

Resumé

Når evidensen møder modstand: Inkorporering af fysisk aktivitet i hjertesygges hverdagsliv

Denne undersøgelse tager udgangspunkt i 21 hjertesygges livsstilsforandringsproces i forbindelse med rehabiliteringsforløb på Forebyggelsescenter Østerbro og Sundhedscenter Vordingborg. Undersøgelsen er en fænomenologisk livshistorisk kvalitativ undersøgelse af hjertesygge mænd og kvinders hverdagsliv, og deres erfaringer med at livsstilsforandre, både under og efter rehabiliteringsforløbet. Undersøgelsen har et overordnet livshistorisk perspektiv, der søger at afdække oplevelser og erfaringer med fysisk aktivitet i barndommen, voksenlivet og i forbindelse med hjertesygdom og rehabiliteringsforløb. Dette gøres gennem livshistoriske fokusgruppeinterview (n=12), hvor hjertesygge med udgangspunkt i deres oplevede krop, deler livserfaringer med at være fysisk aktive. Endvidere søger undersøgelsen at afdække viden om livsstilsforandringer på lang sigt, idet hovedparten af undersøgelsesdeltagerne (n=18) er blevet interviewet individuelt efter halvandet år, hvorved undersøgelsen søger at belyse longitudinelle perspektiver på livsstilsforandringsprocesser. Undersøgelsens formål er at udvikle mere nuanceret forståelser af livsstilsforandringsproblematikker, der opstår i forbindelse med rehabiliteringstilbud og selvhåndteringsstrategier af et motionsaktivt liv.

Undersøgelsen viser, at den individuelle livshistorie har stor betydning for livsstilsforandringer. Fortællinger fra hjertesygges livsverden, viser at deltagere, der har været motionsaktive fra barndommen også er det i deres voksenliv og fortsat er det efter rehabiliteringsforløbet. Hvorimod deltagere der aldrig har været aktive før rehabiliteringsprogrammet, kæmper med at fastholde et aktivt liv. Hverdagslivets rutiner fortsætter således for mange, også selv om, man har viden om og har oplevet, at man får det fysisk bedre ved at motionere. *Når evidensen møder modstand* i denne undersøgelse, handler det om at det ikke er nok at vide, hvordan man mest effektivt træner sin krop, hvis denne krop ikke er mødt eller forstået som en individuel krop. Det lystbetonede vækkes ikke nødvendigvis gennem effektiv træning. Gennem de hjertesygges livsfortællinger får vi indblik i individuelle livsvilkår og betingelser, der er med til at påvirke deres evne til at leve et motionsaktivt liv. Disse emner omhandler individuelle livsvilkår der ikke kan rummes i et rehabiliteringstilbud. De hjertesygges fortællinger viser samtidig, hvor betydningsfuldt det er at

medtænke de sociale relationer i forbindelse med rehabilitering, da det at møde op til motionstilbud, hvor mennesker ved hvem du er og hvad du har oplevet i livet, netop kan være med til at fastholde et motionsaktivt liv.