

Förlorade drömmar, bemötande och stöd

– Artikel till Vård i fokus

Åkerlund Wilma

Utvecklingsarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Hälsovårdare YH

Vasa 2023

Utvecklingsarbete

Författare: Åkerlund Wilma
Utbildning och ort: Hälsovårdare YH, Vasa
Handledare: Terese Österberg

Titel: Förlorade drömmar, bemötande och stöd – Artikel till Vård i fokus

Datum: 22.11.2023 Sidantal: 17 Bilagor: 1

Abstrakt

Infertilitet har en stark inverkan på drabbade individer vilket leder till att det uppkommer ett behov av stöd. Som hälso- och sjukvårdspersonal är det nödvändigt att man har kunskap om infertilitetens inverkan och behovet av stöd som finns hos drabbade individer samtidigt som man också behöver kunna bemöta drabbade på ett professionellt sätt.

Syftet med det här utvecklingsarbetet var att förmedla information till personal samt studerande inom hälso- och sjukvården angående vilken inverkan infertilitet har på en kvinnas självkänsla och hur det påverkar ett parförhållande för att på så sätt öka förståelsen för berörda patienter/medmänniskor. Samtidigt var syftet med det här arbetet att lyfta fram vilket behov av stöd infertila individer har samt hur man som vårdpersonal bemöter drabbade professionellt.

Det här utvecklingsarbetet är baserat på skribentens examensarbete "Förlorade drömmar - En kvalitativ studie om infertilitetens upplevda påverkan på kvinnans självkänsla och inverkan på parförhållandet" (Åkerlund, 2023) och en vidare utveckling av det arbetet. För att få information om vilket stöd infertila individer behöver gjordes en databassökning och för att uppnå målet med att förmedla informationen skrevs en artikel till tidskriften "Vård i fokus".

I utvecklingsarbetet framkom det att människor som lider av infertilitet är i behov av fortgående stöd både emotionellt och instrumentellt vilket är avgöranden för livskvaliteten och välbefinnandet, samtidigt är också kamratledda och professionellt ledda stödgrupper viktiga eftersom de minskar upplevelsen av ensamhet hos infertila individer samtidigt som de ger mellanmänskligt stöd. Forum på internet kan också fungera stödjande för infertila individer, där deltagarna kan stödja varandra både emotionellt och kognitivt.

Som hälso- och sjukvårdspersonal kan man bl.a. genom samtal hjälpa människor att bemästra utmaningar som de möter i livet. Det har stor betydelse att man som vårdpersonal kan lyssna in på känslor medan man har distans till sina egna känslor och erfarenheter samtidigt som patienten är i fokus. Det finns en del stigmatisering angående infertilitet och därför skulle det vara viktigt att man arbetar för att öka allmänhetens kunskap om ämnet.

Språk: Svenska

Nyckelord: infertilitet, stöd, bemötande, vårdpersonal, artikel

DEVELOPMENT WORK

Author: Wilma Åkerlund
Degree Programme: Public Health Nurse (UAS), Vaasa
Supervisor: Terese Österberg

Title: Lost Dreams, Interaction and Support – Article to Vård i fokus

Date: 22.11.2023 Number of pages: 17 Appendices: 1

Abstract

Infertility has a strong impact on affected individuals leading to a need for support. As a healthcare professional, it is necessary to have knowledge of the impact of infertility and the need for support that exists in affected individuals while also being able to respond to those affected in a professional manner.

The purpose of this development work was to convey information to staff and students in healthcare regarding the impact infertility has on a woman's self-esteem and how it affects a couple's relationship, in order to increase understanding for affected patients/fellow human beings. At the same time, the purpose of this work was to highlight the need for support infertile individuals have and as well how to treat sufferers professionally as a healthcare professional.

This development work is based on the author's thesis "Lost Dreams - A Qualitative Study on the Perceived Impact of Infertility on a Woman's Self-Esteem and the Impact on a Couple's Relationship" (Åkerlund, 2023) and a further development of that work. To obtain information about what support infertile individuals need, a database search was made and to achieve the goal of conveying the information, an article was written for the journal "Vård i fokus".

In the development work, it was revealed that people suffering from infertility, are in need of ongoing support both emotional and instrumental, which is decisive for quality of life and well-being. At the same time, peer-led and professionally led support groups are also important because they reduce the experience of loneliness in infertile individuals while at the same time providing interpersonal support. Internet forums can also be supportive for infertile individuals, where participants can support each other both emotionally and cognitively.

As a healthcare professional, you can help people overcome challenges they face in life, for example through conversations. It is of great importance for healthcare professionals to be able to listen empathetically while maintaining a distance from their own emotions and experiences, all the while keeping the patient in focus. There is some stigma regarding infertility and therefore it would be important to work to increase the public's knowledge of the subject.

Language: Swedish

Key words: infertility, support, interaction, healthcare professionals, article

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte	2
3	Teoretisk bakgrund	2
3.1	Professionellt bemötande	3
3.2	Behov av stöd.....	4
3.2.1	Stöd genom internet.....	6
3.2.2	Samtalsstöd.....	7
3.2.3	Fortgående stöd	7
4	Metod	8
4.1	Materialinsamling	9
4.2	Att skriva en artikel	9
4.3	Fackartikel	10
4.4	Val av tidskrift.....	11
4.5	Praktiskt genomförande	12
5	Kritisk granskning.....	13
6	Avslut	14
7	Källförteckning.....	16
	Bilaga 1: Artikel: Förlorade drömmar, bemötande och stöd	

1 Inledning

Det här utvecklingsarbetet är baserat på examensarbetet "Förlorade drömmar - En kvalitativ studie om infertilitetens upplevda påverkan på kvinnans självkänsla och inverkan på parförhållandet" (Åkerlund, 2023). I examensarbetet framkom det att infertiliteten är ett känsligt ämne som har en stark inverkan på både kvinnors självkänsla och på parförhållande på många olika fronter. Det framkom i resultatet upplevelser av ensamhet, utanförskap samt förnimmelser av att vara oförstådda av andra, det lyftes även fram hur andras kommentarer, råd och åsikter hade haft en negativ inverkan på kvinnorna som kämpade med infertilitet. (Åkerlund, 2023).

Målet med det här utvecklingsarbetet är att motverka de tidigare nämnda upplevelsorna genom att öka medvetenheten speciellt bland hälso- och sjukvårdspersonal, men även bland studerande inom branschen angående vilken inverkan infertilitet kan ha på en människa. Genom att man får en bättre förståelse kan man bättre sätta sig in i andras situationer och på så sätt erbjuda bättre emotionellt stöd, samtidigt som man som vårdpersonal blir mera uppmärksam på de områden som kan påverkas negativt och på så sätt kan man erbjuda lämpligt stöd, råd och utbildning.

I resultatet av examensarbetet (Åkerlund, 2023) framkom ett starkt behov av stöd både från partnern och från utomstående och genom det här utvecklingsarbetet är målet förutom att öka kunskapen om vilken inverkan infertilitet har på en människa, även att förmedla vilket behov av stöd infertila individer har samt hur man som vårdpersonal bemöter drabbade professionellt. För att uppnå målet med att nå ut till hälso- och sjukvårdspersonal samt studerande inom branschen görs en artikel till tidskriften "Vård i fokus".

2 Syfte

Syftet med utvecklingsarbetet är att förmedla information till personal samt studerande inom hälso- och sjukvård angående vilken inverkan infertilitet har på en kvinnas självkänsla och hur det påverkar ett parförhållande för att på så sätt öka förståelsen för berörda medmänniskor/patienter. Samtidigt vill jag genom det här utvecklingsarbetet lyfta fram vilket behov av stöd infertila individer har samt hur man som vårdpersonal bemöter drabbade professionellt. För att uppnå syftet med att förmedla informationen skrivs en artikel till tidskriften "Vård i fokus".

3 Teoretisk bakgrund

Den teoretiska bakgrunden i det här utvecklingsarbetet består till stor del av den teoretiska bakgrunden som finns i examensarbetet "Förlorade drömmar - En kvalitativ studie om infertilitetens upplevda påverkan på kvinnans självkänsla och inverkan på parförhållandet" (Åkerlund, 2023) där flera olika aspekter lyfts fram bl.a. det naturliga förloppet vid befruktning, vad infertilitet är, orsaker bakom infertilitet, utredning och behandling vid infertilitet och psykisk påverkan är ämnen som framkommer i examensarbetets bakgrund. I resultatet av examensarbetet framkom det att infertilitet har en stark påverkan på kvinnors självkänsla på många olika områden, infertiliteten kan hos kvinnor ge upphov bl.a. till tankar om att vara misslyckade, mindervärdiga och otillräckliga. Resultatet visade också på att parförhållandet påverkas på många fronter, t.ex. kan infertilitet leda till att drabbade par börjar undvika en del sociala situationer, det kan uppkomma en rädsla för att förhållandet inte skall klara av prövningen som infertiliteten innebär och det uppstår vanligtvis ett starkt behov av stöd från varandra och från omgivningen. För att genom artikeln tillföra något nytt utöver det som framkom i examensarbetet har jag valt att i

utvecklingsarbetet lyfta fram vilket behov av stöd infertila individer har samt hur man som vårdpersonal bemöter människor som går igenom något svårt på ett professionellt sätt.

3.1 Professionellt bemötande

Vårdpersonalens uppgift handlar om att göra den andra delaktig, om att vara nyfiken och att förstå grunden för den egen förståelsen. Det handlar även om att skapa något gemensamt genom att ge de andre utrymme och att försöka förstå den andra utifrån deras egna förutsättningar och erfarenheter. Genom att upprätthålla ett professionellt förhållningssätt strävar man efter att vara professionell och personlig. (Cajvert, 2022, s. 19).

Som yrkesperson är det viktigt att inte låta sina egna värderingar, erfarenheter eller teoretisk kunskap styra ens förväntningar om hur en patient bör känna, tänka och handla. Samspelet är framgångsrikt när det förekommer genuint intresse men också tolerans för det som är oklart för patienten. Som yrkesperson är det viktigt att man erhåller ett äkta intresse för patienten, man är intresserad av hur patienten tänker och har en önskan om att förstå patientens sätt att se på saker och ting. (Cajvert, 2022, s. 19).

Under ett professionellt samtal sker ett utbyte av erfarenheter, åsikter och idéer mellan yrkespersonen och patienten. För att skapa en dialog där båda medparterna är delaktiga kan man som yrkesperson inte endast utgå från teoretiska förklaringar och uppfattningar om hur den andre bör känna, tänka och agera. Det arbete som sker under en dialog handlar inte om att tolka patientens agerande utifrån en teori för att fastställa var det verkliga problemet ligger utan det handlar om att lyssna och följa med i patientens berättelse. En bra kontakt med patienten uppstår först när yrkespersonen visar sig som person åt patienten bl.a. genom sitt sätt att vara, sin attityd och sin personlighet. (Cajvert, 2022, s. 21).

Enligt Buber kan ett äkta samtal äga rum först när vi accepterar motparten och när våra ord riktas specifikt till honom, även fast personen i fråga skulle vara annorlunda än oss själva (Buber, 1990, s. 47–48).

Enligt Ivarsson (2015) är empati och professionalism centralt för att kunna skapa en god kommunikation. Ivarsson anser att det är av stor betydelse att man som vårdpersonal kan lyssna inkännande utan att man tappar sin professionella hållning och blir medkännande, med det menar Ivarsson att det är viktigt att man inte börjar känna sympati i stället för empati gentemot patienter. (Ivarsson, 2015, s. 35).

Att som yrkesperson vara professionell innebär att man har ett förhållningssätt i sitt arbete som skiljer sig från det förhållningssättet man har i sitt privatliv. Som vårdpersonal innebär ett professionellt förhållningssätt att man har en formell roll som innebär att man har kunskap om hur, varför och när man skall göra vad. Att ha ett professionellt förhållningssätt innebär även att man på ett ödmjukt sätt kan sätta gränser och ramar för samtalen med patienten, och att man som vårdpersonal har distans till sina egna känslor och erfarenheter samtidigt som patienten är i fokus. (Cajvert, 2022, s. 29).

3.2 Behov av stöd

Människan är i behov av medmänskligt stöd från vaggan till graven, även när livet flyter på med diverse vardagsbekymmer behöver människan stöd från omgivningen (Lennéer-Axelson, 2010, s. 45). I studien av Ried och Alfred (2013) framkom det att fortgående stöd både emotionellt och instrumentellt är avgörande för livskvaliteten och välbefinnande hos infertila individer.

Emotionellt stöd är otroligt viktigt för en människa som går igenom något svårt. Emotionellt stöd innebär bl.a. samtal med närstående både inom och utanför familjen, där den drabbade individen möter omsorg, engagemang, förståelse, uppmuntran och bekräftelse, vilket förebygger upplevelser av ensamhet samtidigt som det kan bidra till att upplevelser

av trygghet och hopp och även bidrar till att stärka självkänslan. (Lennéer-Axelsson, 2010, s. 46).

Både kamratledda och professionellt ledda stödgrupper är av betydelse för individerna som lider av infertilitet. Stödgrupperna bidrar till att minska upplevelsen av ensamhet samtidigt som de kan bidra till ökad medvetenhet om integrerande metoder för fertilitetshantering. Ried och Alfred (2013) lyfter även fram i sin studie att många kvinnor som lider av infertilitet önskar få prata med någon som har likande erfarenheter och förståelse och därför söker de kamratstöd samtidigt som de också söker expertråd. (Ried & Alfred, 2013).

Genom samtal i grupper får man tillgång till flera perspektiv samtidigt som det stimulerar deltagarnas tänkande. När en samtalsgrupp fungerar bra utnyttjar man gruppens kollektiva erfarenheter. Gruppsamtal ger deltagarna en större perspektivrikedom samtidigt som deltagarna får mellanmänskligt stöd från varandra. (Bjørndal, 2017 s. 247–249).

Människor som går igenom något svårt har ett behov av kognitivt stöd, vilket innefattar information, kunskap, vägledning, problemlösning och feedback (Lennéer-Axelsson, 2010, s. 46). I studien av Lundin och Elmerstig (2015) framkom det att hälso- och sjukvårdspersonal behöver vara medveten om infertila individers behov av information och rådgivning angående de förändrade aspekterna på sexualiteten som infertiliteten medför. Vid tillhandahållandet av hälsoinformation behövs ett holistiskt tillvägagångssätt som inkluderar både de känslomässiga och sexuella aspekterna av fertilitetsbehandling. Genom att drabbade får mera information om infertilitetens inverkan på sexualiteten besparas de från mycket lidande som är kopplat till deras situation, identitet och förhållande. (Lundin & Elmerstig, 2015).

Det skulle vara nödvändigt att hälso- och sjukvårdspersonal skulle arbeta för att öka allmänhetens medvetenhet angående infertilitet vilket skulle bidra till att stigmatiseringen minskar. I en studie som utföres i Storbritannien visade resultatet att män uppfattar att allmänheten i stort sett inte erkänner manliga fertilitetsproblem, omkring 60% av deltagarna i studien hade den uppfattningen att manliga orsaker bakom infertilitet var mindre uppmärksammat och minder omdiskuterat än kvinnliga orsaker till infertilitet. Genom att minska stigmatiseringen speciellt angående manlig infertilitet kan det bidra till att män som kämpar med infertilitet blir mera villig att dela med sig av sina upplevelser och söka det stöd som de skulle behöva. (Stevenson m.fl., 2021).

Stevenson m.fl. (2021) lyfte fram i sin studie att män oftast inte får det emotionella och informativa stödet vid infertilitet som de är i behov av. Studien visade på att män som kämpar med infertilitet önskar få mera stöd, vilket inkluderar stöd som ges online, stöd som fås från hälso- och sjukvårdspersonal samt stöd som fås genom kamratstöd. Studien av Stevenson m.fl. (2021) visade även på att det baserat på männens ålder förekom en skillnad i vilken form av stöd män föredrog, exempelvis yngre män hade en tendens att föredra att få stöd genom internet. (Stevenson m.fl., 2021).

3.2.1 Stöd genom internet

Det framkom i studien av Lundin och Elmerstig (2015) att individer som lider av infertilitet kunde få stöd genom forum på internet. På liknande sätt som socialt stöd kan tas emot eller ges, så visar studien av Berry (2016) att sociala stödmeddelanden som kan ges online kan fungera normativt eller transformativt.

Emotionella meddelanden som ges online kan ge stöd genom att ge upphov till upplevelser av uppskattning, sällskap, socialt umgänge, tillgivenhet samt bekräftelse av verkligheten, samtidigt som de endera stärker patientens nuvarande copingstrategier vilket innebär att det har en normativ effekt eller så ger det möjliga alternativ för förändring när det kommer till hantering av en aktuell situation vilket innebär en transformativ effekt. Informativa meddelanden kan också vid online användning ge upphov till vägledning, rådgivning, ge tillgång till nya resurser, samtidigt som de också kan kategoriseras som endera normativ eller transformativ. (Berry, 2016).

Genom online forum kan individer få stöd för sexualitetsrelaterade frågor genom ömsesidiga tips, råd och information som delas av deltagarna i forumet. Genom forumens lättillgänglighet och anonymitet försvinner fysiska och psykiska hinder och deltagarna kan genom dem få stöd de annars inte skulle få. Lundin och Elmerstig lyfter dock fram i sin studie att vid användning av online forum förekommer risken att deltagarna får vilseledande information som kan ha en negativ effekt. (Lundin & Elmerstig, 2015).

3.2.2 Samtalsstöd

Genom samtal kan man hjälpa människor att bemästra utmaningar som de möter i livet. Men för att man ska kunna stödja genom samtal är det viktigt att samarbeta med samtalsdeltagaren för att samtalet skall vara konstruktivt. Stödrelationens kvalitet och samtalsstödjarens inställning har en avgörande inverkan på ifall stödsamtalet faktiskt ger något stöd. (Bjørndal, 2017 s. 13, 34).

Genom samtalsstöd kan man ge direkt och indirekt stöd. Direkt stöd handlar om att styra och överföra information, t.ex. genom att man föreläser, instruerar, korrigerar eller ger råd. I dagens handlednings- och rådgivningslitteratur är den framträdande idealen indirekt stöd, som handlar om att man ser samtalsdeltagaren som självständig, kompetent och myndig. Vid indirekt stöd försöker man genom indirekta kommunikationssätt främja självhjälp, man sätter fokus på hur man ställer frågor samtidigt som man aktivt lyssnar. Genom indirekt stöd försöker man stödja patienten till bl.a. självständig reflektion, problemhantering och förståelse. När man genom samtal strävar till att stödja är det nödvändigt att kunna röra sig längs axeln mellan indirekt och direkt stöd, beroende på vad som i den givna situationen anses vara konstruktivt och etiskt försvarbart. (Bjørndal, 2017 s. 21–23, 28).

Vid samtalsstöd är målet att ge patienten det stöd som hen behöver för att bemästra de utmaningar som hen står inför. Att bemästra en situation handlar om att man upplever att man klarar av, lyckas med, kan ta kontroll över eller behärskar utmaningar i livet. (Bjørndal, 2017 s. 126).

3.2.3 Fortgående stöd

I en studie som utfördes i Taiwan där förstföderskors upplevelse av graviditet och övergången till föräldraskap efter lyckad assisterad befruktning studerades, framkom det att kvinnorna som genomlidit infertilitet och slutligen blivit gravid genom assisterad befruktning upplever varierande tankar och emotioner under graviditetens olika stadier

och i övergången till föräldraskap. Det framkom i studien att kvinnorna upplevde sig vara annorlunda än andra kvinnor som blivit gravida naturligt samtidigt som kvinnorna upplevde intensiv ångest under graviditetens fortgång, i studien lyftes även kvinnornas övervägande glädje och tillfredsställande fram när barnet väl kom till världen. (Huang m.fl., 2019).

Studien av Huang m.fl. (2019) indikerar ett behov av att stödja kvinnor som genomgår assisterad befruktning under behandlingens gång. I studien lyften kvinnornas intensiva ångest under graviditetens fortgång fram och även de åtgärderna som kvinnorna tog för att säkerställa fostrets säkerhet och hälsa framkom vilket visade på ett behov av undervisning och andra ingripanden för att stödja kvinnorna psykologiskt och fysiskt under hela förloppet. Huang m.fl. (2019) anser att stigma som är kopplat till infertilitet och det psykosociala stödet från familjen är aspekter som man behöver beakta vid planering av interventioner. (Huang m.fl., 2019).

4 Metod

För att uppfylla syftet med utvecklingsarbetet valdes fackartikel som tillvägagångssätt. Materialet till artikeln har hämtats från examensarbetet "Förlorade drömmar - En kvalitativ studie om infertilitetens upplevda påverkan på kvinnans självkänsla och inverkan på parförhållandet" (Åkerlund, 2023). För att fördjupa examensarbetet gjordes en databassökning samtidigt som också litteratur användes för att berika materialet. Det material som framkom efter fördjupningen lyfts också upp i artikeln.

4.1 Materialinsamling

Databassökning gjordes i databaserna CINAHL och PubMed. Vid databassökningarna gjordes några kriterier upp för urval av artiklar: artiklarna skulle vara publicerade under de senaste 10 åren alltså under åren 2013–2023, språket på artiklarna avgränsades till engelska och artiklarna skulle finnas tillgängliga i fulltext. I både CINAHL och PubMed gjordes sökningar med sökorden “ways to support during infertility”, “how to support infertile couples”, “support during infertility” och “infertility support” vilket gav varierande antal träffar, databasen CINAHL gav allt från 1 träff upp till 1481 träffar på sökorden och PubMed gav allt från 71 till 9347 träffar. På sökordet “infertility support” gav CINAHL 22 träffar och abstrakten på dessa artiklar lästes, baserat på rubriken och abstraktet uteslöts 12 artiklar och 10 artiklar lästes i fulltext. Efter att de 10 artiklarna från CINAHL blivit lästa i fulltext valdes 5 artiklar ut som innehöll relevant information som ansågs tillföra arbetet något väsentligt. På basen av det material som erhöles genom databasen CINAHL gjordes beslutet att inget mera material behövdes och således användes inga artiklar från databasen PubMed. Utöver artiklarna har även litteratur använts för att fördjupa utvecklingsarbetet, både de artiklar som valdes ut genom databassökning och litteraturen finns beskriven i den teoretiska bakgrunden.

4.2 Att skriva en artikel

En artikel definieras enligt Rienecker (2009, s. 12) som ett samlingsbegrepp för en kortare, avrundad självständig behandling av ett specifikt och begränsat ämne med ett eller några få perspektiv eller problemställningar och som har ett huvudbudskap. Poängen med en artikel är enligt Rienecker (2009, s.12) att man väljer ut och fokusera på något inom det egna ämnesområdet och att undvika att ta med allt från undersökningen.

Artiklar som är professionsrelaterade kan i stora drag delas in i tre olika huvudkategorier; vetenskapliga artiklar, förmedlande artiklar och fackartiklar. När man skriver en artikel bör man välja en artikelgenre, man bör även utforma artikeln så att den passar den aktuella tidskriftens artikelformat samtidigt som man bör se vad tidskriften tidigare publicerat inom ämnesområdet inom de senaste åren för att bedöma ifall artikeln hamnar i rätt tid. (Rienecker, 2009 s.12).

4.3 Fackartikel

Syftet bakom utvecklingsarbetet baserar sig på att nå ut till och förmedla information främst till personal inom hälso- och sjukvård men också till studerande, och för att uppnå syftet med att förmedla den aktuella informationen ansågs en fackartikel vara bästa alternativ.

Genom att skriva en fackartikel når man enligt Rienecker (2009 s.82) i regel ut till en betydligt större grupp konsumenter än vad man genom t.ex. en vetenskaplig artikel gör. Konsumenter av fackartiklar kan variera från personer som arbetar inom yrket, studerande inom området till personer som läser för nöjets skull (Rienecker, 2009 s.82).

Syftet med en fackartikel är att förmedla fackkunskap och förhållningssätt inom ett specifikt ämnesområde till en bredare och framför allt till en professionell läsekrets. Syftet bakom en fackartikel kan vara olika, det kan bl.a. vara att nå ut till en bredare läsekrets och undervisa och förklara, eller att ge läsaren något användbart inom dess professionella verksamhet, eller att försöka påverka de professionella inställningarna och handlingarna med mera. (Rienecker, 2009 s.84).

När man skriver en fackartikel består grunderna i att man som utgångspunkt till artikeln har gjort någon form av studie. Enligt Rienecker (2009 s.89) borde man i fackartiklar betona problembeskrivning, empiri och tillämpningsperspektivet d.v.s. det konkreta och utöver det även allt annat som kunde vara användbart för professionella inom det aktuella

ämnesområdet i deras yrkesutövning eller i deras syn på fältet. I fackartiklar är teorin och metod mindre relevant och metoden kan t.ex. nämnas genom en mening eller beskrivas i en faktaruta, konsumenterna av fackartiklar är mera intresserad av resultatet av studien och hur det kan tillämpas. (Rienecker, 2009 s. 88–90).

4.4 Val av tidskrift

För att nå ut till den valda målgruppen ansågs Finlands sjuksköterskeföreningens tidskrift "Vård i fokus" vara ett passande val eftersom föreningen strävar till att höja sjukskötares, barnmorskors, hälsovårdares och akutvårdares yrkeskunskaper och färdigheter (Sjuksköterskeföreningen, u.å.a).

Tidskriften "Vård i fokus" utges 4 gånger i året, och är tillgänglig i tryckt form men också kostnadsfritt på föreningens webbsida (Sjuksköterskeföreningen, u.å.a). Tidskriften innehåller aktuella artiklar ur vårdverkligheten samt även både kliniska och vårdvetenskapliga artiklar, genom artiklarna strävar föreningen till att stödja vårdares yrkesidentitet samt att bidra till ökad kunskap (Sjuksköterskeföreningen, u.å.b).

På sjuksköterskeföreningens hemsida framkommer det att de gärna tar emot artiklar till tidskriften och att man skall kontakta vid intresse, vilket gjordes. Ett e-postmeddelande skrevs till kontaktpersonen där syftet med utvecklingsarbetet förklarades samtidigt som skrivreglerna efterfrågades eftersom dessa inte fanns på föreningens hemsida. Kontaktpersonen svarade att de gärna tar emot artikeln och att efter att artikeln är skriven så skall den skickas in till kontaktpersonen, därefter blir den korrekturläst och ifall korrigeringsbehov så tar de kontakt. Kontaktpersonen skrev också att tidskriften använder Vancouver referenssystem och att artikeln helst ska vara under 3000 ord med referenserna inkluderade.

4.5 Praktiskt genomförande

Redan i samband med skrivandet av examensarbetet uppstod idén om att det skulle vara av betydelse att nå ut med information angående infertilitetens inverkan på drabbade individer, i och med den stora påverkan som infertilitet har på många fronter av en människas liv. Under hösten 2023 efter lite efterforskning gjordes beslutet att en artikel riktad till vårdpersonal och studerande var det mest passande alternativet för att uppnå målet med att förmedla informationen. Efter att beslutet om att skriva en artikel blivit gjort påbörjades planeringen av artikeln under oktober månad. Som tidigare nämnt användes examensarbetet som grund för artikeln samt fördjupningen efter den databassökningen som utfördes. Efter att tidskriften blivit vald och i samband med att den första kontakten till kontaktperson initierades inleddes skrivandet av artikeln.

Till att börja med gjordes en genrebestämning, därefter en målgruppsanalys. Artikeln riktas främst till hälso- och sjukvårdspersonal men även till studerande inom området, men eftersom tidskriften finns tillgänglig gratis online innebär det att vem som helst har tillgång till den. Vilket är något som behövdes tas i beaktande så att terminologin i artikeln inte är för komplicerad. Under skrivprocessen av artikeln har boken "Skriv en artikel" av Rienecker m.fl. (2009) använts som stöd.

Innan skrivandet av artikeln påbörjades inspekterades tidigare artiklar som tidskriften "Vård i fokus" publicerat för att få en uppfattning om vilket upplägg tidskriftens artiklar vanligtvis har och för att på så sätt få inspiration till den egna artikeln. Vid inledningen av skrivandet av artikeln gjordes ett beslut angående exakt vad allt artikeln skulle innehålla, därefter gjordes underrubriker upp som placerades i vad som ansågs vara den mest logiska ordningen, efter det skrevs innehållet till de olika underrubrikerna. En inledning skrevs och sist av allt skrevs en avslutning. Inledningen lyfter kortfattat fram vad infertilitet är, vilket är viktig förhandskunskap för läsaren av artikeln. Efter inledningen lyftes infertilitetens negativa inverkan på kvinnors självkänsla och på parförhållandet fram, därefter kortfattad information om professionellt bemötande och sedan kom avsnittet angående vilket stöd infertila individer behöver. Slutligen kom en kort avslutning och därefter en referenslista. Manuskriptet till artikeln finns bifogad under bilaga 1.

Artikeln skrevs med Vancouver referenssystem eftersom kontaktpersonen från "Vård i fokus" informerat om att artiklar som publiceras i tidskriften skall refereras med det referenssystemet. Vilket innebär att referenserna skall anges med siffror inom parentes i texten samtidigt som referenserna skall numreras löpande i den ordning som de kommer enligt texten, och i källförteckningen skall källorna vara uppställda i samma ordning som referenserna numrerats (Karolinska Institutet, 2023).

5 Kritisk granskning

För att erhålla ett tillförlitligt och bra arbete har jag under arbetsprocessen varit kritisk och granskat arbetsprocessen och resultatet kontinuerligt. Noggrannhet fästes vid källhänvisning så att den skulle vara korrekt, enligt Forskningsetiska delegationen TENK (2023) är det viktigt att man i det vetenskapliga samfundet respektera andras arbeten, att man ger andras prestationer det värde de förtjänar och att man hänvisar till andras arbeten på ett korrekt sätt, vilket är punkter som har eftersträvats i det här arbetet.

Syfte med utvecklingsarbetet var att sprida kunskap till personal och studerande inom hälso- och sjukvården angående vilken inverkan infertilitet har på en kvinnas självkänsla och hur det påverkar ett parförhållande samt att lyfta fram vilket behov av stöd infertila individer har och hur man som vårdpersonal bemöter drabbade professionellt. Genom att skriva en artikel uppnåddes syftet med att förmedla den avsedda informationen väl, och genom att publicera artikeln i tidskriften "Vård i fokus" nås ett stort antal individer inom den avsedd målgruppen.

Eftersom artikeln publiceras i en vårdtidning och p.g.a. att den riktas till studerande och personal inom hälso- och sjukvården förväntas läsaren ha förhandskunskaper om ämnet och därför har jag valt att endast kortfattat lyfta fram vad infertilitet är i artikeln och inte alls fokusera på orsaker bakom infertilitet eller vård och behandling vid infertilitet.

För att fördjupa arbetet gjordes en databassökning vilket ansågs passande eftersom man på det sättet får tillgång till tillförlitligt material på ett enkelt sätt. Men för att få ett mera omfattande och pålitligt resultat skulle flera artiklar kunnat användas, men för att inte göra arbetet för omfattande gjordes beslutet att inga flera artiklar söktes fram.

Utvecklingsarbetet skrevs under loppet av omkring en månad, vilket både kan vara positivt och negativt. Det positiva med att arbetet skrevs under en kort tidsperiod var att fokus och effektivitet hölls genom hela arbetsprocessen. Det negativa med att arbetet skrevs under en kort tid är att arbetet inte fått mogna fram i lugn och ro, ifall arbetet skrivits under en längre tid skulle möjligtvis mera tid lagts ner på att hitta artiklar samtidigt som flera artiklar skulle ha använts. Risken med att skriva arbetet under en längre period är att arbetet skulle ha kunnat blivit lite för omfattande samtidigt som det i slutändan skulle ha krävt en hel del tid och skrivandet skulle kanske inte ha varit lika effektivt.

Ämnet som artikeln behandlar känns viktigt i och med infertilitetens starka påverkan på drabbade individer och genom artikeln är förhoppningen att intresse samt tankar och reflektioner väcks hos vårdpersonal och hos studerande vilket förhoppningsvis leder till större benägenhet att uppmärksamma infertilitet samt att lyssna och stödja drabbade individer. För att hålla lagom längd på artikeln behövdes innehållet begränsas och syftet med artikeln behövdes hållas i åtanke genom hela skrivprocessen så att artikeln inte blev för omfattande och höll sig inom tidskriftens ordbegränsning.

6 Avslut

Infertilitet är ett känsligt ämne som har en stark påverkan på drabbade individer och därför är fortgående stöd av stor betydelse för hälsa och välmående. Det framkom i det här utvecklingsarbetet att individer som lider av infertilitet är i behov av fortgående stöd både emotionellt och instrumentellt vilket är avgöranden för livskvaliteten och välbefinnandet, samtidigt så är också kamratledda och professionellt ledda stödgrupper viktiga eftersom

de minskar upplevelsen av ensamhet hos infertila individer samtidigt som de ger mellanmänskligt stöd. Forum på internet kan också fungera stödjande för infertila individer, där deltagarna kan stödja varandra både emotionellt och kognitivt.

Som hälso- och sjukvårdspersonal kan man bl.a. genom samtal hjälpa människor att hantera utmaningar som de möter i livet. För ett framgångsrikt samspel skall komma till stånd behövs genuint intresse men också tolerans för det som är oklart för patienten. Som vårdpersonal är det viktigt att man kan lyssna inkännande samtidigt som man har distans till sina egna känslor och erfarenheter. Det framkom att det förekommer en del stigmatisering i samhället angående infertilitet och därför skulle det vara viktigt att vårdpersonal arbetar för att öka allmänhetens kunskap om ämnet.

Det har varit intressant och lärorikt att skriva det här utvecklingsarbetet och jag hoppas att genom artikeln kunna väcka intresse för ämnet hos andra studerande och vårdpersonal. I och med att infertilitet drabbar många i vårt samhälle så är det något som med största sannolikhet nästan alla inom vården kommer att komma i kontakt med direkt eller indirekt och därför skulle det vara en fördel att man har en del kunskap om ämnet. Genom att man får en bättre förståelse kan man bättre sätta sig in i andras situationer och på så sätt erbjuda bättre emotionellt stöd, samtidigt som man som vårdpersonal blir mera uppmärksam på de områden som kan påverkas negativt och på så sätt kan man erbjuda lämpligt stöd, råd och utbildning.

7 Källförteckning

Berry, A. 2016. 'Communicating social support online: a new classification dichotomy for exploring coping in interaction concerning infertility', *Journal of Reproductive & Infant Psychology*, 34(5), pp. 451–463. doi:10.1080/02646838.2016.1213378.

Bjørndal, C. R. P. 2017. *Konstruktiva stödsamtal: Perspektiv och redskap vid handledning, rådgivning, mentorskap och coachning*. Första upplagan. Stockholm: Liber

Buber, M., 1990. *Det mellanmänskliga*. Ludvika: Dualis.

Cajvert, L. 2022. *Att möta människor i trauma: Hur kan vi bemöta traumadräbade individer?* Andra upplagan. Lund: Studentlitteratur AB.

Forskningsetiska delegationen (TENK). 2023. *God vetenskaplig praxis och handläggning av misstankar om avvikelser från den i Finland*. Hämtat från: https://tenk.fi/sites/default/files/2023-04/Forskningsetiska_delegationens_GVP-anvisning_2023.pdf

Huang, M-Z, Sun, Y-C, Gau, M-L, Puthussery, S & Kao, C-H, 2019. 'First-time mothers' experiences of pregnancy and birth following assisted reproductive technology treatment in Taiwan', *Journal of Health, Population & Nutrition*, 38(1), p. N.PAG. doi:10.1186/s41043-019-0167-3.

Ivarsson, K. 2015. *Möten i vården*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur.

Karolinska Institutet. 2023. Referensguide för Vancouver. Hämtat 30.10.2023 från: <https://kib.ki.se/skriva-referera/skriva-referenser-apa-vancouver/referensguider/referensguide-vancouver>

Lennéer-Axelsson, B. 2010. *Förluster: Om sorg och livsomställning*. Stockholm: Natur & Kultur.

Lundin, U. and Elmerstig, E. 2015. "‘Desire? Who needs desire? Let’s just do it!’ – a qualitative study concerning sexuality and infertility at an internet support group", *Sexual & Relationship Therapy*, 30(4), pp. 433–447. doi:10.1080/14681994.2015.1031100.

Ried, K. and Alfred, A. 2013. 'Quality of life, coping strategies and support needs of women seeking Traditional Chinese Medicine for infertility and viable pregnancy in Australia: a mixed methods approach', *BMC Women’s Health*, 13(1), p. 17. doi:10.1186/1472-6874-13-17.

Rienecker, L., Stray Jørgensen, P., Gandil, M., Andersson, S. & Jørgensen, P. S. 2009. *Skriv en artikel: Om vetenskapliga artiklar, fackartiklar och förmedlande artiklar*. Malmö: Liber.

Sjuksköterskeföreningen. (u.å.a). Verksamheten. Hämtat 13.10.2023 från <https://www.sffi.fi/verksamheten/>

Sjuksköterskeföreningen. (u.å.b). Vård i fokus. Hämtat 13.10.2023 från: <https://www.sffi.fi/allmant-var-d-i-fokus/>

Stevenson E.L., Ching, C-Y., Chang, C-H. & McEleny, K.R. 2021. 'Men's perception and understanding of male-factor infertility in the UK', *British Journal of Nursing*, 30(9), pp. S8–S16. doi:10.12968/bjon.2021.30.9.s8.

Åkerlund, W. 2023. *Förlorade drömmar - En kvalitativ studie om infertilitetens upplevda påverkan på kvinnans självkänsla och inverkan på parförhållandet*. Examensarbete för hälsovårdarexamen (YH). Institution för hälsa och välfärd. Yrkeshögskolan Novia. Hämtad från: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2023102628008>

Bilaga 1: Artikel: Förlorade drömmar, bemötande och stöd

Författare: Wilma Åkerlund, Hälsovårdarstuderande, YH Novia, Vasa

Handledare: Terese Österberg, Barnmorska, utbildningsledare vid Utbildning till barnmorska, YH Novia Vasa

Inledning

För en stor del av befolkningen är en familj en självklarhet och i många parförhållanden börjar man i något skede fundera på att få egna barn. Tyvärr så är det inte alltid en självklarhet att befruktning sker och att ett barn så småningom kommer till världen. Infertilitet är ett fenomen som påverkar miljontals människor världen över och enligt WHO definieras infertilitet som en oförmåga att uppnå en graviditet efter 12 månader eller mera av regelbundet oskyddat samlag (1). Uppskattningsvis var 6:e person i reproduktiv ålder är drabbad av fertilitetsproblem under sin livstid och enligt statistik ligger orsaken bakom ett pars infertilitet 30% av fallen hos kvinnan, 30% hos mannen, 30% på grund av dem båda samt 10% p.g.a. okänd faktor (1, 2).

Infertilitet är ett komplicerat problem som består av biologiska, psykologiska och sociala faktorer och p.g.a. det komplexa samspelet kan infertiliteten inte endast betraktas som en fysiologisk oförmåga att få barn, utan för att förstå komplexiteten i nedsatt fertilitet behöver de sociala och psykologiska dimensionerna inkluderas (3).

Den här artikeln är baserad på examensarbetet "Förlorade drömmar - En kvalitativ studie om infertilitetens upplevda påverkan på kvinnans självkänsla och inverkan på parförhållandet" och en vidare utveckling av det arbetet (4). I examensarbetet framkom det att både kvinnors självkänsla och parförhållande påverkas starkt av infertilitet på många olika fronter (4).

Syftet med den här artikeln är att förmedla information till studerande och personal inom hälso- och sjukvården angående infertilitetens negativa inverkan på drabbade individer samt att lyfta fram vilket behov av stöd infertila individer har och hur man som vårdpersonal bemöter drabbade på ett professionellt sätt.

Genom att man som vårdpersonal får en bättre förståelse så kan man bättre sätta sig in i drabbade individers situationer och på så sätt erbjuda bättre emotionellt stöd, samtidigt som man blir mera uppmärksam på de områden som kan påverkas negativt och på så sätt kan man erbjuda lämpligt stöd, råd och utbildning.

Infertilitetens inverkan på en kvinnas självkänsla

Majoriteten av fortplantningsprocessen sker i kvinnans kropp, det är kvinnan som får mens, upplever växlande hormoner, har en biologisk klocka och kan bli gravid, vilket placerar kvinnan i en unik position gällande infertilitet (5). Infertilitet har en stark påverkan på drabbade kvinnors självkänsla och oförmågan att bli gravid kan bl.a. hos kvinnor leda till upplevelser av att vara misslyckad och värdelös som kvinna (4).

I studien som utfördes i examensarbetet framkom det att kvinnorna upplevde att de gick miste om drömmar om framtiden som de haft sedan barndomen. Kvinnorna beskrev i studien hur de redan som unga hade föreställt sig och drömt om att en dag bli förälder. Flera av kvinnorna hade tagit det som en självklarhet att de skulle få barn och inte reflekterat över att svårigheter med reproduktion skulle kunna förekomma. (4).

Infertilitet kan hos kvinnor ge upphov till känslor av sorg och längtan efter de barn som inte finns samtidigt som många negativa tankar och upplevelser om sig själv som person kan uppkomma. Kvinnorna kan bl.a. uppleva sig vara värdelösa, odugliga och maktlösa till följd av oförmågan att få barn. Infertiliteten kan också leda till att kvinnor känner sig besviken över sig själv och över sin kropp. (4).

Tankar om att vara otillräcklig som vän, bekant och familjemedlem samt tankar om att vara en elak och hemsk människa kan förekomma hos kvinnor som lider av infertilitet till följd av svårigheter att fullständigt dela andras glädje över andras graviditeter. Kvinnor som kämpar med infertilitet kan även uppleva att det är svårt att låta bli att jämföra sig med andra samtidigt som det kan uppkomma upplevelser av att vara ensam, oförstådd och utanför. (4).

Omgivningens kommentarer, råd och åsikter kan ha en inverkan på infertila kvinnors självkänsla, frågor och kommentarer som t.ex. "om man tänker skaffa barn", "varför man

inte redan har barn” och “att man inte skall vänta för länge” är exempel på sådant som kan ha en negativ effekt. Omgivningens sätt att kommunicera med infertila kvinnor kan ibland väcka upplevelser hos kvinnorna av att vara mindervärdiga, misslyckade och underlägsna andra. (4).

Infertilitetens påverkan på ett parförhållande

Längtan efter barn är mångfacetterat och styrs av biologiska, psykologiska, sociala och kulturella faktorer (6). När ett par är drabbad av infertilitet är det viktigt att se det som parets gemensamma problem men samtidigt också som ett individuellt dilemma som kan upplevas olika (6).

Parförhållandet, samlivet och framtidstron kan påverkas negativt av både utredning och behandling vid infertilitet, därför är individens och parets förmåga att hantera barnlösheten avgörande för fortgående hälsa och välbefinnande (6). Infertiliteten med dess tillhörande behandling är påfrestande för båda individerna i ett parförhållande, under behandlingen kan relationen påverkas negativt i och med frustration och kortare temperament vilket kan leda till mera konflikter (4). Infertiliteten kan ha två slutgiltiga effekter på ett parförhållande, endera så för det parterna närmare varandra och stärker deras förhållande eller så är infertiliteten så betungande att förhållandet förstörs (3). Att infertiliteten skulle bli för betungande för parförhållandet är något som kan oroa den enskilda individen (4).

Förutom att infertiliteten och dess behandling är påfrestande för både den enskilda individen och för parförhållandet så påverkar den vanligtvis både sexlivet och det sociala umgänget negativt (4). Sexualiteten är en viktig aspekt av ett pars samliv som tyvärr ofta försämras till följd av infertilitet (3). Infertilitet leder ofta till att sexlivet blir rutinmässigt och tidsbundet, vilket minskar på glädjen i det sexuella umgänget (4).

Hos infertila par kan det uppkomma en upplevelse av att paret är avlägsna eller separerade från andra människor (7). Det drabbade paret kan börja dra sig undan och undvika sociala situationer där det finns en risk att negativa känslor kan väckas (4). Sådana situationer kan

exempelvis vara situationer när graviditeter eller barn är i fokus, eller situationer där frågor om när paret tänker skaffa barn kan förekomma. (4).

Par som genomlider infertilitet är i starkt behov av stöd. Både stöd från partnern och stöd från utomstående är av stor betydelse för välmående, hälsa och framtidstro. Den enskilda individen i ett infertilt parförhållande kan uppleva det jobbigt att behöva se den andra partnern kämpa med sorg och lidande och stundvis kan det förekomma upplevelser hos båda parterna av att inte räcka till för den andra. (4).

De oklara framtidsutsikterna som paren står inför bidrar till varierande tankar, känslor och funderingar hos båda parterna. Hos en del par är det sedan tidigare en självklarhet att ifall paret inte får biologiska barn så är man öppen för att fundera på andra alternativ, medan andra par har svårt att veta hur de ska förhålla sig till alternativa sätt att få barn. (4).

Professionellt bemötande

Vårdpersonalens uppgift handlar om att göra den andra delaktig, om att vara nyfiken och att förstå grunden för den egna förståelsen. Det handlar också om att skapa något gemensamt genom att ge den andre utrymme och genom att försöka förstå den andra utifrån dennes egna förutsättningar och erfarenheter. Genom att man framhåller ett yrkesmässigt förhållningssätt strävar man efter att vara professionell och personlig. (8).

Som vårdpersonal är det viktigt att man inte låter sina egna värderingar, erfarenheter eller teoretisk kunskap styra ens förväntningar om hur en patient bör känna, tänka och handla. Samspelet är framgångsrikt när det förekommer genuint intresse men också tolerans för det som är oklart för patienten. Som vårdpersonal är det viktigt att man erhåller ett äkta intresse för patienten, man är intresserad av hur patienten tänker och har en önskan om att förstå patientens sätt att se på saker och ting. (8).

Ett äkta samtal äger rum först när vi accepterar motparten som hen är och när våra ord riktar specifikt till denna, även fast personen i fråga skulle vara annorlunda än oss själva (9). För att skapa en god kommunikation är empati och professionalism centralt och som vårdpersonal är det av stor betydelse att man kan lyssna inkännande utan att man tappar sin professionella hållning, vilket innebär att det är viktigt att man inte börjar känna sympati med patienten i stället för empati (10). En bra kontakt med patienten uppstår först när

vårdpersonalen visar sig som person åt patienten bl.a. genom sin personlighet, sitt sätt att vara och sin attityd (8).

Att som yrkesperson vara professionell innebär att man har ett förhållningssätt i sitt arbete som skiljer sig från det förhållningssättet man har i sitt privatliv. Som vårdpersonal innebär ett professionellt förhållningssätt att man har en formell roll, vilket innebär att man har kunskap om hur, varför och när man skall göra vad. Att ha ett professionellt förhållningssätt innebär även att man på ett ödmjukt sätt kan sätta gränser och ramar för samtal med patienter och att man har distans till sina egna känslor och erfarenheter samtidigt som patienten är i fokus. (8).

Behov av stöd

Människan är i behov av medmänskligt stöd genom hela livsloppet, även när livet flyter på med diverse vardagsbekymmer behöver människan stöd från omgivningen (11). För personer som lider av infertilitet är fortgående stöd både praktiskt och emotionellt avgörande för livskvaliteten och välbefinnandet (12). Emotionellt stöd innebär bl.a. samtal med närstående både inom och utanför familjen, där den drabbade individen möter omsorg, engagemang, förståelse, uppmuntran och bekräftelse, vilket förebygger upplevelser av ensamhet samtidigt som det kan leda till upplevelser av trygghet och hopp och även bidrar till att stärka självkänslan (11).

Genom samtal kan man hjälpa människor att bemästra utmaningar som de möter i livet. Men för att man som vårdpersonal ska kunna stödja genom samtal är det viktigt att samarbeta med samtalsdeltagaren för att samtalet skall vara konstruktivt. Stödrelationens kvalitet och samtalsstödjarens inställning har en avgörande inverkan på ifall stödsamtalet faktiskt ger något stöd. (13).

Genom samtalsstöd kan man ge direkt och indirekt stöd. Direkt stöd handlar om att styra och överföra information, t.ex. genom att man föreläser, instruerar, korrigerar eller ger råd. Vid indirekt stöd försöker man genom indirekta kommunikationssätt främja självhjälp, man sätter fokus på hur man ställer frågor samtidigt som man aktivt lyssnar. Genom indirekt stöd försöker man stödja till bl.a. självständig reflektion, problemhantering och förståelse. (13).

Både kamratledda och professionellt ledda stödgrupper är av betydelse, stödgrupper kan bidra till att minska upplevelsen av ensamhet samtidigt som de kan leda till ökad medvetenheten om integrerande metoder för fertilitetshandling (12). Många kvinnor som kämpar med infertilitet upplever ett behov och en önskan om att få prata med någon som har likande erfarenheter och förståelse och därför söker de kamratstöd samtidigt som de också söker expertråd (12).

Genom samtal i grupper får deltagarna tillgång till flera perspektiv samtidigt som deras tänkande stimuleras. När en samtalsgrupp fungerar bra utnyttjar man gruppens kollektiva erfarenheter, vilket ger deltagarna en större perspektivrikedom samtidigt som de får mellanmänskligt stöd från varandra. (13).

Människor som går igenom något svårt har ett behov av kognitivt stöd, vilket innefattar information, kunskap, vägledning, problemlösning och feedback (11). Som hälso- och sjukvårdspersonal behöver man vara medveten om infertila individers behov av information och rådgivning angående bl.a. de förändrade aspekterna på sexualiteten som infertiliteten medför. Vid tillhandahållandet av hälsoinformation behövs ett holistiskt tillvägagångssätt som inkluderar både de känslomässiga och sexuella aspekterna av fertilitetsbehandling. (14).

Som hälso- och sjukvårdspersonal skulle det vara viktigt att arbeta för att öka allmänhetens medvetenhet angående infertilitet, vilket skulle bidra till att stigmatiseringen minskar. I en studie som utföres i Storbritannien framkom det att manlig infertilitet är mindre uppmärksammat och minder omdiskuterat än kvinnlig infertilitet och att män ofta inte får det stöd de behöver. Genom att man som hälso- och sjukvårdspersonal skulle arbeta för att minska stigmatiseringen kan det bl.a. bidra till att män som kämpar med infertilitet blir mer villig att dela med sig av sina upplevelser och söker det stöd som de är i behov av. (15). Studien från Storbritannien visade på att män som kämpar med infertilitet önskar få mera stöd, vilket inkluderar stöd som ges online, stöd som fås från hälso- och sjukvårdspersonal samt stöd som fås genom kamratstöd. (15).

Genom forum på internet kan individer som lider av infertilitet få stöd (14). Emotionella meddelanden som ges online kan ge stöd genom att ge upphov till upplevelser av uppskattning, sällskap, socialt umgänge, tillgivenhet samt bekräftelse av verkligheten. Informativa meddelanden kan vid online användning ge upphov till vägledning, rådgivning samt ge tillgång till nya resurser. (16).

Genom forumens lättillgänglighet och anonymitet försvinner fysiska och psykiska hinder och deltagarna kan genom dem få stöd de annars inte skulle få. Men vid användning av online forum förekommer risken att deltagarna får vilseledande information som kan ha en negativ effekt. (14).

Kvinnor som genomlidit infertilitet och slutligen blivit gravid genom assisterad befruktning kan uppleva varierande tankar och emotioner under graviditetens olika stadier och i övergången till föräldraskap. Hos kvinnorna kan det förekomma upplevelser av att de är annorlunda än kvinnor som blivit gravida naturligt samtidigt som det kan förekomma intensiv ångest under graviditetens fortgång, vilket kan leda till att kvinnorna vidtar olika åtgärder för att säkerställa fostrets hälsa och säkerhet. Vilket indikerar ett behov av vägledning och andra ingripanden för att stödja kvinnorna psykologiskt och fysiskt under hela processen. Vid planering av interventioner behöver man beakta det psykosociala stödet från familjen samt det stigma som är kopplat till infertilitet. (17).

Avslutning

Infertilitet är ett fenomen som har en stark påverkan på drabbade individer och därför är det viktigt att ämnet får mera uppmärksamhet och bli mera omdiskuterat. Drabbade individer behöver få rum att dela med sig av sina upplevelser och behöver få uppleva sig vara sedda och hörda. Fortgående stöd är viktigt för hälsa och välmående hos människor som lider av infertilitet. Genom den här artikeln hoppas jag att ett intresse för ämnet har väckts hos dig som läsare. Även fast den här artikeln sätter fokus på infertilitetens negativa följder så kan infertilitet även föra med sig några positiva aspekter. Infertilitet kan bl.a. leda till att ett parförhållande stärks och att parterna kommer varandra närmare, det kan också leda till att den enskilda individen blir starkare mentalt av den prövning som infertiliteten medför (4).

Källförteckning

1. WHO. 2023. *Infertility*. Hämtad 28.10.2023 från <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/infertility>
2. Hildingsson, I., Hogg, B., Kaplan, A. & Lundgren, I. 2009. *Lärobok för barnmorskor. 3., omarb. uppl.* Lund: Studentlitteratur
3. Davidová, K., Pechová, O. 2014. *Infertility and assisted reproduction technologies through a gender lens*. Human Affairs, vol. 24, no. 3, 2014, pp. 363-375. <https://doi.org/10.2478/s13374-014-0234-9>
4. Åkerlund, W. 2023. *Förlorade drömmar - En kvalitativ studie om infertilitetens upplevda påverkan på kvinnans självkänsla och inverkan på parförhållandet*. Examensarbete för hälsovårdarexamen (YH). Institution för hälsa och välfärd. Yrkehögskolan Novia. Hämtad från: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2023102628008>
5. Bell, A.V. 2015. *Overcoming (and Maintaining) Reproductive Difference: Similarities in the Gendered Experience of Infertility*. Qual Sociol 38, 439–458. DOI:<https://doi.org/10.1007/s11133-015-9315-2>
6. Christensson, K., Dykes, A-K., Lindgren, H., (red.). 2022. *Reproduktiv Hälsa - barnmorskans kompetensområde (andra uppl.)*, Lund: studentlitteratur AB
7. Todorova, IL., Kotzeva, T. 2006. *Contextual shifts in Bulgarian women's identity in the face of infertility*. Psychology & Health, v. 21, n. 1, 123–141, DOI:[10.1080/14768320500143354](https://doi.org/10.1080/14768320500143354)
8. Cajvert, L. 2022. *Att möta människor i trauma: Hur kan vi bemöta traumadräbade individer?* Andra upplagan. Lund: Studentlitteratur AB.
9. Buber, M. 1990. *Det mellanmänskliga*. Ludvika: Dualis.
10. Ivarsson, K. 2015. *Möten i vården*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur.

11. Lennéer-Axelsson, B. 2010. *Förluster: Om sorg och livsomställning*. Stockholm: Natur & Kultur.
12. Ried, K. and Alfred, A. 2013. 'Quality of life, coping strategies and support needs of women seeking Traditional Chinese Medicine for infertility and viable pregnancy in Australia: a mixed methods approach', *BMC Women's Health*, 13(1), p. 17. doi:10.1186/1472-6874-13-17.
13. Bjørndal, C. R. P. 2017. *Konstruktiva stödsamtal: Perspektiv och redskap vid handledning, rådgivning, mentorskap och coachning*. Första upplagan. Stockholm: Liber
14. Lundin, U. and Elmerstig, E. 2015. "Desire? Who needs desire? Let's just do it!" – a qualitative study concerning sexuality and infertility at an internet support group', *Sexual & Relationship Therapy*, 30(4), pp. 433–447. doi:10.1080/14681994.2015.1031100.
15. Stevenson E.L., Ching, C-Y., Chang, C-H. & McEleny, K.R. 2021. 'Men's perception and understanding of male-factor infertility in the UK', *British Journal of Nursing*, 30(9), pp. S8–S16. doi:10.12968/bjon.2021.30.9.s8.
16. Berry, A. 2016. 'Communicating social support online: a new classification dichotomy for exploring coping in interaction concerning infertility', *Journal of Reproductive & Infant Psychology*, 34(5), pp. 451–463. doi:10.1080/02646838.2016.1213378.
17. Huang, M-Z, Sun, Y-C, Gau, M-L, Puthussery, S & Kao, C-H, 2019. 'First-time mothers' experiences of pregnancy and birth following assisted reproductive technology treatment in Taiwan', *Journal of Health, Population & Nutrition*, 38(1), p. N.PAG. doi:10.1186/s41043-019-0167-3.