

EXAMENSARBETE

Våren 2010

*Sektionen för Hälsa och Samhälle
Omvårdnad, kandidatnivå*

Humorns betydelse i omvårdnaden

Författare

Bitten Kjellman
Susanne Pettersson

Handledare

Ewa Angsmo

Examinator

Gerth Hedov

Humorns betydelse i omvårdnaden

Författare: Bitten Kjellman och Susanne Pettersson

Handledare: Ewa Angsmo

Litteraturstudie

Datum: 2010-06-16

Sammanfattning

Bakgrund: Humor är ett ämne som länge har uppmärksammats inom vården. Sjuksköterskor använder humor för att bryta isen och skapa en trygghet för patienter medan patienter använder humor för att hantera svåra situationer. **Syfte:** Syftet med litteraturstudien var att beskriva humor i omvårdnaden från patienters och sjuksköterskors perspektiv. **Metod:** Resultatet i litteraturstudien baserades på granskning av 9 vetenskapliga artiklar. Artiklarna söktes i databaserna Cinahl, PubMed och PsycINFO. **Resultat:** Humor är unikt och individuellt för varje enskild människa. Resultatet visar att sjuksköterskor lär sig att använda humor genom sina erfarenheter. Inom arbetsteamet är humorn nyckeln för att skapa en gemenskap. Humor hjälper patienter att fly från sin verklighet och ser den negativa situationen på ett ljusare sätt. Även anhöriga använder humor för att lindra en känsla av obehag eller psykisk smärta. **Diskussion:** Två huvudfynd diskuterades i diskussionen; kommunikation och copingstrategier. **Slutsats:** Om humor används på rätt sätt har den en stor mening i omvårdnaden för såväl sjuksköterskor, patienter och anhöriga.

Nyckelord: humor, omvårdnad, sjuksköterska, patient, coping

The importance of humor in nursing care

Author: Bitten Kjellman and Susanne Pettersson

Supervisor: Ewa Angsmo

Literature review

Date: 2010-06-16

Abstract

Background: Humor is a subject that have attracted attention in health care for a long time. Nurses are using humor to break the ice and create a security for patients, while patients use humor to deal with difficult situations. **Aim:** The aim of this study was to describe the humor in nursing care from the perspective of both patients and nurses. **Method:** The results of this study was based on examination of nine scientific articles. Articles were searched in the databases Cinahl, PubMed and PsycINFO. **Result:** Humor is unique and individually for every single person. The results show that nurses learn to use humor by their own experiences. Humor is the key to create a good communication in the work team. Humor helps patients to escape from their reality and see the negative situations in a brighter way. Even relatives are using humor to relieve a feeling of discomfort or mental pain. **Discussion:** Two main findings were discussed in the discussion; communication and coping strategies. **Conclusion:** If humor is used correctly, it has a great sense of care for both nurses, patients and relatives.

Keywords: humor, nursing, nurse, patient, coping

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

BAKGRUND	5
Vad är humor?.....	5
Vilken effekt ger humor?.....	5
Humor i omvårdnaden.....	6
SYFTE.....	7
Specifika frågeställningar.....	7
METOD.....	7
Design.....	7
Urval.....	7
Datainsamling.....	7
Analys.....	8
Etiska överväganden.....	8
RESULTAT.....	9
.....	9
Tabell 1. Översikt av huvudrubriker och underrubriker som formar resultatet.	9
Sjuksköterskors humor.....	9
Humor skapar trygghet i svåra situationer	9
Humor stärker arbetsteamets gemenskap.....	10
Patienters humor.....	11
Humor och skratt ger läkande effekter för patienter.....	11
Humorns betydelse för anhörigas bearbetning av sorg	13
DISKUSSION.....	14
Resultatdiskussion	14
Metoddiskussion.....	18
Slutsats.....	20
REFERENSER.....	21

BAKGRUND

Vad är humor?

Humor kommer från det latinska ordet *humor* som översätts med orden vätska och fuktighet. Betydelsen av detta kommer från de äldre föreställningarna om sambandet mellan temperament och kroppsvätskor. En människas hälso- och sinnestillstånd uppfattades som avgörande för hur kroppsvätskorna var balanserade i kroppen. Människan är en social varelse och genom tiderna har det påpekats att impulser och passioner är styrda av förnuftet (Eide, T. & Eide, H. 2006, s. 235-236). Nutidens betydelse av humor kan enligt Nationalencyklopedin (2010) ses som ett sinne för det som är roligt och att ha en förmåga att identifiera och godta livets begränsningar.

Alla människor föds med ett humoristiskt sätt som kommer att formas till ett individuellt sinne för humor. En del människor tror sig ha ett sinne för humor medan en del har en gåva för humor som kan användas i olika situationer i livet utan att personen ifråga uppfattas som oförskämd (Olsson, Backe, Sörensen & Kock, 2002, s. 24). Genom inläring av livserfarenhet utvecklas en människas sinne för humor. Humorn kan även variera sig under livets gång då människan utvecklas och mognar (Olsson., Backe & Sörensen 2003, s. 11).

Vilken effekt ger humor?

Humorns effekt bidrar med att reducera ångest, aggression, rädsla och gör det lättare att hantera pinsamma situationer. (Mallet., 1995, s. 73). Detta styrks även av Tan & Schneider. A. (2009, s. 397) men påstår också att humor reducerar stresshormoner och förbättrar immunförsvaret.

Genom ett humoristiskt sätt kan en människas livskvalitet öka genom att kunna hantera livets omständigheter (Kuiper. A., McKenzie. D., & Belanger. A., 1995, s. 359). Humor och skratt påstås vara ett sätt som både skapar kommunikation och relation samt beror

på vem som säger vad, på vilket sätt, till vem, i vilket sammanhang och vilken tidpunkt (Olsson, Backe & Sörensen (2003, s. 10).

Humor och skratt påverkar människokroppen på ett positivt sätt då både hjärtat, lungor och musklerna påverkas (Mallet., 1995, s. 73). När humor används utsöndras adrenalin som gör människan alert och ger en förhöjd vakenhetsgrad (Olsson, Backe & Sörensen (2003, s. 11).

Humor i omvårdnaden

Enligt Eide, T. & Eide, H. (2006, s. 235-236) kan sjuksköterskor och annan vårdpersonal känna av en stor psykisk press i olika vårdsituationer. Det är därför viktigt att ha i åtanke att ett humoristisk bemötande är lika viktigt som att vara trevlig. På så sätt kan sjuksköterskan minska på spänningen i svåra vårdsituationer.

Enligt Cernerud & Olsson (2004, s. 396) har män en mer aggressiv humor medan kvinnor använder humor för att ge uttryck för sin sinnesstämning. Olsson, Backe och Sörensen (2003, s. 120) påstår att det manliga könet oftast uttrycker osanna och överdrivna skämt och kvinnor använder skämt för att hantera situationer. Kvinnor påstås även vara mer empatiska i sin användning av humor.

Enligt omvårdnadsteoretikern Virginia Henderson finns det inte två livssituationer som är lika varandra utan alla människor är olika och har olika grundläggande behov. Några av de 14 behoven som Henderson har utformat är att patienten ska etablera relationer med andra människor och ge uttryck för sina känslor. Patienter ska få ha sin egen trosuppfattning och få leva sitt liv efter egen förmåga och därav få ett meningsfullt liv (Henderson, 1997, s. 13). Även i kompetensbeskrivningen för legitimerad sjuksköterska beskrivs det att sjuksköterskan ska ta hänsyn till patientens olika behov, både fysiska, psykiska, sociala, kulturella och andliga behov (Socialstyrelsen, 2005).

SYFTE

Syftet med litteraturstudien var att beskriva humor i omvårdanden från patienters och sjuksköterskors perspektiv.

Specifika frågeställningar

- Vilka funktioner har humor för sjuksköterskan i omvårdnaden?
- Hur använder sjuksköterskan humor inom personalteamet?
- Vilka funktioner har humor för patienter i omvårdnaden?
- Hur reagerar anhöriga gällande humor?

METOD

Design

Designen på denna litteraturstudie är utformad som en allmän litteraturoversikt. Enligt Friberg (2006, s.116) är en litteraturoversikt ett arbetssätt som går ut på att skapa en bild över ett valt ämne.

Urval

Inklusionskriterierna var vetenskapliga artiklar som inriktades på patienter över 18 år, där både män och kvinnor ingick. Artiklarna var publicerade mellan åren 2000-2010 och hade både en kvalitativ och kvantitativ ansats. Artiklarna söktes på svenska, danska, norska och engelska. Exklusionskriterierna för de funna vetenskapliga artiklarna handlade om patienter som befann sig i en akut situation då humor inte anses vara relevant för studien. Detta kan vara vid en bilolycka där patient och anhöriga inte har möjlighet till att utveckla en humoristisk kommunikation innan patienten avlider.

Datainsamling

Sökningen av artiklarna genomfördes i databaserna Cinahl, PubMed och PsycINFO. Cinahl är en databas som huvudsakligen användes. Hänvisning till bilaga 1, sökschema. Databasen Cinahl innefattar vård, hälso- och sjukvård och omvårdnad. Även manuell sökning genomfördes i aktuella referenslistor och via högskolan i Kristianstads

bibliotek. Sökorden som har använts är humor, humour, nurse, care och laughter. Dessa sökord har kombinerats på olika sätt för att få en så bra träff som möjligt som svarade till syftet. Eftersom humor stavas på olika sätt i England och i USA så har trunkering används. Trunkering av resterande ord förekom också då andra grammatiska böjelser av ordet framkom (Friberg, 2006, s. 55).

Analys

Båda författarna granskade all relevant litteratur som hittades genom att granska abstrakten i artiklarna. Om abstraktet svarade till syftet beställdes artikeln.

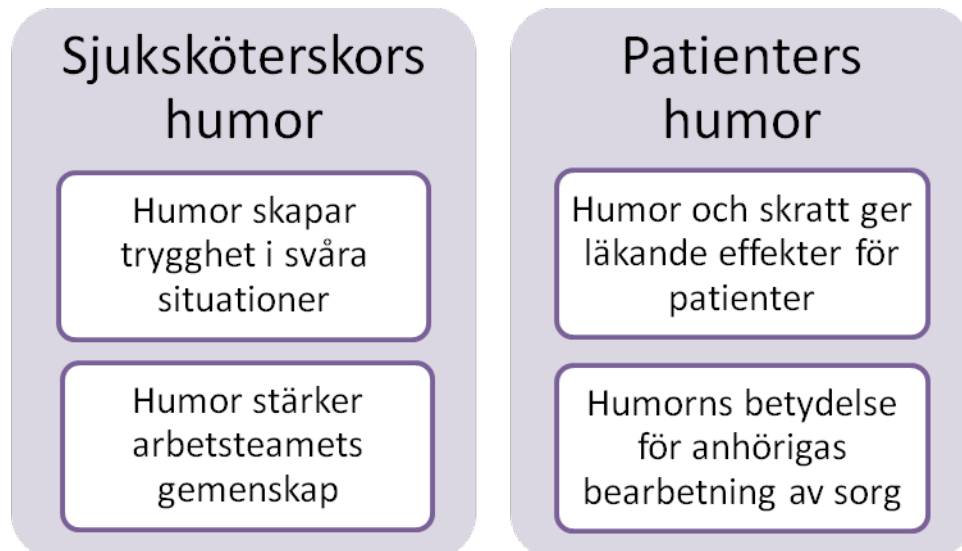
Granskningen utfördes både enskilt och gemensamt för att få en så bra förståelse som möjligt av artiklarna, vilket gav en detaljerad bild av ämnet. Kvalitetsgranskning av artiklarna genomfördes med hjälp av Bahtsevani, Stoltz och Willmans exempel på protokoll för kvalitetsbedömning av studier med kvalitativ och kvantitativ metod (2006, s. 156-157). Hänvisning till bilaga 2, artikelöversikt. När kvalitetsgranskningen var gjord markerades all relevant text i artiklarna som handlade om patientens upplevelse till humor med grön färg, sjuksköterskans och personalgruppens upplevelse till humor med rosa färg och anhörigas upplevelse till humor med blå färg. Av de olika färgerna bildades olika teman, då rubriker skapades till resultatet.

Etiska överväganden

Vetenskapliga artiklar som har använts har blivit granskade av en etisk kommitté. Även studier där deltagarna frivilligt har deltagit med förståelsen av att identitet och integritet är skyddad.

RESULTAT

Utifrån syfte och specifika frågeställningar visas resultatet i två huvudrubriker med vardera två underrubriker.



Tabell 1. Översikt av huvudrubriker och underrubriker som formar resultatet

Sjuksköterskors humor

Humor skapar trygghet i svåra situationer

Humor bidrar med att forma en mänsklig kontakt mellan patient och sjuksköterska, där sjuksköterskan ofta kan sätta patienten i centrum. Sjuksköterskor meddelas ofta via skämt från patienter om händelser som patienter har uppfattat som negativ inom omvårdnaden (Kinsman Dean & Major, 2007, s. 1090). Enligt Åstedt-Kurki, Isola, Tammentie och Kervinen (2001, s. 123) måste sjuksköterskan utgå från patientens syn av humor. Greenberg, (2003, s. 5) och Kinsman Dean & Gregory (2004, s. 141) säger att sjuksköterskor utvecklar humor gradvis och lär sig med hjälp av sina erfarenheter. Sjuksköterskor använder även humor för att bryta isen i svåra situationer men om sjuksköterskor inte lyckas med att få patienter avspänd i vårdsituationen är det viktigt att ha i åtanke att humor inte kan användas som isbrytare. Enligt Åstedt-Kurki, Isola, Tammentie och Kervinen (2001, s. 123) används humor för att lätta upp atmosfären och skapar ett starkare band mellan sjuksköterska och patient.

Enligt en studie av Sayre (2001, s. 675) samt Kinsman Dean & Gregory (2004, s. 141) skriver författarna att sjuksköterskor ofta åtgärdar det kritiska hos patienter innan humor introduceras då syftet är att patienter ska känna trygghet och en relation kan skapas. I både Greenbergs (2003, s. 6) och Kinsman Dean & Gregorys (2004, s. 141) studier påpekade författarna att innan ett skämt påbörjades av sjuksköterskor skulle icke verbal kommunikation, så som lyssnande och beröring, uppmärksammas som ett steg till användandet av humor. Greenberg (2003, s. 4) beskrev sjuksköterskans arbete på sjukhuset som seriös samt att ventilen till humor stängdes av för att uppfattas som professionell i sin yrkesroll. För att sjuksköterskor ska kunna använda humor måste sympati och kärlek ingå och humor bör användas med en mjuk och låg ton för att inte sjuksköterskor skall misstolkas av patienter.

A nurse who has a sense of humour, who is bright and cheerful and who clearly likes her job, that's the sort of nurse you can talk to, that's the sort of nurse you can turn to and ask for help, for painkillers or for a wash. (Åstedt-Kurki, Isola, Tammentie & Kervinen, 2001, s. 123)

Kinsman Dean & Gregory (2004, s. 145) och Kinsman Dean & Major (2007, s. 1092) fann i sin studie inom palliativ vård att många sjuksköterskor hade förmågan att känna av när det var lämpligt att använda humor eller ej. Humor användes för att bearbeta svåra situationer och för att återfå en känsla av perspektiv över situationer som upplevdes som smärtsam där ilska, ångest och frustration utbyttes med skratt. Även Åstedt-Kurki och Isola (2001, s. 456) menade att humor var ett effektivt sätt för sjuksköterskor att hantera olika rutiner i omvårdnaden och hantera svåra situationer. Adamle och Ludwick (2005, s. 288) beskrev att under vissa omständigheter kunde inte humor förekomma av sjuksköterskor eftersom patienter antingen låg i koma eller inte hade förmågan att yttra sig psykiskt eller verbalt. Det fanns även tillfällen då sjuksköterskor inte använde humor trots att patienter var klara och adekvata.

Humor stärker arbetsteamets gemenskap

I en studie gjord av Kinsman Dean & Major (2004, s. 141-142) och Kinsman Dean & Gregory (2007, s. 1090) framförde sjuksköterskor att humor tillsammans med skratt var

ett medel för att föra personalen närmre, bygga förtroende, befästa relationer och stärka arbetsteamet för att utrusta teamet för stressande situationer. Sjuksköterskor beskrev att humor bidrog med att få ett arbete gjort. Sjuksköterskor konstaterade att om teamet hade roliga stunder och den samhörighet som krävdes kunde ett samarbete upprätthållas inom teamet, även om den värsta tänkbara situationen bröt ut på avdelningen. Även Åstedt-Kurki, Isola, Tammentie och Kervinen (2001, s. 123) påpekar att humor hjälper sjuksköterskor i det krävande arbete som sjuksköterskan kan utsättas för.

Sjuksköterskor beskrev att om någon i personalteamet hade gjort bort sig kunde sarkastisk humor användas, där ingick ironi och spydighet (Sayre, 2001, s. 677). Sjuksköterskor och teamet upplevde att rollspel hjälpte till att kommunicera mellan personalkategorierna. En kvinnlig sjuksköterska använde sarkastisk humor när hon kom i konflikt med en manlig läkare. Sjuksköterskan slängde sig ner på sina knän, utgav sig för att vara en fegis, samtidigt som hon sa till läkaren att han inte fick slå henne, eftersom hon bara var hans ödmjuka slav som ville förverkliga hans önskningar. Vid ett senare tillfälle bad läkaren om ursäkt och uppmuntrade därefter sina kollegor att lyssna på sjuksköterskan eftersom hon trots allt var väldigt smart (Kinsman Dean & Major, 2007, s. 1090).

Sjuksköterskor och annan sjukvårdspersonal i teamet som använde sig av humor hade stor effekt på andra i teamet och var även mycket omtyckta av patienter (Kinsman Dean & Gregory 2004, s. 141-142). Sjuksköterskor kände att något positivt hade gjorts när ett leende eller skratt från patienter sågs, om inte medicinskt så på den känslomässiga nivån (Kinsman Dean & Major, 2007, s. 1093).

Patients humor

Humor och skratt ger läkande effekter för patienter

I Greenbergs (2003, s. 3) studie påpekade patienter att humor och nöjen inte vanligtvis var förknippat med sjukdom och sjukhusvistelse, utan enligt patienter var sjukhuset förknippat med ångest, oro, spänningar och osäkerhet.

Kinsman Dean & Major (2007, s. 1090-1092) förklarade att vård gavs till en kritisk hjärtsjuk patient vars hjärtmonitor upprepade gånger pep till. Patienten påpekade att pipet inte var något som patienten bekymrade sig för, så länge patienten hörde ljudet från monitorn, kände patienten ingen oro. På en nivå var uttalandet en ofarlig humoristisk kommentar från patienten, men också att patienten uttryckte oro som en del av den allvarliga karaktären i sjukdomen.

Greenberg (2003, s. 4-5) fann i sin studie att humor var en viktig egenvårdsstrategi när patienter var inneliggande på sjukhus och patienterna var även övertygande om att skrattet hade en läkande effekt. När patienter bevarade sitt sinne för humor och skratt fick patienter på detta sätt distans till negativa känslor och kände glädje av de positiva upplevelserna. Liknande resultat fann Adamle, Ludwick, Zeller och Winchell (2008, s. 5) att ett skämt inte alltid behövde innehålla skratt, men patienters förmåga till att skratta är den viktigaste förmågan människor har. Skrattet lyfte även patienter ur sorgen på ett smärtfritt sätt (Greenberg, 2003, s. 4).

My best moment in Hospital where when we laughed our heads off although it hurt . . . when you're sick as you can be and do nothing but lie down and another person does everything in her power to help, humour really makes you feel good (Åstedt-Kurki, Isola, Tammentie & Kervinen, 2001, s.121).

Patienter beskriv nyckfull humor som lekfull och fantasifull, vilket patienter kopplade till skrattet (Sayre, 2001, s. 677). Humor framkallade skratt hos patienter och ett positivt sätt att agera, vilket gav medkänsla och värdighet blandat med storsinnet och ärlighet (Greenberg, 2003, s. 4).

I en studie gjord av Adamle och Ludwick (2005, s. 288) där hospicevård observerades visade resultatet att humor användes av patienter under 70 % av tiden då hospicebesök ägde rum (resterande var sjuksköterskor och undersköterskor). Humor kunde även användas för att skydda patienters värdighet vid besvärliga situationer där patienter kände förlägenhet och skam. Kinsman Dean & Gregory (2004, s. 141) förklarade att det är viktigt att patienter upplever att sjuksköterskor är på samma våglängd som patienter. I

en studie av Greenberg (2003, s. 4) visade det sig att humor ökade patienternas förmåga att se otillfredsställande tillstånd på ett humoristiskt sätt. Patienterna trodde även på att om de utvecklade ett sinne för humor, kunde humor bidra till att klara av situationen som patienterna befann sig i och öka välbefinnandet.

Åstedt-Kurki, Isola, Tammentie & Kervinen (2001, s. 123) förklarar att humor kan hjälpa patienten att bevara sin värdighet i svåra situationer. Kinsman Dean & Major (2007, s. 1093) beskrev en incident med en patient som led av inkontinens. Patienten fick förklarar av sjuksköterskan på ett humoristiskt sätt att vad som kommer in, skall komma ut. Genom detta skämtsamma sätt upplevde patienten sjuksköterskan som professionell och patientens värdighet hade på så sätt bevarats. Greenberg (2003, s. 5) påpekade att humor kan förändra en patients perspektiv på livet där problemlösning kunde användas.

I en studie av Kinsman Dean & Major (2007, s. 1092) och Kinsman Dean & Gregory (2004, s. 142) beundrade sjuksköterskan en dyr fåtölj. Patienten berättade att fåtöljen hade kommit från en fin affär där budskapet var att köparna inte behövde betala en enda krona på två år. Patienten påtalade att hon aldrig behövde betala en enda krona för denna stol. Patienten kände en trygghet i sin humor som en del av situationen då patienten förstätt att livet snart skulle ta slut.

Humorns betydelse för anhörigas bearbetning av sorg

I Kinsman Dean & Major (2007, s. 1093) studie upplevde anhöriga att lyhörda sjuksköterskor med en humoristisk sida kan få patienter att visa en glimt av patientens personlighet. En patient var i behov av en kateterinsättning i urinblåsan. Anhöriga observerade sjuksköterskan som förutsatt att patienten fortfarande kunde höra men förmodligen inte skulle kunna svara verbalt. Anhöriga upplevde att sjuksköterskan uppfattade patientens ovilja till kateterinsättningen när sjuksköterskan utbrast empatiskt med patientens röst att hon inte vill ha någon kateter.

I Sparks Bethea, Travis & Pecchionis (2000, s. 368) studie betonade författarna att anhöriga använde humor för att lindra en känsla av obehag eller psykisk smärta. I

studien förstod en dotter inte varför hennes gamla moder pratar med sig själv. Dottern använder humor som respons till modern för att klara av situationen. Kinsman Dean & Gregory (2004, s. 143) fann i sin studie att anhöriga och patienter använde skratt som en paus från sjukdomens börda, lidande och sorg. Anhöriga kunde dock inte använda humor för att ändra fakta av situationen.

Humor har även betydelse då det skapar en känsla av gemenskap. En incidens var när en sjuksköterska hällde i för mycket tvål i ett badkar som till slut fylldes med skum som rann över badkaret, ner på golvet och ut i avdelningens korridor. Sjuksköterskan skulpterade kaninöron av bubblorna på patientens huvud för att motverka en stressfull situation. Sjuksköterskan tog ett fotografi som blev en av patientens prisade ägodelar, fotografiet blev även en del av anhörigas bearbetning av sorgeprocessen när patienten hade gått bort, där skratt kunde delas och spänningar släpptes. Anhöriga fick en känsla av gemenskap med vårdpersonalen (Kinsman Dean & Major, 2007, s. 1090).

I en studie av Kinsman Dean & Gregory (2004, s. 141-144) påpekade författarna att anhöriga uppfattade sjuksköterskor som humoristiska då sjuksköterskor använde humor på ett sätt som fick anhöriga att känna sig som mänskliga varelser och inte bara som en del av sjuksköterskornas arbete. Både anhöriga och patienter pratade väl om de sjuksköterskor som använde sig av humor och såg fram emot deras nästa möte.

DISKUSSION

Resultatdiskussion

Syftet med litteraturstudien var att beskriva humor i omvårdanden från patienters och sjuksköterskors perspektiv. Av de fyra underrubrikerna: *Humor skapar trygghet i svåra situationer*, *Humor stärker arbetsteamets gemenskap*, *Humor och skratt ger läkande effekter för patienterna* och *Humorns betydelse för anhörigas bearbetning av sorg* har två fynd uppmärksammats från resultatet. Dessa fynd är *kommunikation* och *coping*.

Humor kan vara en viktig del i kommunikationen mellan sjuksköterskor och patienter (Kinsman Dean & Major, 2007, s. 1090). Genom humor kan patienten och sjuksköterskan få ett bra och förtroendefullt förhållande. Som sjuksköterska krävs det en finkänslighet som kommer med erfarenheten att se och höra vad patienten egentligen vill förmedla via humor. Är det smärta eller rädsla som patienten vill förmedla? Är patienten mottaglig för humor? Sjuksköterskor kan inte använda samma sorts humor på alla, utan varje människa är unik och har ett unikt sätt att se och uppfatta humor. Borod (2006, s. 31) och Kruse G & Prazak (2006, s. 189) menar att empati och tillit är två viktiga faktorer i användandet av humor. Om det finns en gemenskap och värme mellan sjuksköterska och patient, är humorn minst lika viktigt som vårdåtgärd. Det är även betydelsefullt att sjuksköterskan bidrar till en känsla av välmående för patienten och att sjuksköterskan kan se runt om själva sjukdomen. Det kan även vara viktigt att ha i åtanke om i vilka situationer humor ges, hur humor används, till vem humorn ges och i vilket sammanhang humorn kan användas. Sjuksköterskor måste ha förståelse för humorns funktion innan humorn används, då varje humor för varje människa är unik och inte går att jämföras med andra.

I olika situationer använder sjuksköterskor humor för att bryta isen i svåra situationer genom att få patienten avspänd och trygg (Greenberg, 2003, s. 5; Kinsman Dean & Gregory, 2004, s. 141). Via humor skapas en gemensam kontaktyta mellan sjuksköterska och patient som skapar vägar för vidare samtal och diskussioner. Kontakten som på detta sätt har öppnats bidrar med en viktig samhörighet mellan patient och sjuksköterska under resterande vårdtid. Dock bör sjuksköterskor ha i åtanke om att varje möte med patienter inte alltid behöver introduceras med humor. Det finns tillfällen då humor, som en första kontakt, uppfattas som negativ då patienten kan se sjuksköterskan som oseriös och okunnig. Detta kan bero på att sjuksköterskan har använt sig av fel ton, uttryck eller att humorn inte ligger på samma nivå mellan sjuksköterskan och patienten. Det kan även bero på att sjuksköterskan har missuppfattat patientens humor då denne har använt sig av humor för att förmedla smärta och lidande.

Adamle, Ludwick, Zeller & Winchell (2008, s. 5) påstod att humor inte alltid behöver innehålla skratt. Om patienten inte skrattar när sjuksköterskan använder humor betyder

inte detta att humorn har uteblivit, utan patienter kan uttrycka humor på olika sätt. Det kan vara så att patienter kan uppfatta sjuksköterskor som humoristiska, men på grund av sin rädsla eller oro uttrycks inte humorn som skratt. Skratt är ett verktyg som alla människor känner igen och kan använda sig av. Om sjuksköterskan bemöter en patient med ett leende, så ger detta ett förtroende till patienten och sjuksköterskan har skapat det första steget i kommunikationen.

Sjuksköterskan kan se skratt på olika sätt. Som sjuksköterska är det viktigt att vara uppmärksam eftersom skrattet kan låta på olika sätt. Ett oroligt skratt ska uppmärksammas och förstås av sjuksköterskan på ett sätt så att patienten inte känner sig kränkt. Om sjuksköterskan har uppmärksammat ett skratt som ansågs vara onaturligt kan sjuksköterskan samtala med patienten för att få en förståelse om vad som ligger bakom det oroliga skrattet. På så sätt har sjuksköterskan inte kränkt någon och kommunikationen kan bevaras på ett värdigt sätt. Även Borod (2006, s. 30-31) menar även att skratt tar bort negativa känslor och lyfter patienterna ur sin sorg.

Humor kan även ses som en ventil för sjuksköterskor eftersom negativa upplevelser kan vara tunga att bära. Därför kan humor vara ett sätt för sjuksköterskor att klara av ohanterbara situationer och på så sätt ventilerar sig för sina arbetskamrater.

Under litteraturstudiens arbetsgång framkom humor som en viktig del för att hantera svåra situationer. Sju vetenskapliga artiklar påpekar att denna form av copingstrategi är en mycket användbar resurs inom omvårdnaden (Sparks-Bethea, Travis & Pecchioni, 2000, s. 368; Sayre, 2001, s. 677; Greenberg, 2003, s. 4-5; Kinsman Dean & Gregory, 2004, s. 142-145; Adamle & Ludwick, 2005, s. 288; Kinsman Dean & Major, 2007, s. 1090-1093; Adamle, Ludwick, Zeller och Winchell, 2008, s. 5). Patienter använder humor för att få tid att bearbeta sin svåra situation. Det tar olika lång tid för olika patienter att låta ett negativt besked sjunka in. Det kan vara så att patienten vet att han eller hon är nära döden men har inte accepterat situationen och därför använder sig av humor. Många skulle nog tycka att humor är ett bra sätt att handskas med sina känslor och inom vården kan detta vara ett sätt, både för patient, anhöriga och sjuksköterskor att klara av vardagen. Sjuksköterskor kan utsättas för extrema situationer i sin yrkesroll och

är inte mer än människor som också har en gräns för hur mycket negativa känslor som kan tas in på en dag. Humor ett bra sätt för sjuksköterskan att bevara sin yrkesroll både mot patienter och anhöriga. Anhöriga som hälsar på en patient kan känna sig osäkra och olustiga i den situation som den anhörige befinner sig i, då det är viktigt att sjuksköterskan skapar en kommunikation som är bra och förtroendefull. Enligt Kruse G & Prazak (2006, s. 188) kan humor användas som en personlig nyckel för att klara av svåra situationer, både för patienter, anhöriga och sjuksköterskor. Som sjuksköterska kan det vara viktigt att kunna acceptera patienternas nödvändighet att skämta bort stundens allvar, trots att detta kan uppfattas som underligt för sjuksköterskan som ser situationen på ett mer allvarligt sätt. Genom att använda sig av humor i pinsamma situationer, så som vid undersökningar där patientens kropp blottas eller på annat sätt kränkts, kan humor skapa trygghet och en avslappnad miljö för både sjuksköterska och patienten.

Borod (2006, s. 31) och Kruse G & Prazak (2006, s. 188) menar att humor kan hjälpa sjuksköterskor att hantera stress och utbrändhet. Det är viktigt att arbetslaget kan skämta och ha roligt även om det uppstår en outhärdlig situation på avdelningen. Detta betyder inte att sjuksköterskan skrattar åt en patient när denne inkommer akut på en avdelning, utan det betyder bara att stämningen mellan sjuksköterskor och vårdteamet är bra.

Redan på 30-talet till nutidens forskning har humor uppmärksammats som en potential till att förändra smärta till välmående (Borod, 2006, s. 30; Kruse G & Prazak, 2006, s. 188). Humor kan ha en förmåga att få tankarna på något annat än själv smärtan, vilket kan underlätta sjuksköterskans arbete i vården. Henderson (1978, s. 945) påtalar att humor har bättre effekt än läkemedel. Använder sjuksköterskor humor till patienter kan patienterna stå ut med den outhärdliga situationen. På så sätt har humor gjort att patienter förträngt sin smärta.

Humor kan inte ändra en situation eller ett tillstånd, därför ska humor användas med den respekt som humorn ger.

Metoddiskussion

Syftet med litteraturstudien var ursprungligen att beskriva humor inom den palliativa vården. Eftersom litteraturstudier ska bygga på mer än fåtal vetenskapliga artiklar, så ändrades syftet till att beskriva humor i omvårdanden utifrån patienters och sjuksköterskors perspektiv. Enligt Friberg (2006, s. 37) innerhåller vetenskapliga artiklar den senaste forskningen inom ett ämnesområde där man får förnyad kunskap. Specifika frågeställningar formulerades efter vilka funktioner humor har för både sjuksköterskor och patienter, hur sjuksköterskor använder humor inom personalteamet och hur anhöriga reagerar gällande humor.

Eftersom litteraturstudien skulle vara så relevant som möjligt, utvaldes vetenskapliga artiklar enbart mellan åren 2000-2010. Artiklar från början av 60-talet och senare påträffades, men av anledning till samhällets utveckling och tolerans för humor valdes enbart de tidsenligaste artiklarna till studien. Språk som utsågs var svenska, danska, norska och engelska. Inga artiklar som var skrivna från de nordiska länderna var textade på sitt modersmål, däremot var alla artiklar skrivna på engelska. I Fribergs bok *Dags för uppsats* (2006, s. 38) beskrivs engelskan som det officiella språket inom vetenskapen. Genom att skriva på engelska sprider forskaren sitt resultat i större delar i världen. Eftersom engelskan inte är vårt första språk, kan viktig text ha gått förlorad vid översättningen av artiklarna. Eftersom felaktig tolkning inte skulle förekomma, kontrollerades originaltexten regelbundet för att inte viktig information skulle förloras. Med hjälp av ett engelsk-svenskt lexikon ansågs översättningen pålitlig. Detta skriver även Friberg (2006, s. 49). Citaten som var refererade i resultatet skrevs direkt av på engelska eftersom tillförlitligheten av budskapet av innehållet inte skulle gå förlorat. Exklusionskriterier för litteraturstudien var att inte använda artiklar som handlade om patienter som oväntat hamnade i en akut situation, där patienter och anhöriga inte hann få en relation till vårdpersonal innan patienten avled.

Sökningen gjordes i databaserna Cinahl, PubMed och psycINFO. Ett stort antal artiklar hittades i databasen Cinahl på grund av bristande erfarenhet av de resterande två databaserna, vilket kan ha påverkat sökandet av annan relevant litteratur.

Ofta uppkom samma artiklar i databaserna vid flera olika sökningar. Artiklar söktes med sökorden humor, humour, nurse, care, och laughter då det ansågs ligga närmast ämnet. Enbart fritextsökning nyttjades eftersom artikelsökningen gav så pass bra resultat med enbart fritextsökning. Sökordet patient uteslöts eftersom patienten ingick i omvårdnaden då många artiklar fokuserade på patienternas upplevelser av humor.

Abstrakten lästes gemensamt och beslut togs om vilka artiklar som skulle beställas. Genom att enbart läsa abstrakten i databaserna fanns det en viss svårighet att urskilja om artiklarna var tillräckliga för att vara med i resultatdelen. Många av artiklarna fick beställas hem från biblioteket då de inte förekommit i fulltext på databaserna. Därefter lästes artiklarna enskilt och granskades med hjälp av granskningsprotokoll av Bahtsevani, Stoltz och Willman. Som debutanter som skribenter av litteraturstudier ansågs granskningsprotokollet vara invecklat, då det var svårt att förstå om artiklarna hade en hög kvalitet. En ny granskning med mer kritiska ögon gjordes. Vid granskningen har förförståelsen lagts åt sidan för att inte påverka resultatet.

Studiens resultat är baserade på kvalitativa och kvantitativa studier. Att använda flest kvalitativa vetenskapliga artiklar anses vara en fördel eftersom humor är svårt att beskriva med kvantitativa undersökningar. Litteraturstudiens artiklar kan uppfattas som få. Detta kan bero på att det årtionde som valdes för studien samt att de artiklar som handlade om humor inte svarade till syftet.

Eftersom artiklarna kommer från USA, Canada och Finland kan resultaten ses på ett annat sätt i Sverige, trots detta delar dessa länder liknande västerländskt synsätt. Några artiklar är utförda i samma land och en och samma författares namn påträffades i flertalet artiklar, dock med olika medförfattare. Att samma författare deltog i flertalet forskningsartiklar om humor, kan ses som en styrka då författarens intresse är stort för humor. Men det kan även ses som en stor svaghet då detta kan ha påverkat resultatet i litteraturstudien då upprepande resultat framkom i flertalet artiklar.

Slutsats

Humorn har en väsentlig funktion för trivsamheten och bildandet av relationen mellan sjuksköterskor och patienter. Framtida undersökning på temat bör vara mer vetenskapligt grundad, då detta krävs för att humor som förhållningssätt ska kunna nyttjas på ett användbart sätt. Humor bör även förekomma i sjuksköterskeutbildningen, där idag ingen undervisning förekommer om hur sjuksköterskan kan använda humor i vården. Andra förslag på att lyfta fram och engagera humor i klinisk yrkesutövning kan vara seminarium där både humor och skratt undervisning sker för både sjukvårdspersonal och patienter med anhöriga. Det viktiga i dessa seminarier är att ämnet humor lyfts upp och att personal samt patienter och anhöriga förstår att det är okej att använda humor inom sjukvården.

REFERENSER

*= artikel som finns i resultatdelen

* Adamle, K. N. & Ludwick, R. (2005). Humor in hospice care: Who, where, and how much? *American Journal of Hospice & Palliative Medicine*, 22(4), 287-290.

* Adamle, K. N. & Ludwick, R., Zeller, R. & Winchell, J. (2008). Oncology nurses' responses to patient-initiated humor. *Cancer Nursing*, 31(6), 1-9.

Bahtsevani, C., Stoltz, P., & Willman, A. (2006). *Evidensbaserad omvårdnad – en bro mellan forskning och klinisk verksamhet*. Lund: Studentlitteratur.

Borod, M. (2006). SMILES – Toward a Better Laughter Life: A Model for Introducing Humor in the Palliative Care Setting. *Journal of Cancer Education*, 21, 30-34.

Cernerud, L. & Olsson, H. (2004). Humour seen from a public health perspective. *Scandinavian Journal of Public Health*, 32, 396-398.

Eide, T. & Eide, H. (2006). *Kommunikation i praktiken - relationer, samspel och etik inom socialt arbete, vård och omsorg*. Malmö: Liber AB.

Friberg, F. (2006). *Dags för uppsats - vägledning för litteraturbaserade examensarbeten*. Lund: Studentlitteratur.

* Greenberg, M. (2003). Therapeutic play: developing humor in the nurse-patient relationship. *Journal of the New York State Nurses Association*, 34(1), 25-31.

Henderson, V. (1997). *ICN: Sykepleiens grunnprinsipper*. Oslo: Norsk Sykepleierforbund.

Henderson, V. & Nite, G. (1978). *Principles and practice of nursing*, (6th). MacMillan, New York.

* Kinsman Dean, R. A., & Gregory M, D. (2004). Humor and laughter in palliative care: An ethnographic investigation. *American Journal of Hospice & Palliative Medicine*, 2, 139-148.

* Kinsman Dean, R. A. & Major E, J. (2007). From critical care to comfort care: the sustaining value of humour. *Journal of Clinical Nursing*, 17(8), 1088-1095.

Kruse G, B. & Prazak, M. (2006). Humor and Older Adults – What Makes Them Laugh? *Journal of Holistic Nursing*, 24(3), 188-193.

Kuiper A, N., McKenzie D, S. & Benanger A, K. (1995). Cognitive appraisals and individual differences in sense of humor: Motivational and affective implications. *Person individual differences*, 19(3), 359-372.

Mallett, J. (1995). Humour and laughter therapy. *Complementary Therapies in Nursing & Midwifery* 1, 73-76

Nationalencyklopedin (2010). Hämtad 2010-04-19 från:
<http://www.ne.se.ezproxy.bibl.hkr.se/sok/humor?type=NE>

Norstedts Ordbok, tredje upplagan (2003). Gjøvik: Norstedts förlag AB

Olsson, H., Backe, H. & Sörensen, S. (2003). *Humorologi*. Stockholm: Liber AB.

Olsson, H., Backe, H., Sörensen, S. & Kock, M. (2002). The essence of humour and its effects and functions: a qualitative study. *Journal of Nursing Management*, 10, 21-26.

*Sayre, J. (2001). The use of aberrant medical humor by psychiatric unit staff. *Issues in Mental Health Nursing*, 22, 669-689.

Socialstyrelsen (2005). *Kompetensbeskrivning för legitimerad sjuksköterska*. Hämtad 2010-02-11 från:

http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/9879/2005-105-1_20051052.pdf

* Sparks Bethea, L., Travis S, S. & Pecchioni, L. (2000). Family Caregivers' Use of Humor in Conveying Information About Caring for Dependent Older Adults. *Health Communication*, 12(4), 631-376.

Tan, T. & Schneider A, M. (2009) Humor as a Coping Strategy for Adult-Child Caregivers of Individuals with Alzheimer's Disease. *Geriatric Nursing*, 30(6), 397-408.

* Åstedt-Kurki, P. & Isola, A. (2001). Humour between nurse and patient, and among staff: analysis of nurses' diaries. *Journal of Advanced Nursing*, 35(3), 452-458.

* Åstedt-Kurki, P., Isola, A., Tammentie, T. & Kervinen U. (2001). Importance of humour to client-nurse relationship and clients' well-being. *International Journal Nursing Practice*, 7, 119-125

Bilaga 1

Sökschema för datorbaserad litteratursökning

Datum	Databas	Sökord och boolesk operator (and, or, not)	Begränsningar	Typ av sökning (tex. fritext, abstract, nyckelord, MESH-term)	Antal träffar	Motiv till exklusion av artiklar	Utvalda artiklar
8/2-10	Cinahl	Humour and Nurse	Gender: all Age: all adult Year: 2000-2010 Language: English	Abstract	5	Motsvarade ej till syftet	
8/2-10	Cinahl	Humor	Gender: all Age: all adult Year: 2000-2010 Language: all	Abstract	111		The use of aberrant medical humor by psychiatric unit staff
8/2-10	Cinahl	Humour and Nurse	Gender: all Age: all adult Year: 2000-2010 Language: all	Abstract	6	Motsvarade ej till syftet	
8/2	Cinahl	Humo* and Nurs*	Gender: all Age: all adult Year: 2000-2010 Language: all	Abstract	50		Oncology nurses' responses to patient-initiated humor Therapeutic play: developing humor in the nurse-patient relationship

10/2-10	Cinahl	Care and Laughter	Gender: all Age: all adult Year: 2000-2010 Language: all	Abstract	5		Family caregivers' use of humor in conveying information about caring for depending older adults
12/2-10	PubMed	Humo* and Nurs*	Date : 2000-01-01 to 2010-02-24 Type of article : journal article, Species : humans Journal groups : nursing journals, Text options : abstract, Language : english, danish, norweigan, swedish Gender : female, male Ages : young adult : 19-24 years, adult : 19-44 years, middle aged : 45-64 years, middle aged + aged : 45+ years, aged : 65+ yeras, 80 and over : 80+ yeras, Search fields tags : title/abstract	Abstract	26	Motsvarade ej till syftet	

Bilaga 2

Artikelöversikt

Författare Land År	Titel	Syfte	Urval Datainsamlingsmetod	Genomförande Analys	Resultat	Kvalitet
Åstedts- Kurki & Isola Finland 2001	Humour between nurse and patient, and among staff: analysis of nurses' diaries	Att undersöka humorns natur och hur den upplevs och förklaras av legitimerade sjuksköterskor	Kvalitativ studie. 16 sjuksköterskor (kvinnor) i åldrarna 27- 54 år, inom olika vårdområden var utvalda efter ett seminarium i Finland. Sjuk-sköterskorna skrev dagböcker. En dagbok togs bort pga. dålig handstil.	Dagböckerna granskades utifrån en kvalitativ kontent analys.	Det var lättare att handskas med svåra och pinsamma situationer vid användandet av humor. Även sjuksköterskan kunde ta till humor för att lättare hantera sina känslor och för att lätta upp arbetsklimatet. Människor använder olika typer humor och humorn får inte gå in på någon annans värdighet.	Hög
Kinsman Dean & Major Canada 2008	From critical care to comfort care: the sustaining value of humour	Att undersöka likheter i två studier för att belysa värdet av humor i arbetsteamet och i vård av patienter	Kvalitativ studie. Sjuksköterskor observerades och intervjuades intensivvårdsavdelning samt sjuksköterskor på en palliativ vårdavdelning, med patienter och anhöriga.	Det bildades kategorier och teman. En innehållsanalys genomfördes	Vanliga teman från båda studierna innefattade värdet av humor i arbetsteamet, emotionellt engagemang och bevarandet av mänsklig kontakt. Humor banade väg till samarbete, minskade spänningar, skapade emotionell flexibilitet och mänskliggjorde sjukvårdens erfarenheter för både personal och vårdtagare.	Hög

Greenberg USA 2003	Therapeutic play: developing humor in the nurse-patient relationship	Att undersöka humorn inom ramen för legitimerad sjuksköterska och patient, samt förhållandet av sjuksköterska och patient	Kvalitativ studie med observationer och intervjuer . Fokus var humor från sjuksköterskors och patienters perspektiv. Intervjuerna spelades in på band och skrevs ordagrant ut.	Tre sjuksköterskor parades ihop med patienter och deras samspel observerades. Koder och teman skapades.	Att använda humor i vården ansågs vara ett sätt involvera humor i relationer	Hög
Adamle, Ludwick, Zeller & Winchell USA 2008	Oncology Nurses' Responses to Patient-Initiated Humor	Att undersöka bemötande mellan sjuksköterska och patient.	47 sjuksköterskor deltog. Tidigare insamlad kvalitativa data av patient-sjuksköterske samtal användes för att undersöka patient initierad humor.	Ett redan gjort datorprogram har använts	Humor är en individuell resurs använd för att förmedla behov (psykiska, mentala och emotionella) och bidrar med att lättare hantera stress	Medel

Artikelöversikt

Författare Land År	Titel	Syfte	Urval Datainsamlingsmetod	Genomförande Analys	Resultat	Kvalitet
Adamle & Ludwick. USA 2005	Humor in hospice care: Who, where, and how much?	Att undersöka humorn mellan patienter, sjuksköterskor och anhöriga på hospice	Kvantitativ studie. 160 personer ingick i studien (17 sjuksköterskor, 54 undersköterskor och 89 patienter) på en hospiceavdelning och i hemvården.	Längd på besök varierade beroende på patientens behov. Det skrev ner en sammanfattning efter varje besök. Observationer av följande frågor genomfördes: 1) samspel mellan humor, 2) den person som inledde humor, 3) antalet eller händelser av humor som förekom under besöket.	Det visade sig att även i livets slutskede behövs humor i omvårdnaden.	Hög
Bethea-Sparks, Travis & Pecchioni USA 2000.	Family caregivers' use of humor in conveying information about caring for dependent older adults	a) förstå användningen av humorn som används av familjevårdgivare att beskriva omvårdnads erfarenheter och relationer med patienter b) undersöka vanliga omvårdnads problem	23 familjevårdgivare intervjuades med hjälp av ett semistrukturerad intervjuformat.	En innehållsanalys gjord av Berlyne har använts.	Humor är en bra kommunikationsmetod för familjer som ger vård till anhörig.	Medel

--	--	--	--	--	--	--

Artikelöversikt

Författare Land År	Titel	Syfte	Urval Datainsamlingsmetod	Genomförande Analys	Resultat	Kvalitet
Kinsman-Dean & Gregory 2004 USA	Humor and laughter in palliative care: an ethnographic investigation	Att fastställa om humor och skratt är ett viktigt för kommunikation och medmänsklig vård på en palliativ vårdenhet	Kvalitativ studie. Studien bygger på fältarbete och observationer. Sex sjuksköterskor intervjuades och observerades om deras samspel med patienterna. Även patienter och familjer blev intervjuade.	Detaljerade fältanteckningar har utvecklats med hjälp av anteckningar efter varje observationsperiod. Intervjuerna spelades in och skrev ut ordagrant. Detta analyserades och kategorier bildades.	Humor tas ofta för givet. Det är en viktig del för att skapa relationer och för att kunna bryta isen i nya vårdrelationer samt att ge en bra palliativ vård.	Hög
Sayre 2001 USA	The Use of Aberrant medical humor by psychiatric unit staff	Att skapa en förståelse av formerna för och ändamålet med kommunikationsmönster som omfattar humor bland personal på en psykiatrisk	Kvalitativ Studie innehållande 59 vårdpersonal, varav 23 män och 36 kvinnor.	Analys gjordes ständigt genom en jämförande metod	Ett klassifikationsschema framställdes som återgav de olika formerna av humor som kommunikation	Medel

		enhet				
--	--	-------	--	--	--	--

Artikelöversikt

Författare Land År	Titel	Syfte	Urval Datainsamlingsmetod	Genomförande Analys	Resultat	Kvalitet
Åstedt- Kurki, Isola, Tammentie & Kervinen 2001 Finland	Importance of humour to client-nurse relationship and clients' well-being	Att beskriva de positiva aspekterna av humor i sjuksköterske- patient relationen och för patienters välmående	Kvalitativ studie, Sju kvinnliga patienter och sex manliga patienter skrev brev om upplevelserna om humor under sjukhusbesök. Även intervjuer användes som material.	Allt som sades i intervjuerna skrevs ner ord för ord. Innehållsanalys tillämpades	Humor bevarar en patients värdighet och ger patienten nya synsätt av en obehaglig situation	Medel