

Barrierer og motivation for fysisk aktivitet, når man har KOL

Barriers and motivational factors towards physical activity in COPD - An interview based pilot study

Elisabeth Bomholt Østergaard
Sajitha Sophia Sritharan
Anne Dal Kristiansen
Pernille Maja Thomsen
Anders Løkke

Konklusioner

Personer med KOL skal tidligt:

1. Informeres om fordelene ved fysisk aktivitet (ydre motivation)
2. Erfare at det virker (indre motivation)
3. Informeres om, at det er godt og ufarligt at blive forpustet, selvom det kan føles farligt

Fordele ved fysisk aktivitet: Bedre kondition · Mindre åndenød · Mindre træt · Mere energi · Bedre psykisk velbefindende
Mere kontrol over egen situation · Bedre til at mestre åndenød og angst · Bedre livskvalitet · Færre forværringer og indlæggelser

Resultater

Informanterne manglede kendskab til fordelene ved fysisk aktivitet, når man har KOL

De praktiserende læger informerede ikke om fordelene ved fysisk aktivitet

Motiverende for et mere fysisk aktivt liv:

- kende til fordelene ved fysisk aktivitet
- mærke fordelene på egen krop
- vide og opleve at åndenød ikke er farligt
- funktionelle tests

Metoder

Feltarbejde i 2013-2015 i Danmark > kvalitative semistrukturerede interviews med fem personer med KOL > supplerende semistrukturerede interviews med tre praktiserende læger samt deltagelse i en lukket gruppekonversation for personer med KOL

Etik: Godkendt af De Videnskabsetiske Komitéer for Region Midtjylland, Skottenborg 26 - 8800 Viborg
Støtte fra: VIA University College, Sundhedsfaglig Højskole, Campus Aarhus N, Hedeager 2, 8200 Århus N
Reference: Østergaard EB, Sritharan SS, Kristiansen AD, Thomsen PM, Løkke A (2018 under review) Barriers and motivational factors towards physical activity in COPD - An interview based pilot study. *European Clinical Respiratory Journal*.

Illustration: Pixabay

Kontakt: Elisabeth Bomholt Østergaard, VIA University College, Hedeager 2, 8200 Aarhus N, ebo@via.dk, +45 87 55 23 15



Bring ideas to life
VIA University College