

Doktorgrad

Fysisk aktivitet for barn med astma

Thomas Westergren har tatt doktorgrad på hvordan fysisk aktivitet stimulerer helse og sosial inkludering av barn med astmasymptomer.

Thomas Westergren

Doktorgrad

Fysisk aktivitet

Astma

Barn

«Pushing myself is easier when physical activity is fun» Children and adolescents with asthma and their perceptions of participation in physical activity»

Fysisk aktivitet er knyttet til bedre helse, utvikling, sosial inklusjon og selvbilde, men astma kan begrense barns muligheter til deltakelse i både kroppsøving, lek og trening. Sykepleier Thomas Westergren har i sitt doktorgradsarbeid sett nærmere på hvorvidt barn med astma opplever at sykdommen begrenser deres fysiske utfoldelse og hvilke opplevelser og utbytte de har av fysisk aktivitet.

- Doktorand: Thomas Westergren
- Disputas: 31. mai 2017
- Utgått fra: Universitetet i Agder

Tre svar fra Westergren

1. **Hva tilfører denne forskningen av ny innsikt?** Hos barn med astma er begrensninger i fysisk aktivitet relatert til astmasykdommen og alvorlighet av astma, men også overvekt uavhengig av alvorlighet av astma. Økt nivå av fysisk aktivitet er relatert til opplevd glede, kompetanse, selvbilde, mestringstro, holdninger til, og positive forventninger til, fysisk aktivitet, helse relatert

livskvalitet og sosial støtte, hovedsakelig fra jevnaldrende. Egen opplevelse av kapasitet og ønske om å være som sine venner er sentrale erfaringer for barn og unge med astma. Begrensninger i hverdagen kan endres til glede, tilfredshet og opplevelse av bedre helse gjennom tiltak som inkluderer aktiv lek og anerkjennelse av barn med astma som kompetente barn i likhet med barn uten astma.

2. **Hvilke metoder har du brukt og hvorfor?** Mitt doktorgradsarbeid inkluderte utvikling av en intervensjonspilot med fysiologiske mål kombinert med kvalitative intervjuer og observasjoner. Videre inkluderte arbeidet en systematisk gjennomgang av litteraturen om relasjonen mellom astma og psykososiale faktorer hos barn og unge, samt to kvantitative studier basert på miljø- og barneastmastudien, en fødselskohort fra Oslo. Kombinasjon av metoder tror jeg er nødvendig for å få kunnskap som bedre speiler kompleksiteten i levd liv hos aktuelle pasientgrupper.
3. **Hvem vil kunne dra nytte av forskningen i klinisk praksis?** Fastleger, helsesykepleiere, trenere i idretten og lærere, især kroppsøvlingslærere, samt også spesialisthelsetjenesten vil kunne ha god nytte av kunnskapen fra mitt doktorgradsarbeid. Viktigheten av å ikke bare tilpasse seg astma ved å være inaktiv, men å forstå hvordan inaktivitet blir logisk i barn og unge med astma sine liv, samt hvordan en kan bidra til endring, tror jeg sånn sett er mitt viktigste bidrag. Mellom én av ti og én av fem unge har astma, og det å bidra til kunnskap om hvordan denne gruppen kan inkluderes i hverdagens fysiske aktiviteter, i skole og idrett, og dermed legge grunnlag for livslang helse, tenker jeg er meget viktig.