: Att beskriva betydelsen av sjuksköterskans användande av humor i omvårdnadsarbetet.

Metod: En fenomenologisk forskningsmetod där deltagarna skrivit ner en erfarenhet de hade av att använda humor i en omvårdnadssituation. Beskrivningarna analyserades med hjälp av Colaizzis fenomenologiska metod.

Urval: 21 legitimerade sjuksköterskor under vidareutbildning, 19 var kvinnor och två var män och av dessa var en Afro-amerikan och resten var kaukasier.

Antal referenser: 23

Referensnummer: 18

Författare: Åstedt-Kurki, P & Isola, A

Titel: Humour between nurse and patient, and among staff: analysis of nurses' diaries.

Tidskrift: Journal of Advanced Nursing

År: 2001

Land: Finland

Syfte: Att undersöka förekomst av humor, både mellan sjuksköterska och patient och mellan sjukvårdspersonal. Författarna vill också fastställa de situationer där humor förekommer och vilken funktion humor fyller i omvårdnad.

Metod: Alla deltagare förde under en veckas tid anteckningar, i dagboksform, om händelser på arbetet där humor förekom. En av dagböckerna fick dock uteslutas på grund av oläslig handstil, så totalt granskades 16 dagböcker med hjälp av kvalitativ innehållsanalys.

Urval: 17 kvinnliga sjuksköterskor mellan 27 -54 år som hade arbetat mellan 4- 32 år, dessa valdes ut på ett träningsseminarium som ägde rum i två städer i Finland.

Antal referenser: 21

Referensnummer: 19

Författare: Åstedt-Kurki P, Isola A, Tammentie T, Kervinen U

Titel: Importance of humour to client- nurse relationships and clients' well-being.

Tidskrift: International Journal of Nursing Practice

År: 2001

Land: Finland

Syfte: Att beskriva den positiva effekt humor har på relationen mellan sjuksköterska och patient samt på patientens välbefinnande.

Metod: Åtta personer blev intervjuade och fem personer fick skriva brev om sina upplevelser av humor, under sin sjukhusvistelse. Resultaten analyserades med hjälp av kvalitativ innehållsanalys

Urval: Deltagarna bestod av tretton kroniskt sjuka patienter som hade kontaktat sjukvården för behandling de senaste 12 månaderna. Deltagarna var Finländare mellan 19 -76 år, av dessa var sju kvinnor och sex män.

Antal referenser: 36

Referensnummer: 20

Författare: Kinsman Dean RA, Gregory DM.

Titel: More Than Trivial: Strategies for Using Humor in Palliative Care

Tidskrift: Cancer Nursing

År: 2005

Land: Kanada

Syfte: Att undersöka fenomenen humor och skratt inom palliativ omvårdnad

Metod: Kvalitativ metod där data samlades in dels via observation av sex sjuksköterskor i deras arbete under tolv veckor, patienter och anhöriga gav muntligt samtycke. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med elva sjuksköterskor, två läkare, en socialarbetare och en sjukgymnast.

Urval: Sex sjuksköterskor av olika kön mellan 30-59 år som varit verksamma inom palliativ vård mellan 15 månader till 7 år observerades av sex sjuksköterskor i deras arbete. Deltagarna rekryterades dels genom personalmöte och dels genom att brev skickades ut till samtliga sjuksköterskor på avdelningen.

Antal referenser: 26

Referensnummer: 21

Författare: Penson RT, Partridge RA, Rudd, P, Seiden M V, Nelson J E, Chabner B A, et al.

Titel: Laughter: The Best Medicine?

Tidskrift: The Oncologist

År: 2005

Land: USA

Syfte: Att läsaren av studien ska få bättre kontakt med patienterna genom att uppskatta inverkan av humor mellan vårdpersonal och patienter.

Metod: Kvalitativ, intervjuer med personalen om deras personliga upplevelser av humor på en onkologavdelning.

Antal referenser: 53

Referensnummer: 22

Författare: Kinsman Dean RA, Gregory DM.

Titel: Humor and laughter in palliative care: An ethnographic investigation.

Tidskrift: Palliative and Supportive Care

År: 2004

Land: Kanada

Syfte: Att undersöka humor och skratt på en palliativ avdelning

Metod: Etnografisk studie, data samlades in via observationer av sex sjuksköterskor i deras arbete på avdelningen med 30 vårdplatser, samt intervjuer av patienter och anhöriga. Semistrukturerade intervjuer gjordes med övrig vårdpersonal (elva sjuksköterskor,).

Urval: 30 patienter, 17 sjuksköterskor, två läkare, en socialarbetare och en sjukgymnast.

Antal referenser: 40

Referensnummer: 23

Författare: Struthers J, A

Titel: An investigation into community psychiatric nurses' use of humour during client interactions

Tidskrift: Journal of Advanced Nursing

År: 1999

Land: Skottland

Syfte: Att utforska psykiatrisjuksköterskors upplevelser av användandet av humor i mötet med patienter.

Metod: Deskriptiv, kvalitativ metod där datainsamlingen bestod av två delar. Först gjordes en incidentanalys där sjuksköterskorna ombads redogöra för effektivt och ineffektivt användning av humor, i mötet med patienten. Därefter genomfördes fokuserade intervjuer.

Urval: Från en lista med 22 sjuksköterskor inom psykiatri i Skottland, valdes sju deltagare, fem kvinnor och två män, slumpmässigt ut.

Antal referenser: 51

Referensnummer: 24

Författare: Adamle KN, Ludwick R.

Titel: Humor in hospice care: Who, where, and how much?

Tidskrift: American Journal of Hospice & Palliative Medicine

År: 2005

Land: USA

Syfte: Att undersöka hur mycket humor som används i mötet mellan patienter på hospice och sjuksköterska.

Metod: Forskare följde med sjuksköterskor till patienterna och antecknade under besöket och gick efter en skala från 0 (ingen humor) till 7 (hög humor). Vid besök inom hemsjukvården kontaktade sjuksköterskan patienten i förväg, för att få ett muntligt godkännande.

Urval: 17 sjuksköterskor, 54 undersköterskor och 89 patienter.

Antal referenser: 32

Referensnummer: 25

Författare: Langley-Evans A, Payne S.

Titel: Light-hearted death talk in a palliative day care context.

Tidskrift: Journal of Advanced Nursing

År: 1997

Land: England

Syfte: Att undersöka kommunikationsprocesserna bland patienter med cancer på en palliativ avdelning, samtalen handlade om cancer, sjukdom och död.

Metod: Etnografisk kvalitativ metod med patientobservationer under sju veckor

Urval: Veckan innan studien tog sin början informerades patienter och personal om studiens syfte, alla patienter gav skriftligt samtycke.

Antal referenser: 28

Referensnummer: 26

Författare: Bottorff JL, Gogag M, Engelberg-lotzkar M.

Titel: Comforting: Exploring the work of cancer nurses.

Tidskrift: Journal of Advanced Nursing

År: 1995

Land: Kanada

Syfte: Att identifiera och beskriva sjuksköterskors strategier för att öka patientens välbefinnande.

Metod: Videospelningar av Sjuksköterske-patientinteraktioner på en canceravdelning, analyserades med hjälp av en kvalitativ etiologisk metod.

Urval: Deltagarna bestod av 32 sjuksköterskor och åtta frivilliga patienter.

Antal referenser: 44
