



# **Erfarenheter av och åsikter om digitala preventivmedel**

En netnografisk studie

Stella Forsius

Lärdomsprov  
Hälsovårdare  
2020

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Hälsovårdare
Identifikationsnummer:	7930
Författare:	Stella Forsius
Arbetets namn:	Erfarenheter av och åsikter om digitala preventivmedel – En netnografisk studie
Handledare (Arcada):	Jessica Silfver
Uppdragsgivare:	Arcada
<p>Sammandrag:</p> <p>På grund av att intresset för hormonfria preventivmedel ökar, blir användningen av digital teknik som preventivmedel mer allmän. I EU är applikationen Natural Cycles klassad som preventivmedel och p-datorn Lady Comp är den mest använda p-datorn i Finland. Funktionen går ut på att de känner igen ovulationstidpunkten med hjälp av temperaturförändringar i kroppen. För att kunna handleda i preventivmedel bör man ha bred kunskap om olika preventivmedel. Kunskap om digitala preventivmedel finns inte i lika stor utsträckning som andra preventivmedel. Denna studies syfte är att få information om erfarenheter av och åsikter om digital teknik som preventivmedel, för att bredda förståelsen om dem. Som teoretisk referensram fungerar Kings (1981) systemteori som förklarar hur vårdrelationen påverkas av uppfattningar, erfarenheter och kunskap. Som metod användes netnografisk forskning och arbetsprocessen utgår ifrån Kozinets (2011) modell för netnografisk forskning. Materialet är insamlat från tre olika diskussionstrådar på ett finskt diskussionsforum som analyserats och kategoriserats fram till ett resultat. Resultatet visar att upplevelserna och erfarenheterna av digital teknik som preventivmedel är väldigt individuella och delade. Fördelarna är att de är hormonfria och naturliga, de ger möjlighet att lära känna sin kropp, de är lätta att använda och de kan lätt omvandlas till graviditetsplanerare. Nackdelar med metoderna är att de kräver en regelbunden livsstil och menscykel, att man inte har grundsjukdomar, man måste använda andra preventivmedel på fertila dagar. Dessutom tar det ofta länge att bli van vid den digitala tekniken och flera har oväntat blivit gravida. Från resultaten kan man dra en slutsats att det inte är en metod som passar för alla och att metoderna har en ganska liten marginal för misstag. Flera är ändå nöjda med metoderna och för många passar det. Som professionell är det viktigt att förstå individuella behov och upplevelser, och ha kunskap för att kunna förbättra säkerheten av olika preventivmedel. Det är viktigt att klienten kan basera sitt val av preventivmedel på riktig kunskap och hitta en metod som passar en själv.</p>	
Nyckelord:	Preventivmedel, Digitala preventivmedel, Natural Cycles, Lady Comp, netnografisk undersökning, Digitalisering inom vård,
Sidantal:	52
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	2021

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Terveydenhoitaja
Tunnistenumero:	7930
Tekijä:	Stella Forsius
Työn nimi:	Kokemuksia ja mielipiteitä digitaalisesta tekniikasta raskaudenehkäisykeinona – Netnografinen tutkimus
Työn ohjaaja (Arcada):	Jessica Silfver
Toimeksiantaja:	Ammattikorekakoulu Arcada
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Kasvava kiinnostus hormonittomiin raskaudenehkäisykeinoihin johtaa siihen, että digitaalista tekniikkaa käytetään raskaudenehkäisyä yhä useammin. EU:ssa Natural Cycles -sovellus on luokitettu ehkäisy menetelmäksi ja ehkäisy tietokonetta Lady Compia käytetään myös Suomessa. Toiminta perustuu ovulaation ajankohdan tunnistamiseen kehonlämmön muutoksien avulla. Ehkäisyneuvonnan kannalta on tärkeitä tietää laajalti ehkäisy menetelmistä. Tieto digitaalisista raskaudenehkäisy menetelmistä on rajallista. Tutkimuksen tarkoitus on lisätä tietoa digitaalisten raskaudenehkäisy menetelmien kokemuksista ja mielipiteistä. Teoreettisena viitekehystenä on käytetty Kingin systeemiteoriaa vuodelta 1981, joka selittää miten mielipiteet ja kokemukset vaikuttavat hoitosuhteeseen. Metodina on käytetty netnografista tutkimusta ja tutkimusprosessi edistyi Kozinetsin (2011) netnografisen tutkimuksen mallin mukaan. Tutkimuksen materiaali on kerätty suomalaisen keskustelufoorumien palstalta, ja materiaalin analyysi on johtanut tulokseen. Tuloksen mukaan kokemukset ja mielipiteet ovat jakaantuneita ja yksilökohtaisia. Hyödyiksi lueteltiin hormonittomuus ja luonnonmukaisuus, mahdollisuus oppia tuntemaan oman kehon toimintoja, helppokäyttöisyys ja muuntautuminen raskaudensuunnittelumenetelmäksi. Haitat olivat vaatimukset säännöllisestä kuukautiskierrosta ja elämäntavoista, vaatimus perusterveydestä, vaatimukset suojan käytöstä hedelmällisinä päivinä, pitkään kestävä totuttelu ja yllättävät raskaudet. Tuloksista voidaan päätellä, että metodi ei sovi kaikille ja sauma virheille on pieni. He, joille metodi sopii ovat kuitenkin hyvin tyytyväisiä. Ammattilaisen ymmärrys yksilöllisistä tarpeista ja kokemuksista ja laaja tieto on ehkäisy turvallisuuden takaamisen kannalta tärkeitä. Tärkeää on myös, että asiakas löytää juuri itselleen sopivan ehkäisy menetelmän ja sen valinta pohjautuu tietoon.</p>	
Avainsanat:	raskauden ehkäisy, Natural Cycles, Lady Comp, digitaalinen raskaudenehkäisy menetelmä, digitalisointi, netnografinen tutkimus
Sivumäärä:	52
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	2021

# INNEHÅLL

<b>1. Inledning</b> .....	<b>6</b>
<b>2. Bakgrund</b> .....	<b>7</b>
2.1. Val av preventivmedel.....	7
2.1.1. Preventivrådgivningen.....	8
2.1.2. Olika preventivmedel.....	8
2.2. Avstående från hormonella preventivmedel.....	9
2.3. De naturliga metoderna.....	11
2.3.1. Rekommendationer i Finland.....	13
2.4. Digital hälsa och digital teknik.....	13
2.5. Natural Cycles.....	14
2.6. Lady Comp.....	15
2.7. Tidigare forskning.....	16
2.7.1. Litteraturgenomgång.....	16
<b>3. Teoretisk referensram</b> .....	<b>19</b>
<b>4. Syfte och frågeställning</b> .....	<b>21</b>
<b>5. Metod</b> .....	<b>22</b>
5.1. Netnografisk undersökning.....	22
5.2. Arbetsprocessen.....	23
5.3. Analysmetod.....	24
<b>6. Etiska aspekter</b> .....	<b>25</b>
<b>7. Resultat</b> .....	<b>26</b>
7.1. Frågor och frågeställningar.....	26
7.2. Förtroende och säkerhet.....	27
7.3. Upplevelsen av hormoner och hormonfrihet.....	29
7.4. Praktisk användning.....	30
<b>8. Diskussion</b> .....	<b>33</b>
8.1. Resultat i relation till bakgrunden och tidigare forskning.....	33
8.2. Resultat i relation till den teoretiska referensramen.....	38
8.3. Sammanfattning och förslag till fortsatt forskning.....	40
<b>9. Kritisk granskning</b> .....	<b>40</b>
<b>Källor</b> .....	<b>43</b>
<b>Bilagor</b> .....	<b>46</b>

## **TABELLER**

Tabell 1 Valda kommentarer.....	<b>25</b>
Tabell 2 Fördelar och nackdelar.....	<b>32</b>
Tabell 3 Litteratursökning.....	<b>46</b>
Tabell 4 Kategorier och teman.....	<b>49</b>

## 1. INLEDNING

Detta lärdomsprov behandlar uppfattningen om digitala preventivmedel. Preventivmedel är ett aktuellt ämne i samhällsdiskussionen och det finns delade åsikter och uppfattningar om ämnet. Digitalisering inom vården och användningar av teknik för att främja hälsan är också aktuellt och kombinationen av det med preventivmedel upplever jag som ett intressant ämne. Ämnet intresserar mig på grund av att jag som blivande hälsovårdare kommer att diskutera preventivmedel med klienter i framtiden. Jag är också intresserad av jämställdhetsfrågor, och preventivmedel blir en del av dem eftersom det i stort sett har blivit på kvinnans ansvar i hetero relationer att ta hand om preventivmedel. Det är viktigt att det finns säkra och lättillgängliga alternativ, och kanske det i framtiden också finns flera alternativ också för män.

På 60-talet lanserades det första p-pillret i Finland, vilket var en stor del av att synen på kvinnans sexualitet förändrades. Därefter har preventivmedlen utvecklats mycket. År 1972 blev preventivmedelsrådgivning också tillgänglig för alla. Preventivmedelsrådgivningen skulle arrangeras kommunalt och kostnadsfritt enligt Folkhälsolagen (Ritamies, 2006, s. 255). Dessa stora milstolpar bidrog till kvinnans frigörelse och att sexualiteten kunde separeras från äktenskap och reproduktion. Kvinns ställning blev bättre och mer möjligheter blev lättare tillgängliga, som till exempel att utbilda sig högre och få en karriär på arbetsmarknaden. (Ritamies, 2006, s. 225–231)

Preventivmedel kan även vara problematiska eftersom de medför en uppfattning om kvinnokroppen. Det är ofta på kvinnans ansvar att ta hand om preventivmedel och reproduktionen vilket påverkar uppfattningen om kroppen. Om ansvarsfördelning av reproduktionen skulle åtgärdas kunde maktobalansen mellan könen kanske bli lite jämnare. (Fennell, 2011) Hormonella preventivmedel förknippas också ofta med biverkningar, till exempel har man diskuterat mycket om de psykiska effekterna och om minskad sexlust. Man vill vara mer naturlig och vill inte sätta i sig "onödiga" hormoner. (Lindh, 2011) Det kunde man tänka sig vara en av orsakerna till att de hormonfria alternativen blir mer intressanta.

P-datorn och applikationer för mobilen är hormonfria och icke-medicinska alternativ till preventivmedel. Pålitligheten och säkerheten av dessa digitala metoder är osäkra och inte

så allmänt kända eller rekommenderade. (Tiitinen, 2020) Längre har kvinnor använt sig av olika metoder att känna igen fertila dagar och sin egen cykel för att delvis kunna förhindra graviditeter men även för att hålla koll på möjliga dagar att bli gravid. I och med en digitaliserad värld så kan det öka på efterfrågan av digitala lösningar som lätt håller koll på de fertila dagarna och räknar ut möjligheterna eller riskerna att bli gravid. Det kan vara bra att hitta möjligheter och ha mera kunskap om de digitala alternativen till preventivmedel för att svara på efterfrågan. (Rimpiläinen & Koski, 2018)

Detta lärdomsprov är en del av projektet Digitalisering inom vård på Arcada, och med detta arbete är jag intresserad att ta reda på hur användningen av digitala lösningar som preventivmedel upplevs.

## **2. BAKGRUND**

Följande kapitel avser att redogöra bakgrunden till studien för att skapa en ökad förståelse för innehållet. I kapitlet förklaras först valet av preventivmedel, preventivrådgivningen, olika preventivmedel, biverkningar och avståendet från hormonella preventivmedel. Sedan förklaras funktionen för olika naturliga metoder för prevention av graviditet och rekommendationer i Finland. Efter det redogörs digital hälsa och applikationen Natural Cycles samt p-datorn Lady Comp. Till sist i kapitlet redogörs tidigare forskning inom ämnet, som stöder den övriga bakgrunden.

### **2.1. Val av preventivmedel**

Preventivmedel är en viktig del av den sexuella hälsan för många för att de ger möjlighet att inte oroa sig över att bli gravid. Det finns väldigt många olika preventivmedel på marknaden och mångsidiga sätt att förhindra en oönskad graviditet, de flesta har en god möjlighet att hitta en metod som passar en själv och sin livssituation. Först börjar man med att kartlägga den individuella situationen och hur stort behov man har för preventivmedel. Ibland måste man testa sig fram och pröva flera olika märken och metoder innan man hittar en metod som passar för en själv. (Tiitinen, 2020)

Det finns många olika variabler som påverkar valet av preventivmedel och hur de passar användaren. Bland annat åldern, vikten, rökning, individuella menscykeln, hälsotillståndet, tidigare graviditeter, läkemedel och personliga attityder påverkar mycket på valet av preventivmedel. Det påverkar också om behovet är långvarigt eller sporadiskt, om personen har ett stadigvarande förhållande eller olika omväxlande sexpartners. Önskemål om eventuell graviditet i framtiden och längden för behovet av preventivmedel påverkar också. Om graviditet skulle innebära stora risker för hälsan borde preventivmetoden vara en säker metod. För användaren är det viktigast att metoden är säker och effektiv och inte innebär för stora biverkningar, också prisklassen och tillgängligheten påverkar. Det är viktigt att det erbjuds god handledning och rådgivning om preventivmedel. (Kivijärvi, 2011)

### **2.1.1. Preventivrådgivningen**

År 1972 blev det kommunens ansvar att ordna gratis preventivrådgivning för alla, och alla har en rätt till god preventivrådgivning. Attityderna till olika preventivmedel förändras hela tiden och påverkas av erfarenheter, kunskap och omgivningens erfarenheter och attityder. (Rose, Cooper, Baker & Lawton, 2011) Preventivrådgivningen är en viktig resurs för att bidra till att utveckla människors bild på sin sexualitet till det positiva och ge en balanserad uppfattning om sexualitet och ansvarstagande. Preventivrådgivningen kan bidra till att öka kunskap om sexualitet och preventivmedel, samtidigt som den kan minska på antalet oönskade graviditeter (Ihme & Rainto, 2011, s. 10–11).

Det är viktigt att ge god information om preventivmedel och skapa ett förtroende hos klienterna. Det är viktigt att diskutera olika förslag, och förstärka känslan av trygghet och att man själv får bestämma. De positiva hälsoeffekterna och biverkningar är viktiga att nämna. Vårdaren bör även ha tillräckligt med information om de naturliga metodernas användning och säkerhet för att uppnå en bättre patientsäkerhet och trygg rådgivning. Det är bra att ha evidensbaserad kunskap på ämnet för att kunna handleda korrekt och ge klienten en realistisk bild om naturliga metoder. (Rimpiläinen & Koski, 2018)

### **2.1.2. Olika preventivmedel**

De hormonella preventivmedlen reglerar hormonbalansen på ett sätt som gör att äggcellen inte utvecklas eller att befruktningen av ägget hindras på olika sätt. Till de hormonella



preventivmedlen hör p-piller, p-ringen, p-plåster, p-staven, hormonspiralen och injektionen. De hormonella preventivmedlen har en bra effekt och kan föra med sig många fördelar. Till exempel kan de minska på menssmärtor och mensblödningar, de kan förbättra hudproblem, ge en mer regelbunden menscykel och minska på risken att få cancer. Man kan även vara utan bekymmer att bli gravid, vilket kan förbättra den sexuella hälsan. (Tiitinen, 2020) Fördelarna är generellt större än vad nackdelarna är. (Duodecim, 2017) Biverkningarna diskuteras i nästa kapitel.

Till de hormonfria alternativen hör kopparspiralen, sterilisering, barriärmetoder och de naturliga metoderna. Till barriärmetoderna hör kondomen, pesssar och spermicider. Kondomen är ett bra alternativ om den används korrekt, och dessutom är den det enda sättet att skydda sig mot könssjukdomar. De andra barriärmetoderna är mindre använda och har inte en så stor säkerhet. (Tiitinen, 2020) Kopparspiralen och sterilisering är de effektivaste icke-hormonella preventivmedlen (Saloranta & Heikinheimo, 2019). Kopparspiralen är ett bra hormonfritt alternativ för att den är långvarig och kan användas även som akutpreventivmedel och samtidigt som man ammar. Nackdelarna är att den ökar på menstruationsblödningen, menstruationssmärter och längden av menstruationen. (Kivijärvi, 2011) Sterilisering kan också vara ett bra alternativ för prevention av graviditet om man önskar ett bestående alternativ. Då bör man vara säker på sitt beslut, eftersom det inte går att ångra (Tiitinen, 2020). De naturliga metoderna består av olika metoder man använder för att känna igen när man är fertil och ovulationen sker, dessa diskuteras mera i senare kapitel. (Tiitinen, 2020)

## **2.2. Avstående från hormonella preventivmedel**

Alla läkemedel har en risk för biverkningar även om de har flera positiva hälsoeffekter. Det är väldigt viktigt att synliggöra biverkningar och prata om risker mer öppet och mångsidigt. Vanligaste biverkningarna av hormonella preventivmedel är svullnad, viktuppgång, blödningsstörningar, huvudvärk och humörsvängningar. Hormonella preventivmedel är också förknippat med minskad sexlust och torrhet i slemhinnorna. Blodproppsrisk är också starkt förknippat med p-piller även om risken är väldigt liten och starkt beror på olika genetiska och individuella faktorer såsom rökning, övervikt och ärftlighet. (Tiitinen, 2020)

Ofta när de hormonella preventivmedlen diskuteras i media är det ur en negativ synvinkel. Biverkningarna lyfts fram medan fördelarna inte nämns. I medierna pratas det ofta om att hormonella preventivmedel ökar risk för blodpropp och vissa former av cancer, samt att de orsakar viktuppgång, akne och depression. Mediediskussionen påverkar starkt på åsikter om preventivmedel. En stor andel av uppfattningarna om biverkningar av hormonella preventivmedel kommer från mediediskussionen. (Tiihonen, 2012)

Till och med en tredjedel av kvinnorna upplever att hormonella preventivmedel påverkar deras sexuella lust och orsakar starka humörsvängningar. Forskningen har däremot inte kunnat bestyrka sambandet med dessa biverkningar och hormonella preventivmedel. För flera kvinnor är ändå upplevelsen av dessa biverkningar betydande. (Saloranta & Heikinheimo, 2019)

Det finns inte en bra bild eller omfattande statistik om preventivmedelsanvändningen i Finland. Men enligt undersökningar kan man uppskatta att ungefär hälften av alla 15–65 åringar i Finland använder sig av preventivmedel och ungefär hälften av dem är hormonella preventivmedel. Användningen av kondom är ungefär lika mycket som hormonella preventivmedel. Enligt Rimpiläinen och Koski (2018) så finns det å andra sidan en antydning om att efterfrågan på hormonfria alternativ håller på att öka, även om hormonella preventivmedel är de mest använda. Detta orsakas av rädslan för biverkningar och nyheter om allvarliga biverkningar. Det finns inte forskning inom ämnet men antydning kan ses på olika forum på internet, i tidningar, på sociala medier och bloggar. (Rimpiläinen & Koski, 2018)

Många vill undvika hormonella preventivmedel på grund av att de är rädda för hur hormonerna påverkar deras fertilitet. (Saloranta & Heikinheimo, 2019). Andra orsaker till att man slutar med hormonella preventivmedel är att de påverkar humöret, kan öka vikten och olika blödningsrubbnings. Rädsla för olika biverkningar är också en stor anledning till att kvinnor slutar använda hormonella preventivmedel. Rädslan kan också leda till att man inte överhuvudtaget börjar använda preventivmedel, vilket ökar risken till oönskad graviditet. (Lindh, 2011)

## 2.3. De naturliga metoderna

Till en början förklaras det reproduktiva systemet för att bättre förstå funktionen av de naturliga metoderna. Kvinnans reproduktiva system fungerar med hjälp av olika hormoner och cykliska funktioner. De kvinnliga könshormonerna östrogen och progesteron produceras i äggstockarna och hypofysen reglerar äggstockarnas hormonproduktion. De hormoner som utsöndras från hypofysen är FSH och LH. Dessa hormoner fungerar ihop och möjliggör reproduktionen. Menstruationscykeln börjar med mensblödning och ungefär 10–14 dagar efter mensens sker ägglossningen. Koncentrationen av LH i blodet är stabil under hela cykeln men har en hög topp 10 till 15 timmar före ägglossning. Under ägglossning stiger kroppstemperaturen med ungefär en halv grad Celsius på grund av ökad progesteronutsöndring. Östrogennivån är hög vid ägglossningen, vilket gör att sekretet blir genomskinligt och tunt, vilket i sin tur hjälper till spermier att komma fram till livmodern genom livmoderhalsen. Efter ägglossningen stimulerar progesteronet till att det produceras ett mer trögflytande sekret, som förhindrar spermier och bakterier att tränga in genom livmoderhalsen. Befruktningen kan ske då ett samlag utförs så att sädesceller från mannen kommer in via vaginan genom livmodern upp till äggledaren, var den mogna äggcellen finns. De första spermier når äggledaren 30 minuter till två timmar efter ejakulationen och är befruktningsdugliga normalt i 1–2 dagar. Äggcellen kan endast befruktas 12–24 timmar efter ägglossningen. (Sand, Sjaastad, Haug & Bjälje, 2006, s. 496–505)

Ett samlag som sker upp till fem dagar före ovulationen kan leda till en graviditet. Beroende på den individuella menscykeln kan ovulationen ske redan på den sjätte dagen av cykeln, eller långt senare. Ungefär tio procent av kvinnorna med en regelbunden menscykel på 28 dagar har ägglossning på den fjortonde dagen, vilket leder till att de säkra dagarna är väldigt individuella. Man kan ändå försöka känna igen när ägglossningen sker med hjälp av att mäta kroppstemperaturen, räkna ut säkra dagar med hjälp av kalender, mäta LH i urinen och följa upp sekretet från livmoderhalsen. Naturlig familjeplanering baserar sig alltså på att man känner igen tidpunkten när man potentiellt kan bli gravid och då avhåller sig från samlag. (Saloranta & Heikinheimo, 2019) Till den naturliga familjeplaneringsmetoden hör att man inte använder ytterligare preventivmedel, så som kondom eller andra barriärmetoder vid de fertila dagarna. Men metoderna kan även användas tillsammans med andra preventivmedel för att göra dem effektivare. Dessa metoder kallas

också "fertility awareness based methods (FAB, sv: fertilitets medvetenhets baserade metoder). Metoderna är väldigt beroende på användarens motivation och engagemang, samt hur regelbunden cykeln är. (Pallone & Bergus, 2009) Metoderna kan även användas av personer som vill bli gravida och därför vill känna igen de fertila dagarna. (Tiitinen, 2020).

Den mest effektiva av de naturliga metoderna är den symtoterma metoden, som kombinerar flera av dessa metoder för att få en mer exakt data om tidpunkten då man riskerar att bli gravid. Man använder flera av metoderna för att dubbelkolla och verifiera tidpunkten i menscykeln. När denna metod används rätt är det 0,4% risk att man blir gravid. Men metoden har kritiserats för att man lätt överskattar fertila dagarna med flera dagar då man kombinerar olika tecken på fertilitet. (Pallone & Bergus, 2009)

Kontraindikationerna för att använda symtoterma metoden som preventivmedel, är att menstruationscykeln är oregelbunden, att man har vissa kroniska eller akuta sjukdomar som påverkar kroppstemperaturen och att man använder läkemedel som påverkar menstruationscykeln eller hormonbalansen. (Rimpiläinen & Koski, 2018)

De digitala preventivmedlen använder sig av dessa FAB metoder för att känna igen dagar du kan ha samlag utan att bli gravid. Digitala preventivmedel kan ses som ett alternativ då graviditeten inte skulle leda till problem och kan även ge en frihet åt de som enligt kulturella eller religiösa skäl inte kan använda hormonella preventivmedel eller kondom. (Rimpiläinen & Koski, 2018) De digitala preventivmedlen Natural Cycles och Lady Comp förklaras mer i ett senare kapitel.

På internet kan man hitta mycket information om de naturliga metoderna, men informationen är ofta motstridig och missvisande. Därför är det viktigt att man i första hand konsulterar preventivmedelsrådgivningen om man överväger att använda naturliga metoder som preventivmedel. Det är även viktigt att påpeka att dessa metoder inte skyddar för sexuellt överförbara sjukdomar. (Rimpiläinen & Koski, 2018)

Till de naturliga metoderna hör även avbrutet samlag och amningsmetoden. Avbrutet samlag betyder att man drar ut penisen ur slidan innan utlösning, detta är dock en osäker metod och det kan även påverka den sexuella njutningen att man måste vara beredd på att avbryta samlaget. Amning kan skydda mot att bli gravid om barnet helammas så att det inte går över 4 timmar mellan amningarna, menssen inte har börjat efter graviditeten

och barnet är under 6 månader. Kriterierna är krävande och uppfylls inte ofta, därför är det inte en så rekommenderad metod att använda som enda preventivmedel. (Saloranta & Heikinheimo, 2019)

### **2.3.1. Rekommendationer i Finland**

God medicinsk praxis - rekommendation för preventivmedel 2017, framhäver att naturliga metoderna kräver motivation och engagemang, samt gott samarbete mellan parter. Naturliga metoderna förklaras kort och det påpekas att metoden är väldigt osäker och därför kan man inte rekommendera den. (Duodecim, 2017)

Tillstånds- och tillsynsverket för social- och hälsovården (Valvira) publicerade i januari 2018 en nyhet om Natural Cycles användning i Finland. Nyheten tar upp hur Natural Cycles har diskuterats i svenska medier på grund av anmälningar av oönskade graviditeter orsakade av användning av applikationen. Två liknande anmälningar hade gjorts i Finland vid den tidpunkten (23.1.2018). Enligt Valvira fanns det vid den tidpunkten 5300 användare av appen i Finland. Valvira anger att pearl index för Natural Cycles är 7.0. vilket betyder att 7 kvinnor av hundra kan bli gravida om de använder Natural Cycles i syfte av prevention av graviditet under ett års användning. (Valvira, 2018)

## **2.4. Digital hälsa och digital teknik**

I och med digitalisering söker allt flera människor information och andra erfarenheter av olika hälsorelaterade fenomen på internet. Detta gör man ofta före man träffar professionella eller helt utan att träffa hälso- och sjukvårdspersonal. En snabb sökning är lätt att göra och på internet kan man hitta erfarenheter om nästan vad som helst. Flera hälsorelaterade fenomen diskuteras på olika forum om människor använder denna information för att bygga sin information om hälsa, utreda och diagnostisera sig själv och behandla olika hälsorelaterade problem. Detta betyder att denna information som människor har om hälsa kanske inte alls stämmer överens med den information som den traditionella sjukvården erbjuder. (Tana, 2019)

En stor del av befolkningen använder sig av mobiltelefoner och därmed även olika applikationer på den. Användningen och utbudet av applikationer för att följa sin hälsa

har ökat väldigt snabbt och över hundra tusen applikationer finns tillgängliga på dagens marknad. Det finns applikationer tillgängliga för flera olika ändamål, till exempel för att hålla reda på menscykeln, för att följa aktiviteten, för att följa sömnen, för att minnas ta medicineringar och för att följa upp olika specifika sjukdomar. (Metsäniemi, 2020)

För hälsovården är patientsäkerheten och pålitligheten i dessa applikationer en viktig faktor. För individen är lättillgänglighet och användbarhet viktigt. Rättanvända och välutvecklade applikationer kunde ge stora möjligheter till hälsovården och hälsofrämjandet om man kunde utnyttja dessa rätt. Applikationerna kan vara ett bra stöd för både professionella inom vården och för individens hälsa. (Holopainen, 2015)

Innan de hormonella preventivmedlen uppfanns användes naturliga metoder ofta som preventivmedel, och i och med digitaliseringen har man kunnat digitalisera dessa metoder för att skapa digitala preventivmedel. De länge använda metoderna har även kunnat utvecklas till att bli mer säkra och lätta att använda. Olika p-datorer och applikationer för prevention av graviditet har kommit till marknaden. I Finland används speciellt applikationen Natural Cycles och p-datorn Lady Comp. (Rimpiläinen & Koski, 2018)

## **2.5. Natural Cycles**

Natural Cycles är en applikation som blivit godkänt som preventivmedel i Finland. Natural Cycles funktion går ut på att man lägger in data om sin menstruation i applikationen och mäter kroppstemperaturen med en tillhörande basaltermometer varje morgon när man vaknar. Applikationen samlar denna information och skapar en individuell algoritm som förutser de fertila dagarna. Man kan även lägga till mätningar av urinets LH koncentration. Applikationen anger ungefär 30–54% av menscykelns dagar som fertila hos personer med regelbunden menscykel, andelen är större om man har en oregelbunden menscykel eller om man inte mäter kroppstemperaturen tillräckligt ofta. (Saloranta & Heikinheimo, 2019) När man lagt in det data som behövs ger applikationen dagens fertilitetsstatus som kan vara grön alltså icke fertil, eller röd som betyder att man kan vara fertil. (Natural Cycles, 2020)

Natural Cycles passar speciellt för kvinnor som inte kan använda sig av hormonella preventivmedel eller får opassande biverkningar av dem. Det passar även bäst för en person som har möjligheten att mäta sin temperatur de flesta morgnar när man vaknar och för

personer som har en regelbunden menscykel. Detta eftersom man får fler röda dagar om man inte har mätt temperaturen tillräckligt ofta eller har oregelbunden menscykel. Det är viktigt att man även känner sig bekväm med att använda annat skydd, till exempel kondom, eller att helt avstå från samlag vid de röda dagarna. Temperaturen kan även påverkas av sjukdom, alkoholanvändning eller av minskad sömn, vilket gör att de röda dagarna kan bli fler. (Natural Cycles, 2020)

Det har under åren rapporterats olika uppståndelser av Natural Cycles då flera kvinnor blivit gravida efter användning av applikationen. 2017 gjorde till exempel 37 kvinnor, som berättat att de använt Natural Cycles som preventivmedel, abort under fyra månader. Enligt grundaren Berglund beror aborterna på att användarna blivit flera och därmed har även aborterna ökat. Efter uppståndelserna har omsättningen gått ner i företaget och Natural Cycles har ofta fått negativ publicitet i medierna. (Gustavsson, 2018)

## **2.6. Lady Comp**

Lady Comp är en p-dator, som fungerar på liknande premisser som Natral Cycles. Skillnaden är att Lady Comp är en egen apparat och inte kopplas till mobiltelefonen. Den har en inprogrammerad algoritm och använder sig även av färgerna grön, gul och röd för att berätta när det är säkert att ha samlag utan extra skydd och när man är fertil eller ovulerar. Till apparaten hör en basaltermomätare som man lägger under tungan för att mäta kroppstemperaturen på morgonen. Lady Comp har tre olika apparater, Pearly som är den minsta och billigaste datorn, Lady Comp som är den mest använda och en lite större och dyrare version av Pearly och Baby Comp som är till för att planera en graviditet. Lady Comp är också, som Natural Cycles, certifierad i EU med CE-märkningen. Enligt Lady Comps hemsida är säkerheten 99,3% med metoden. Precis som Natural Cycles, grundar sig Lady Comps marknadsföring till stor del, på att användare skriver om erfarenheter på bloggar och andra sociala medier mot ersättning. (Lady Comp, 2020)

## 2.7. Tidigare forskning

Den tidigare forskningen stöder bakgrunden och ger en bredare uppfattning om ämnet. Med hjälp av att kartlägga tidigare forskning, uppfattas det lättare hurdan tidigare forskning som gjorts inom ämnet, och vad som inte är forskat i mycket. Flera samma ämnen tas upp som i den övriga bakgrunden. Först beskrivs det hur litteratursökningen gick till, sedan presenteras de valda artiklarna och därefter görs en sammanfattning och forskningsbehovet motiveras.

Litteratursökningen gjordes huvudsakligen på CINAHL (EBSCOhost) och PubMed. Urvalskriterierna var att artiklarna skulle handla om digitala lösningar som preventivmedel till exempel mobila applikationer som Natural Cycles eller P-datorn, att artiklarna skulle vara i full text och referensgranskade och att språket skulle vara på finska, svenska eller engelska. De flesta artiklarna är från 2015 framåt, men även vissa äldre artiklar ansåg jag vara relevanta. Sökningen gjordes på hösten 2020 mellan september och november. Sökorden som användes var *Natural cycles*, *Ladycomp* och *Fertility awareness* kombinerat med *contraception* och *birth control*. Även *mobile* användes som sökord i några fall.

En annan sökning om kvinnors uppfattningar om preventivmedel och om preventivmedelsrådgivningens relevans på PubMed och CINAHL, gjordes därefter med sökorden *contraception*, *attitude*, *towards*, *hormonal contraceptive*, *choice* och *side-effects*. Inklusionskriterierna var att artiklarna skulle vara full text och skrivna efter 2010. För närmare information om litteratursökningen se bilaga 1.

### 2.7.1. Litteraturgenomgång

Temperaturmätning och att hålla koll på de fertila dagarna med hjälp av applikationer och p-datorer, är väldigt mycket beroende på hur regelbunden man är. Användningen av dessa typer av preventivmedel kräver att användaren är väldigt medveten om sin kropp och känner igen signaler. Kravet av god handledning av vårdarbetare betonas, så att personerna kan göra bättre val och använda sig av de digitala metoderna mer effektivt och korrekt. (Loder, 2020) Mobilapplikationer är en av de mest effektiva FAB metoderna.



Applikationen förbättrar effektiviteten av preventionsmetoderna som använder sig av fertilitets medvetenhet, och kan användas som preventivmedel om man använder kondom under fertila dagar. (Berglund et al, 2017)

P-datorn som preventivmedel kan speciellt rekommenderas till personer som inte kan eller vill använda sig av medicinska preventivmedel. (Demiańczyk, et al 2016) Enligt Dimitru och Duane (2016) är upp till 60% av kvinnorna intresserade att använda sig av metoder som baserar sig på fertilitets medvetenhet. Fördelarna i dessa naturliga metoder är att kvinnorna känner sig stärkta, de förändrar kvinnornas förståelse av sin kropp, de är billigt, det är ekologiska och det förbättrar kommunikationen i parförhållandet, de ger inga medicinska bieffekter och ger en frihet från mediciner. (Dimitru & Duane, 2016)

Användningen av applikationer som preventivmedel kommer att öka i framtiden. (Brigham, 2018; Duane, 2016; Newman, 2016) I och med digitalisering, vill människor allt mera använda sig av mobila applikationer för att följa upp sin hälsa och därmed också sin fertilitet. Det finns väldigt många olika applikationer tillgängliga, men endast några av dem är forskade och evidensbaserade. Att använda endast en applikation är inte nödvändigtvis tillräckligt för att förhindra en graviditet. Det är viktigt att det utvecklas evidensbaserade applikationer för detta ändamål. (Duane, 2016)

Natural Cycles har blivit godkänd som preventivmedel i både EU och USA. Metoden kritiseras på grund av att det utförts få undersökningar och i undersökningarna om Natural Cycles har ofta grundaren av företaget varit med. Undersökningarna har gett för optimistiska svar om preventionsgraden, och flera kvinnor har blivit gravida efter användning av Natural Cycles som preventivmedel. (Brigham, 2018; Newman, 2016) Kvinnor har redan länge använt sig av fertilitets medvetenhet som preventivmetod, och att kombinera de olika metoderna ökar pålitligheten. Till exempel att samtidigt räkna längden på menscykeln, mäta temperatur samt observera utsöndringar från livmoderhalsen. (Brigham, 2018)

Temperaturmätningarna för applikationen är hypersensitiva och reagerar på till exempel feber och sömnlöshet. Applikationen har en ganska liten marginal för misstag och litar för starkt på att kvinnan utan handledning skall kunna använda sig av denna metod. Applikationen är bäst passande för kvinnor i parförhållande som planerar en graviditet i nära framtid och vill minska på att ta hormonella preventivmedel. (Newman, 2016)

Aborterna ökade i Sverige med 5,5% på grund av Natural Cycles i januari 2018. Detta beror på bristande kunskaper och felaktiga uppfattningar om preventivmedel. (Sarchet, 2018) Det kunde vara mer effektivt att koppla mobila applikationen till en p-dator med biosensorer än att använda dem skilt. (Koch et al., 2019)

Enligt en studie (Johnson et al., 2013) har kvinnor en bra kunskap om olika preventivmedel, förutom om hormonfria metoder. De mest använda preventivmetoderna är kondom och p-piller. Kvinnor byter ofta preventivmetod på grund av rädslan för biverkningar och på grund av biverkningar. Hälsovårdare bör informera om alla för- och nackdelar i de olika preventivmedlen så att kvinnan själv kan göra ett passande val för sig själv. Detta är speciellt viktigt då kvinnor funderar över olika bieffekter hormonella preventivmedel har. (Johnson et al., 2013) Goldhammer et al (2017) stöder detta påstående i sin artikel. Läkaren och annan hälsovårdspersonal har ett stort inflytande på kvinnans val av preventivmedel och därför är det viktigt att också kunna ge tillräcklig information. (Goldhammer et al. 2017)

En studie, som utfördes i Italien år 2016 av Fruzzetti et al., handlar om kvinnor som slutade använda hormonella preventivmedel. Studiens resultat var att ungefär en tredje del av kvinnorna slutade använda hormonella preventivmedel på grund av biverkningar. Största delen var lindriga biverkningar, såsom oregelbunden blödning, humörsvängningar, huvudvärk, ökad vikt, minskad libido, magproblem och akne. Endast en liten del var allvarliga biverkningar, såsom blodpropp och dyslipidemi. Enligt studien har biverkningarna på hormonella preventivmedel minskat under åren på grund av mindre andelar hormoner och alternativa administrerings sätt, men fortfarande är biverkningar ett problem. Avslutande av användning av hormonella preventivmedel är riskabelt på grund av ökad risk för graviditet och därför måste man ge mera stöd till dessa kvinnor enligt artikeln. (Fruzzetti et al., 2016)

Avståndet från hormonella preventivmedel beror för det mesta på biverkningar men också för att de icke-medicinska metoderna anses som lättillgängliga och effektiva. Vissa vill också använda sig av dessa metoder för att känna hormonförändringarna i kroppen och den naturliga fertiliteten. Ett problem är att det inte finns tillräcklig information om de andra icke-medicinska preventivmetoderna än kondom och ett behov av kunskap och handledning finns.Handledning borde bli mer effektivt för att dessa metoder skulle kunna användas säkert. (Nilsson, Ahlberg och Bernhardsson, 2018) Observerade fördelar med

naturlig familjeplanering är att användaren lär sig att känna sin kropp bättre och att sexuella hälsan blir bättre efter påbörjandet av metoden. Metoden kunde vara effektivare om bättre handledning erbjuds. (Lamvu et al. 2006)

Sammanfattningsvis är mobilapplikationen Natural Cycles den mest forskade applikationen som grundar sig på prevention av graviditet med hjälp av fertilitets medvetna metoder. Applikationen har blivit kritiserad och är mycket omdiskuterad på grund av dess egna forskningar som gett en för tillförlitlig bild av effektiviteten och flera har blivit gravida efter användning av Natural Cycles. Tillförlitligheten är alltså motstridig. En mobilapplikation kan ändå vara användbar för en som inte vill eller kan använda sig av hormonella eller medicinska preventivmedel, om man är motiverad, engagerad och regelbunden i uppföljningen.

Hela tiden ökar användningen av digitala lösningar och därmed också användningen av applikationer. Samtidigt ökar intresset av hormonfria preventivmedel, och det skulle därmed vara viktigt att hälsovårdspersonalen följer med i denna utveckling. I Finland är dessa metoder överhuvudtaget inte rekommenderade i hälsovården, eftersom de ses som väldigt osäkra.

Människor är ofta rädda för biverkningar av hormonella preventivmedel och en god preventivmedelsrådgivning är väldigt viktig för att klienten kan göra goda val av preventivmedel baserat på vetenskap.

### **3. TEORETISK REFERENS RAM**

Som teoretisk referensram för arbetet användes Imogene Kings (1981) systemteori. Teorin valdes på grund av att vårdarens inre attityder och yttre sociala system också är en del av helheten i vårdprocessen.

Imogene Kings (1981) systemteori beskriver människan som en helhet och varje person är unik och har olika erfarenheter. Enligt teorin är vårdens uppgift att vårda hälsan hos individer och grupper. Vårdarbetare och patienter interagerar ständigt och påverkar därmed varandra, och denna process är förklarad i Kings teori. Processen har enligt King tre lager, det första lagret är personliga system som innefattar de inre processerna hos vårdare och patient. Det andra lagret handlar om det mellanmänniska systemet som innefattar förhållandet mellan vårdare och patient, och det sista lagret är sociala system som handlar om bestämmande, organisationen och status. (King, 1981, s. 10–11)

King menar alltså att attityderna till livet och hälsan påverkas av individens interaktion med omgivningen och är hos varje person individuella. De olika lagren påverkar varandra mycket. Till exempel påverkar individens, både patientens och vårdarens, inre känslor patientmötet och beslutsfattandet i organisationer och tvärtom. Enligt King är en god relation med patienten grunden för en god vård, och denna relation påverkas starkt av de andra lagren. (King, 1981, s. 141–143)

I detta arbete fokuserar teorin på det mellanmännsliga systemet. King (1981) utformade en begreppsram för de tre lagren som sedan formades till en omvårdnadsteori: Teorin om måluppfyllelse (Goal Attainment) som ger verktyg att interagera med patienten och främja hälsa. För teorin är samarbete mellan vårdgivare och -tagare för att utforma och uppnå mål det centrala. Interagerandet skall baseras på patientens egna förutsättningar, erfarenheter och behov, och patienten spelar en aktiv roll i vården. (King, 1981, s. 141–143)

Sexton grundbegrepp ingår i den hela teorin, och fem av dem hör till det mellanmännsliga systemet. De fem begreppen är interaktion, kommunikation, transaktion, roller och stress. (King, 1981, s. 10)

Interaktion definieras som en sak som alla personer gör när de ömsesidigt svarar varandra. Alla personer har en bakgrund och kunskap som formar interaktionen. Situationen, sammanhanget, relationen och maktbalansen påverkar starkt interaktionen. För en god vård är det viktigt att patienten står i fokus och att vårdaren och patienten ömsesidigt kan interagera med varandra. (King, 1981, s. 60)

Kommunikation begriper information som förmedlas mellan vårdare och patient. Både den verbala och den icke-verbala kommunikationen har en viktig roll och kommunikationen och tolkningen av den påverkas starkt av individuella faktorer och situationen. Kommunikationen påverkas av roller, förväntningar, mål och olika svårigheter. För vården är det viktigt att vårdaren och patienten har motivation att förstå varandra och att informationen kommuniceras på ett gott sätt på vårdarens ansvar. (King, 1981, s. 79)

Transaktion är resultatet av interaktion och kommunikation. Transaktionens innehåll påverkas av utbytet av information, samförståndet och motivationerna hos parterna. För transaktionen är de upplevda rollerna av vårdare och patient i stor betydelse. Patientens roll kan variera beroende på sammanhang men vårdarens roll utgörs av den professionella

kunskap och information som vårdaren använder sig av i vårdsituationer. Ibland kan patientens förväntningar på vårdaren skilja sig från verkligheten, vilket kan leda till bristande kommunikation. (King, 1981, s.82–92)

Stress i vården kan orsaka att både interaktionen och vården lider eller leder till en ökad prestationsförmåga. Stressen utgår ifrån en person eller situation som påverkar de inblandade. Den negativa stressen kan minskas med hjälp av god information, bedömningar av ändringar, mötande av patientens bekymmer och förslag av alternativa metoder för att uppnå vårdmålen. (King, 1981, s.99–101)

För att starkare koppla teorin med denna studie kan man säga att preventivmedelsrådgivningens framgång starkt influeras av både inre och yttre processer. Både vårdarens och klientens inre känslor, attityder och kunskap, samt deras relation och olika sociala system, påverkar alla utformningen av preventivrådgivningen. Preventivrådgivningen påverkas av de mellanmänskliga systemen och interaktion, kommunikation, transaktion och stress i vårdsituationerna bidrar till unika möten som varierar beroende på de inblandades erfarenheter, förväntningar och attityder.

#### **4. SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING**

Utnyttjandet av digitala lösningar är ett alltmer växande fenomen. Som hälsovårdare är det bra att ha kunskap inom relevanta frågor om hälsovård, så att man kan handleda patienter rätt och förstärka deras känsla av kontrollen över sin egen hälsa. För att kunna handleda en person rätt inom preventivmedelsanvändningen, bör man ha också bred kunskap om olika preventivmedel. Kunskap om digitala preventivmedel finns inte i lika stor utsträckning som andra preventivmedel och det skulle vara bra att ha mera kunskap om olika digitala lösningar till preventivmedel.

Från litteraturgenomgången får man en förståelse att forskning om upplevelser av digital teknik som preventivmedel i Finland inte är så forskat. Dessa metoder är ofta inte rekommenderade på grund av metodens osäkerhet. Syftet med arbetet är att få information om uppfattningar om digitala preventivmedel

Forskningsfråga:

Vad finns det för erfarenheter och åsikter om digital teknik som preventivmedel på diskussionsforum?

## 5. METOD

I detta kapitel diskuteras metoden som användes i arbetet, arbetsprocessen går igenom och analysmetoden redogörs.

### 5.1. Netnografisk undersökning

Eftersom denna studie fokuserar på att studera subjektiva upplevelser av digitala preventivmedel, valdes en kvalitativ metod. Som datainsamlingsmetod användes netnografisk undersökning. Sociala nätverk är en stor del av samtiden och de används mycket för att diskutera hälsoproblematik och dela med sig av erfarenheter och hitta information före man söker hjälp av professionella. Många personer använder sig av diskussionsforum för att det är lättillgängliga och anonyma. En netnografisk studie kunde därför väl belysa åsikter och erfarenheter av digitala preventivmedel.

Netnografi härstammar från orden internet och etnografi. Etnografi är en metod som avser att beskriva människors och grupper sociala och kulturella beteenden. Metoden innefattar oftast att forskaren observerar och befinner sig fysiskt på plats. Netnografin är en slags etnografisk forskning gjord på internet, var man avser att få en helhetsbild av människan och dess omgivning genom att studera människans beteende på internet. Man tolkar och analyserar beteende och interaktioner online och får därmed en uppfattning om olika fenomen på internet. (Berg, 2015, s. 10)

Netnografins fördelar är att det finns mycket material tillgängligt på nätet att forska i; materialet finns färdigt och man behöver inte samla in det skilt; insamlingen av material kan göras när det passar bäst för forskaren och ger en större frihet för arbetandet med studien. (Kozinets, 2011, s. 104) Det är även en fördel att man som forskare inte syns för deltagaren och därmed är deltagarna i forskningen opåverkade av forskarens närvaro och materialet i ett slags naturligt tillstånd. (Berg, 2015, s. 130)

Nackdelarna med en netnografisk studie är att man inte kan ställa följdfrågor eller validera sanningsenligheten i svaren. Även den stora mängden data som finns på internet kan

vara en nackdel, eftersom det kan vara svårt att avgränsa undersökningen och att hitta relevant information. Man har inte heller en uppfattning om deltagarna i diskussioner på nätet och måste lita på att de är riktiga åsikter som återges. (Berg, 2015, s. 81–84)

## 5.2. Arbetsprocessen

Arbetsprocessen utgick ifrån Kozinets (2011, s. 91) arbetsmodell för netnografisk forskning. Modellen består av fem olika steg.

Det första steget är val av frågor, sociala platser eller ämnen att studera. Denna studie utfördes på ett populärt finskt diskussionsforum som har mycket material och diskussioner om olika preventivmedel.

Det andra steget är att välja och identifiera gemenskaper. Under detta steg valdes relevanta trådar och avgränsningar. Diskussionstrådar som valdes behandlar ämnena Natural Cycles och Lady Comp. Därefter valdes de relevanta diskussionerna och kommentarerna som analyserats. De relevanta diskussionernas antagningsgrunder var att de skulle behandla personers egna erfarenheter och åsikter om antingen Natural Cycles eller Lady Comp som preventivmedel. Mer specifika trådar eller trådar som var väldigt korta eller inte direkt berörde forskningsfrågan togs inte med. De kommentarer som eliminerades från analysen innehöll reklamer för Natural Cycles, personer som delade med sig av rabattkoder och korta kommentarer som var tillför att göra diskussionstråden mer synlig på diskussionsforumet.

Det tredje steget är etisk reflektion vid observation och insamlandet av data. Data samlades in via observation utan någon interaktion med respondenterna. Deltagarnas integritet skyddas. De diskussionsforum och -trådar som valdes för detta arbete kommenteras av anonyma personer så att identiteten inte går att verifiera. På detta sätt är det lättare att garantera att respondenternas integritet skyddas. Forskarens närvaro på diskussionsforumet kommer inte att avslöjas, eftersom det kunde påverka diskussionen och därmed studiens resultat. Diskussionsforumets namn valdes även att inte namnges i arbetet, på grund av att det inte ansågs som relevant för forskningen och för att ytterligare skydda integriteten av respondenterna. Etiken diskuteras noggrannare i kapitlet om etik.

Steg fyra består av analys och tolkning av data. Då kodas och jämförs insamlad data. Detta är förklarat i nästa delkapitel. Sista steget är att skriva, presentera och rapportera resultaten. Resultaten diskuteras i kapitlet diskussion.

### 5.3. Analysmetod

Analysen och tolkningen av diskussionerna blir en betydande del i detta arbete, eftersom resultatet skall svara på forskningsfrågan. För analysen av det insamlade materialet används Kozinets modell för innehållsanalys av kvalitativa data för en netnografisk forskning. Analyseringsstilen som valts är induktiv, vilket betyder att man utgår ifrån det analyserade materialet för att skapa olika kategorier och sortera data. Datat kodas i olika kategorier med olika teman och sedan jämförs dessa kategorier och en uppfattning om ämnet kan fås för att svara på forskningsfrågan. (Kozinets, 2011, s. 160–164).

Tre diskussionskedjor har analyserats som handlar om uppfattningar och upplevelser omdigitala preventivmedel. Kommentarererna var skrivna mellan åren 2015 och 2020. Två av kedjorna behandlar p-datorn Lady Comp och en av dem Natural Cycles. Diskussionstrådarna är alla på finska och är översatta till svenska fritt av skribenten. Den totala mängden kommentarer är 100 men alla kommentarer tas inte upp ifall kommentaren inte varit relevant för frågeställningen i detta arbete.

Den första analyserade diskussionstråden handlar om Natural Cycles och har 53 kommentarer, 47 av dessa var relevanta för arbetet och är med i analysen. De som inte var relevanta var kommentarer som var till för att få diskussionstråden att synas på nyast kommenterade och kommentarer som innehöll reklam. Första tråden som handlade om Lady Comp har 14 kommentarer och 12 av dem var relevanta för arbetet och är med i analysen. Den andra tråden om Lady Comp har 33 kommentarer och 27 av dessa relevanta för arbetet. Även här klassades de kommentarer som irrelevanta som innehöll reklam eller var till för att få synlighet till tråden.



Tabell 1 Valda kommentarer

Diskussionstråd	Kommentarer	Relevanta kommentarer
Natural Cycles	53	47
Lady Comp 1	14	12
Lady Comp 2	33	27
Tillsammans	100	86

Kommentarerna översattes först fritt till svenska och sedan lästes de noggrant igenom och ordnades in olika kategorier i ett Word dokument. Kategorierna formades och ökade i mängd allt eftersom analysen framskred, till sist förkortades analysen ner för att göra ett mer förståeligt och lättuppfattat resultat. Ambitionen är att alla relevanta aspekter behandlas mångsidigt i resultatet, så att det inte omedvetet ges en större tyngd till vissa aspekter. Resultatet redogörs i kapitlet om resultat.

## 6. ETISKA ASPEKTER

Forskningsetiken är viktig för att skydda respondenter från att bli utnyttjade eller skadade. Forskningsetiken skall synas i hela arbetet från början till slut. (Forskningsetiska delegationen i Finland, 2019) När man gör en forskning på nätet finns det mycket olika forskningsetiska utmaningar som man bör ta i beaktande. Personernas integritet bör hållas i åtanke och även om respondenterna är anonyma måste man se till att de inte är igenkännbara på grund av något som man skriver i forskningen. Samtyckeskraven, som behövs då man gör forskning på internet, skiljer sig lite bland olika forskare. Det är bra att informera om att man gör en undersökning men det kan vara svårt att uppnå kraven av samtycke om personerna på internet kan vara anonyma och svåra att få tag på. (Kozinets, 2011, s. 192–195) I studien används öppna diskussionsforum, där man inte behöver verifiera sin personlighet vilket gör att diskussionerna kan ses som offentliga. Jag kommer inte att meddela min närvaro, dels för att det inte anses som ett krav i detta fall, dels för att jag anser att jag kan skydda deltagarens integritet. Det anges inga uppgifter som kan göra att man känner igen en person utgående från det som skrivits. Diskussionsforumets namn valdes även att inte namnges i arbetet, på grund av att det inte ansågs som relevant för forskningen och för att ytterligare skydda integriteten av respondenterna.

I studien används vetenskapliga metoder och teorier, och riktlinjer om god vetenskaplig praxis följs. Hänvisningarna i arbetet är korrekta och öppna, och andra forskare och källor som används respekteras. Forskningsprocessen är öppen och består av ärlighet. För att forskningen skall hålla god kvalitet krävs det att dokumentation, forskning och presentation av materialet utförs omsorgsfullt. Jag skall tänka på hur jag själv påverkar forskningen med förutfattade meningar och redogöra för det. Validiteten och reliabiliteten analyseras och olika aspekter på pålitligheten diskuteras och synliggörs i kapitlet Kritisk granskning. Utgångspunkten i forskningen är att skapa ny användbar information. Alla relevanta kommentarer inkluderas i arbetet, även om de inte skulle stödja mina förhandsuppfattningar. I bearbetningen av det insamlade materialet har jag tänkt på att inte döma eller exponera personer som berättar om sina åsikter och jag har försökt ha en neutral och opartisk inställning till materialet. Tolkningar görs försiktigt och utan att försköna eller förvränga svar. (Forskningsetiska delegationen i Finland, 2019)

## **7. RESULTAT**

I detta avsnitt presenteras resultaten från analyseringsarbetet av diskussionstrådarna. Diskussionerna har analyserats noggrant och analysen ledde till fyra olika övergripande kategorier som redovisas i detta kapitel. Kategorierna är frågor och frågeställningar, förtroende och säkerhet, upplevelser om hormoner och hormonfrihet och till sist om praktisk användning. Dessa olika kategorier inbegriper flera olika teman berörande ämnet. Som bilaga finns en tabell (Tabell 4) som mer överskådligt ger en uppfattning om kategoriseringen av teman.

Till sist i kapitlet finns en tabell (Tabell 2) som skildrar fördelarna och nackdelarna översiktligt och en kort beskrivning för vem metoderna rekommenderas i diskussionstrådarna.

### **7.1. Frågor och frågeställningar**

Alla tre diskussionstrådar börjar med att personen som påbörjat diskussionen frågar om erfarenheter av metoderna på grund av att de själva är intresserade att pröva metoden. Tillägsfrågor som grundaren till diskussionskedjan om Natural Cycles har till en som

kommenterat sina erfarenheter handlar om praktiska användningen, vilken apparat kommenteraren använt, hur det i praktiken fungerar att mäta temperaturen, om det är under tungan och hur länge mätningen tar.

Flera gånger i trådarna frågas det om mera åsikter och erfarenheter. Det finns flera kommentarer om att de inte hört om metoden och några om att de gärna skulle höra mera om erfarenheter av Natural Cycles. Två olika kommenterare frågar om Natural Cycles skulle passa en singel om man skulle använda sig av metoden tillsammans med kondom. En kommenterare frågar om man verkligen kan lita på en applikation på telefonen för att skydda sig från graviditet? Samma kommenterare undrar även om varför inte p-piller eller andra preventivmedel duger. Andra frågor i diskussionerna berör kostnaderna. En kommenterare frågar till exempel om hur betalningen går till för Natural Cycles och hur man kan avbryta beställningen.

## **7.2. Förtroende och säkerhet**

Förtroendet och säkerheten som kommenterarna känner för dessa metoder varierar i trådarna. Många har i början av användningen av Natural Cycles eller Lady Comp inte ett så högt förtroende för metoderna och flera skriver att de testat metodernas säkerhet med tilläggsmetoder. Flera skriver att det tagit upp till ett halvt år att lita på Natural Cycles och Lady Comp. Flera skulle inte enbart lita på applikationen, i alla fall i början. Att göra LH-test är den vanligaste tilläggsmetoden men även uppföljning av sekret och ovulationsmärten förekommer.

De röda dagarnas mängd nämns ofta som en negativ upplevelse. Det förekommer i flera kommentarer att apparaten och applikationen ger mycket röda dagar om man har en oregelbunden cykel. En kommenterare skriver att metoden även i dessa fall fungerar, men då måste man i praktiken använda kondom varje dag och metoderna är inte lönsamma för flera på grund av detta. Flera andra kommentarer handlar däremot om att de i början hade mycket röda dagar, de gröna är endast under menstruationen, men sedan när applikationen eller apparaten lärt känna den individuella menstruationscykeln hade de fått flera gröna dagar. Flera kommenterare är optimistiska att de gröna dagarna skall öka med tiden. En kommenterare skriver om att apparaten kan lätt ge röda dagar, vilket kan orsaka problem

till personer med oregelbunden menstruationscykel, men hellre åt det hållet än att apparaten skulle vara för optimistisk. Flera kommenterare skriver om likadana känslor, att det får dem att känna sig mer trygga och förtroendet stärks när applikationen eller apparaten inte är för optimistisk och för lätt ger gröna dagar.

Några skriver å andra sidan att de nästan genast fått många gröna dagar och att applikationen snabbt lärt känna deras cykel. Några kommentarer finns om att applikationen kan känna igen ovulationen trots oregelbunden menscykel, och andra skriver att de snabbt kände igen ovulationen och genast vågat lita på de gröna dagarna.

Det finns flera kommentarer om att dessa metoder inte passar alla och att säkerheten är beroende på användaren. Det är på eget ansvar att apparaten lär känna din individuella cykel och att den fungerar rätt. Enligt flera beror bristerna på applikationen att man inte kommer ihåg att använda kondom eller annat preventivmedel på de fertila dagarna. En kommenterare berättar att hen blivit gravid under användningen av Natural Cycles på grund av att de inte varit tillräckligt noggranna med användning av kondom under de röda dagarna.

Andra skriver också om erfarenheter att bli gravid. Några av dem skriver att de blivit gravida trots att de anser att de använt metoderna rätt. Flera är väldigt besvikna och upprörda. En kommenterare skriver att hen använde Lady Comp i ett år innan hen blev gravid. En person skriver att hen blivit gravid även om hen haft samlag endast på gröna dagar. Nu skall hen göra abort och sterilisering. En kommenterare varnar om användningen av metoderna och länkar till en nyhet som handlar om skandalen då 37 användare blivit gravida efter användning av Natural Cycles.

En stor del av kommenterna skriver att det för dem inte skulle vara en katastrof att bli gravid, och därför vågar de lita på metoderna. En kommenterare skriver däremot att det skulle vara katastrofalt att bli gravid, men hen vågar ändå lita på metoden. Flera skriver ändå att de inte skulle kunna lita på dessa metoder som preventivmedel på grund av osäkerheten, speciellt om livsstilen är oregelbunden. Några kommenterare skriver att det skulle kunna lita på metoderna som graviditetsplanerare och att den för detta ändamål kunde vara pålitlig.

Flera kommenterare tvivlar på säkerheten av metoderna med argumentet att spermier kan överleva i upp till 10 dagar, och i dessa fall skulle inte metoden fungera. Även säkerheten

på temperaturmätningen diskuteras, det kommenteras vid flera tag att nattvakande och olika andra faktorer lätt påverkar kroppstemperaturen och därför kan inte metoden fungera exakt. Även dubbel ägglossning diskuteras, och det tvivlas på om metoden kan känna igen dem. En kommenterare förklarar att det enligt studier har visat att om det sker två ägglossningar under en cykel lossar de under 24 timmar från varandra, och detta kan apparaten förutse.

Det finns också kommentarer om att metoden är struntprat och påhitt, och absolut inte användbart som preventivmedel.

### **7.3. Upplevelsen av hormoner och hormonfrihet**

Fördelarna som nämns återkommande med metoden är att den passar personer som inte kan använda sig av hormonella preventivmedel. En annan kommenterare skriver att alla inte vill använda sig av onödiga hormoner och därför är detta ett bra alternativ.

En återkommande kommentar är att kommenterare upplever att de mår bättre när de använder Natural Cycles eller Lady Comp än med hormonella preventivmedel, utan att specificera orsak. Flera har gått över till att använda Natural Cycles eller Lady Comp på grund av att hormonella preventivmedel inte passade dem. En kommenterare skriver till exempel att hen börjat med Lady Comp då hen blev trött på biverkningar som p-pillren gav, som till exempel för hen var att hen inte hade någon sexlust, och nu känner sig mycket bättre. Andra biverkningar av hormonella preventivmedel som migrän, förhöjd blodproppsrisk och humörsvängningar anges också som orsak till att man börjat med Lady Comp eller Natural Cycles. Fördelar som nämns med ombytet till Natural Cycles eller Lady Comp, är att sexlusten kommit tillbaka och att menstruationscykeln har blivit mer regelbunden. Det finns även flera kommentarer om att sexlusten påverkats negativt på grund av att hormonfria metoder är osäkra. En kommenterare skriver till exempel att hen känner ångest över sitt sexliv på grund av att hen inte alltid kan ha sex fritt.

Några kommenterare har varit missnöjda med läkarens eller hälsovårdarens agerande gällande preventivrådgivning. En kommenterare skriver att hen tidigare provat flera hormonella preventivmedel men gav upp då en läkare rekommenderat p-ringen på grund av att den endast har lokala biverkningar. Hen berättar att hen fått biverkningar i form av akne och blev även gravid. Kopparspiralen orsakade mycket smärta. Med Lady Comp har hen

varit väldigt nöjd. En kommenterare skriver att en hälsovårdare hade förundrat sig över metoden och rekommenderat sterilisering för kommenteraren. Kommenteraren berättar att hen inte är redo för sterilisering och andra hormonella preparat har orsakat problem, och var därför upprörd av rådgivningen.

Negativa åsikter om hormonfria alternativen förekommer också i diskussionstrådarna. Några anger att deras kroppstemperaturer är oregelbundna på grund av till exempel sömnproblem, grundsjukdomar och fibromyalgi, vilket gör att de digitala metoderna inte är användbara. En annan kommenterare tror inte på påstådda biverkningarna från hormonella preparaten på riktigt kommer ifrån dem, utan orsakas av andra faktorer. En kommenterare påminner att det även finns fördelar med hormonella preparat.

I en av trådarna förekommer en diskussion om att hormonella preventivmedel kan sänka fertiliteten. En kommenterare skriver att långvarig användning av hormonellt preventivmedel kan orsaka sterilitet. En kommenterare berättar att det inte är sannolikt att användningen av hormonella preventivmedel skulle påverka fertiliteten, och efter sökningar på Google har hen kommit fram till att Lady Comp skulle kunna vara ett bra alternativ. Hen menar att man inte kanske informerat tillräckligt om biverkningarna av hormonella preventivmedel. En annan kommenterare svarar också på diskussionen om biverkningar av hormonella preventivmedel med att de inte påverkar på fertiliteten på något sätt. Detta har undersökts och det fanns ingen skillnad mellan de som använt hormonella preventivmedel och de som varit utan. Hen skriver att man i teorin skulle kunna vara mer fertil då hormonerna stoppar ovulationen och på så sätt sparar på äggcellerna. Men detta har man inte heller kunna bevisa med forskning enligt kommenteraren.

## **7.4. Praktisk användning**

Flera skriver att metoderna är väldigt lätta och tydliga att använda medan andra skriver att det är svårt, opraktiskt och väldigt krävande. Som tidigare nämnts skriver flera kommenterare att man snabbt blir van vid att mäta temperaturen varje morgon, och att man inte nödvändigtvis måste göra det varje dag medan vissa undrar hur man har tid för sådant och menar att den är väldigt jobbig att använda. En kommentar finns om att man hela tiden måste anstränga sig och tänka på saken. Flera skriver att metoderna är mer krävande än andra preventivmedel.

Som tidigare även nämnt, tycker vissa att fördelen med metoden är att man senare lätt kan börja använda den som graviditetsplanerare om man i något fall skulle vill bli gravid. En kommenterare skriver att det är en fördel att appen även finns på finska.

Gällande den praktiska användningen diskuteras även hur sexlusten påverkas. En kommenterare skriver till exempel att det inte väcker sexlusten att en apparat berättar om du kan ha samlag eller inte. Några kommenterare poängterar att du inte kan ha samlag utan extra skydd när du vill, och en kommenterare skriver att hen inte skulle kalla metoden för preventivmedel eftersom den endast berättar när man behöver använda ett preventivmedel. En annan kommenterare anger å andra sidan som fördelar att de gröna dagarna ger en frihet att ha samlag utan kondom.

Flera kommenterare skriver att de skulle rekommendera Natural Cycles om man har en regelbunden livsstil, regelbunden menscykel, regelbunden sömnrutin och om man inte dricker alkohol varje veckoslut. Om man inte har regelbundna och stabila rutiner är metoden inte pålitlig och rekommenderas oftast inte för andra, även om det fungerar för vissa med oregelbunden cykel. Flera kommenterare påpekar ändå att man inte exakt varje dag behöver mäta temperaturen, och man kan till exempel låta bli att mäta temperaturen om man druckit mycket alkohol kvällen innan. Men dagarna man låtit bli att mäta temperaturen kan inte bli för många.

Flera kommenterare skriver att en fördel med metoderna är att man lär känna sin kropp bättre. Flera skriver att de anser att de efter att de slutat använda hormonella preventivmedel nu förstår sin kropp bättre och att de föredrar att känna sin kropp i det naturliga tillståndet. En kommenterare skriver att hen lärt sig mera om sin kropp under de månader hen använt sig av Natural Cycles, än under hela hens livstid. En annan kommenterare anger även att hen lärt känna sin menscykel, temperaturförändringarna, förändringar i sekretet samt lärt sig förstå känningar i kroppen och psyket. Hen anger att hen inte kunnat märka dessa skillnader i kroppen under användningen av hormonella preventivmedel. Andra skriver också om att de lärt sig förstå förändringar i humöret, i huden och i kroppen bättre.

Priset är för många också en negativ sak, framför allt hos Lady Comp som är dyrare än Natural Cycles. En kommenterare anser att det är dumt att betala 500 euro för en enkel maskin som man kan ersätta med en termometare och häfte. Flera kommenterare som fått

många röda dagar anser att det inte är lönsamt att använda sig av en dyr applikation om man ändå måste använda sig av kondom vid varje samlag.

Flera personer skriver att de förr hållit reda på sin fertilitet manuellt själva med papper och penna, men sedan övergått till Natural Cycles eller Lady Comp för att göra livet lättare och att det är värt pengarna. Det kommenteras till exempel att priset jämförelsevis med till exempel p-piller betalar sig tillbaka på några år, maskinen är hållbar och användningstiden kan vara upp till 10 år.

Flera kommenterare anger att de är i stabila förhållanden och att det inte skulle vara en katastrof för dem att bli gravida, de rekommenderar också metoderna för personer i liknande situationer. Metoderna rekommenderas även för personer som inte kan använda hormonella preventivmedel och även som graviditetsplanerare. Flera kommenterare rekommenderar Natural Cycles för personer med en regelbunden livsstil och menscykel samt personer utan grundsjukdomar.

Tabell 2 Fördelar och nackdelar

Fördelar	Nackdelar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hormonfri och naturlig</li> <li>• Natural Cycles är billig</li> <li>• Lätt att använda</li> <li>• Kan lätt omvandlas till graviditetsplanerare</li> <li>• Frihet att ha samlag utan kondom under gröna dagar</li> <li>• Möjlighet att lära känna sin kropp</li> <li>• Finns på Finska</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kravet av regelbunden livsstil</li> <li>• Man måste ha extra skydd på röda dagar och regelbundet mäta temperaturen</li> <li>• Mycket röda dagar i början/ över huvudet</li> <li>• Tar länge att lära känna igen egen cykel</li> <li>• Lady Comp dyr</li> <li>• Inte visuell</li> <li>• Oväntade graviditeter</li> <li>• Inte för personer med grundsjukdomar</li> <li>• Struntprat</li> </ul>



## 8. DISKUSSION

I detta kapitel kommer resultaten att diskuteras i relation till bakgrunden, den tidigare forskningen och teoretiska referensramen. Kapitlet avslutas med en sammanfattande diskussion och förslag till vidare forskning.

### 8.1. Resultat i relation till bakgrunden och tidigare forskning

Syftet med arbetet var att få en bättre förståelse om erfarenheterna och åsikterna av digitala preventivmedel som finns på diskussionsforum. Jag upplever att resultaten gav en bredare information om varför digitala preventivmedel passar för någon men inte för andra, och i vilka fall som metoden kunde tänkas vara ett bra alternativ. Förståelsen och erfarenheterna för detta val är väldigt individuellt och kräver en god kunskap och mångsidig handledning av hälsovårdspersonalen.

Valet av preventivmedel är väldigt individuellt och olika metoder passar inte alla personer. Olika preventivmedel kan medföra olika typer av biverkningar som upplevs olika från olika personer och vissa kan ha en stor fördel av ett preventivmedel som inte alls passar åt andra. (Tiitinen, 2020; Kivijärvi, 2018) Därför kan det kännas kontroversiellt att söka upp information och erfarenheter av andra personer då man i sista hand själv måste pröva för att se om metoden passar en. Ändå söker många information och stöd från nätet före de söker sig till professionell vård eller baserar sina val enbart på kunskapen från nätet (Tana, 2019). På diskussionsforumen kan man se att uppfattningarna och erfarenheterna om digitala preventivmedel är väldigt delade och i vissa fall till och med polariserade till dem som starkt förespråkar metoden och dem som anser att metoden inte alls är pålitlig eller fungerande. Denna polarisering av åsikter antas bero på att metoden kräver mycket av användaren och inte passar alla, medan det för vissa personer tycks fungera bra. Detta kan också tänkas bero på att de med extrema åsikter lättare kommenterar på dessa typer av diskussioner för att varna eller hylla en metod just på grund av deras upplevelser varit så starka, medan de med åsikter mitt i mellan har en mindre motivation att kommentera.

På diskussionsforumen diskuteras mycket om de olika metoderna och hur det påverkat en själv och därmed rekommenderas även preventivmedel till andra. Flera som kommenterar på diskussionsforumen tar inte detta i beaktande, utan håller sig väldigt kritiskt till vissa metoder som inte fungerat för en själv, även om det inte skulle beröra någon annan på samma sätt. Därför är det viktigt, som det i bakgrunden tas upp, att använda sig av individuell preventivrådgivning. På detta sätt kan klienten överväga för och nackdelar samt individuella preferenser, så att klienten själv basen av kunskapen kan göra ett passligt beslut för sig själv (Kivijärvi, 2019; Tiitinen, 2020; Rimpiläinen & Koski, 2018; Loder, 2020; Johnson, Pion & Jennings, 2013, Goldhammer, 2017).

I kapitlet om bakgrunden togs de hormonella preventivmedlen upp och valet att avstå från preventivmedel. Salonranta & Heikinheimo (2018) skriver om att kvinnor upplever att hormonella preventivmedel starkt påverkar deras sexlust och humör, även om forskningen inte vetenskapligt kunnat bevisa detta samband. Enligt Tiitonen (2012) diskuteras dessa hormonella preventivmedel ofta med en negativ ton i medierna och fördelarna tas inte lika ofta upp. Enligt Tiitinen (2020) är även p-piller starkt förknippat med blodproppsrisk och andra farliga biverkningar, även om risken är liten. De mest pålitliga hormonfria preventivmedlen är kopparspiralen, kondom och sterilisering (Salonranta & Heikinheimo, 2019). Från resultaten kom det fram att ett missnöje med hormonella preventivmedel ofta upplevs, och på grund av detta har flera börjat använda sig av digitala preventivmedel. Flera berättar att hormonerna inte passat dem på grund av olika biverkningar de fått. Orsakerna till avståendet av hormonella preventivmedlen, som kommer upp i diskussionen, berör ofta just påverkningar på sexlusten och humörsvängningar, men även blodproppsrisken. Många berättar även om att hormonella preventivmedel inte passat dem men specificerar inte orsaken. Man kan i flera fall skåda en negativ uppfattning av biverkningar av hormonella preventivmedel, missnöje med att man inte fått tillräckligt med information om biverkningar eller att hälsovårdspersonal inte förstått deras situation fullt ut och i stället rekommenderat till exempel sterilisering eller kopparspiral när de i själva verket skulle föredragit mera information om naturliga metoder. För alla kommentare som inte kan använda hormonella preventivmedel har inte Natural Cycles eller Lady Comp passat, och de hade gått över till kopparspiralen eller sterilisering. Men kopparspiralen diskuteras även i negativ ton om att den är långvarig och orsakar rikliga blödnings, samt att sterilisering är relativt svårt att få och ett slutgiltigt beslut. Kondomen är

ett krångligt alternativ enligt vissa, och p-datorn ger en större frihet att vara utan att använda kondom under vissa dagar.

Sexlusten diskuterades även från den synvinkeln att användningen av Lady Comp och Natural Cycles försämrat den, på grund av att de inte lika lätt kan slappna av och vara säkra på att inte bli gravida. Tiitinen (2012) menade också att hormonella preventivmedel på detta sätt kan öka på sexlusten på grund av att man kan vara mer säker på att inte bli gravid. Detta tar även några kommenterare fasta på, att hormonella preventivmedel även kan ha fördelar och att detta ofta glöms bort i diskussionen. Men å andra sidan kan det hända att de som känner att hormonella preventivmedel är passande, inte kanske lika lätt söker sig till dessa typer av diskussioner.

Nyheter om skandalfall kopplas in i diskussionstrådarna om biverkningar av hormonella preventivmedel, men även om de digitala preventivmedlens osäkerhet. Enligt Brigham (2018) och Newman (2016) har Natural Cycles kritiserats på grund av att grundaren ofta varit med i undersökningar och att undersökningarna oftast gett för optimistiska svar. Aborterna i Sverige ökade mycket i januari 2018 på grund av Natural Cycles viket beror på bristande kunskaper och felaktiga uppfattningar av preventivmedel (Sarchet, 2018). Detta tas även upp i diskussionen, en kommenterare har satt in länken till nyheten för att varna andra kommenterare.

Från resultaten kan man se att det finns en kunskapslucka om metoderna, och flera vill veta mera om den praktiska användningen och om erfarenheter. Det tycks inte finnas så mycket information att få. Flera har även felaktiga uppfattningar och delar med sig av oriktiga fakta. Lamvu (2006) menar också att metoderna kunde vara mera effektiva om bättre handledning skulle erbjudas. Nilsson, Ahlberg och Bernhardsson (2018) skriver att det inte finns tillräckligt med information, och att behov av kunskap och handledning finns. Handledning borde bli mer effektivt för att dessa metoder skulle kunna användas säkert. Avslutande av användning av hormonella preventivmedel är riskabelt på grund av ökad risk för oönskad graviditet och därför måste man ge mera stöd till dessa kvinnor enligt Fruzzetti et al. (2016). Johnson, Pion och Jennings menar att kvinnor har bra kunskap om olika preventivmedel förutom om hormonfria metoder. Att öka denna kunskap skulle vara viktigt så att kvinnor kunde göra mer informerade val för att välja en metod som passar en själv. (Johnson, Pion & Jennings, 2013)

Säkerheten av de digitala preventivmedlen diskuterades även mycket i diskussionsforumen och man kan i resultaten skåda vissa återkommande teman som kommenterarna har olika åsikter om, men som inte har vetenskapligt belägg. Till exempel diskuteras det att hormonerna sänker fertiliteten och därför kunde det vara bra att använda naturliga metoder. En annan åsikt är att hormonella preventivmedel kan öka på fertiliteten då de sparar äggcellernas antal.

Det diskuteras även att spermier kan överleva i över 10 dagar, vilket flera är rädda för, och att apparaten inte kan förutspå om man råkar ha två ägglossningar under en cykel. Andra uppfattningar är att hormonerna påverkar humöret och sexlusten. Andra kommentarer handlar om att man aldrig skall kunna lita på metoden och att den starkt förknippas med ovetenskaplighet. Vissa är även väldigt ledsna och förvånade över att metoden inte passat dem, även om de anser att de använt metoderna rätt. Detta skulle kanske också ha kunnat förebyggas med tillräcklig förhandsinformation.

Enligt Loder (2020) är metoderna väldigt beroende på hur exakt man använder dem och kräver mycket av användaren. Newman (2016) påpekar att metoderna har en väldigt liten marginal för misstag. Detta bestyrker flera kommentarer i diskussionsforumen, det skrivs mycket om att den kan vara krånglig och kräver en regelbundenhet, men att man snabbt blir van vid att mäta temperaturen. Det var relativt få som skrev att metoderna var svåra att använda, oftare fanns det kommentarer att de är lätta att använda bara man har en rutin och regelbunden cykel. Temperaturmätningarna kan även påverkas lätt av andra faktorer än fertiliteten enligt Newman (2016) och detta kan även ses i resultaten i denna studie. Flera har skrivit att temperaturen påverkas starkt av till exempel alkoholanvändning och sjukdomar vilket påverkar säkerheten av metoden.

Enligt resultaten så är förtroendet till applikationen ofta inte så hög i början av användningen och väldigt många av kommenterarna anger att de parallellt med användningen av applikationen eller apparaten även följt andra tecken i kroppen för att bestyrka att apparaten eller applikationen anger de fertila dagarna rätt. Det förekom att man observerade sekretet från livmoderhalsen, gjorde ovulationstest och observerade andra tecken i kroppen. Enligt Brigham (2018) så kan det öka på pålitligheten av preventivmedlet att kombinera flera av dessa metoder. Enligt Duane (2016) så är det heller nödvändigtvis inte tillräckligt att använda sig endast av en applikation för preventionen av graviditet, med

Natural Cycles och Lady Comps temperaturmätare är ett bra tillägg till säkerheten. Men att alltid använda sig av tilläggsmetoder, skvallrar om att förtroende inte är särskilt högt och att användarna antagligen ofta känner sig osäkra och lägger mycket tid på preventivmetoden.

Berglund (2016) skrev att Natural Cycles förbättrar effektiviteten av att använda sig av fertilitets baserade metoder, vilket även flera kommenterare bestyrker. Det finns kommentarer om att de förr själva manuellt skrivit upp temperaturförändringar och andra tecken och att detta sedan blivit mycket lättare med hjälp av applikationen eller p-datorn. Alla är ändå inte av samma åsikt: En kommentar fanns om att en kommenterare gått tillbaka till att manuellt skriva upp sin temperatur efter att hen provat Lady Comp. Enligt hen var apparaten svår att använda och gav alltför många röda dagar. Denna information kan tolkas som att det huvudsakligen är lättare att använda sig av en apparat, men att det också är individuellt och inte passar alla lika bra.

Berglund (2016) skriver även att man måste komma ihåg att använda kondom vid de röda dagarna. Detta har även diskuterats i kommentarerna och även vissa som blivit gravida på grund av att de inte tagit detta på allvar. Men i flera fall lät man bli att använda kondom på grund av att apparaten eller applikationen gett för mycket röda dagar. Uppfattningarna om de röda dagarna är mångsidiga i resultatet, flera anser att det fått för mycket röda dagar i alla fall i början, så att det blivit jobbigt att använda apparaten. Många skriver att de röda dagarna minskat efter en tid av användning och flera skriver även att på grund av att den inte lätt ger röda dagar så förstärks förtroendet, då de kan lita på att apparaten inte är för optimistisk. Detta bestyrker även att upplevelsen är väldigt individuell och att vissa erfarenheter som andra anser rimliga, för vissa inte är godtagbara, och som även minskar på säkerheten av metoderna. Om man får för många röda dagar, anses ändå applikationen eller apparaten som onödig, eftersom man då ändå måste ha kondom under alla samlag.

Demianczyk et al. (2016) skriver att p-datorn som preventivmedel speciellt rekommenderas till personer som inte kan eller vill använda sig av medicinska preventivmedel och Newman (2016) skriver att Natural Cycles bäst passar för kvinnor i parförhållande som planerar en graviditet i nära framtid och vill minska på att ta hormonella preventivmedel. Enligt Kivijärvi (2011) bör preventivmedlet vara en säker metod om graviditet skulle

innebära risker och i Finland rekommenderas dessa metoder inte allmänt just på grund av denna osäkerhet, (Tiitinen, 2020) men enligt resultaten kunde användarna ändå rekommendera dessa metoder för andra i vissa fall. I resultaten framkom att flera användare skulle rekommendera metoden till personer som hormonella preventivmedel inte passar för och även i många fall för kvinnor som är i stabila förhållanden och det inte skulle vara skadligt att bli gravid. Flera skriver även att de vill bli gravida senare och då vill använda metoderna som graviditetsplanerare.

Fördelarna med de naturliga metoderna är enligt Dimtriu (2016) att kvinnorna känner sig stärkta, de förändrar kvinnornas förståelse av sin kropp, de är billigt, det är bra för omgivningen, det förbättrar kommunikationen i parförhållandet, de ger inga medicinska bieffekter och ger en frihet från mediciner. Lamvu (2006) skriver att fördelarna med naturlig familjeplanering är att användaren lär sig att känna sin kropp bättre och att sexuella hälsan blivit bättre efter påbörjandet av metoden. Liknande fördelar gav även resultaten i denna studie framför allt att förståelsen för den egna kroppen ökar, bieffekter av hormonella preventivmedel finns inte, sexlusten ökar och att det är billigt. Andra fördelar, som nämndes i resultaten, var att metoderna är naturliga och lätta att använda, samt att de finns på finska och ger en frihet att vara utan skydd på de gröna dagarna. Friheten från mediciner ersätts ändå med ett krav att regelbundet komma ihåg att mäta temperaturen, som i någon kommentar förknippades med att komma ihåg att ta ett p-piller varje dag. I andra fall ansågs även metoden vara dyr och i de analyserade kommentarerna nämns inte att parförhållandet förstärks eller att det är bra för omgivningen.

## **8.2. Resultat i relation till den teoretiska referensramen**

Enligt Kings systemteori som användes som teoretisk referensram i detta arbete, är varje person unik och har olika erfarenheter. Det mellanmänniska systemet förklarar att vårdaren och klienten interagerar med varandra och därmed utbyter erfarenheter och uppfattningar. Därmed blir vårdrelationen också unik och influeras av de inblandades inre. Samarbete mellan vårdgivaren och vårdtagaren är viktigt för att uppnå olika mål och på bästa sätt främja hälsan. Det är viktigt att basera interaktionen på patientens egna förutsättningar, erfarenheter och behov och även att få patienten i en aktiv roll av sin vård. (King, 1981, s. 141–143)

Resultaten av studien visar att erfarenheterna av digitala preventivmedel är väldigt individuella. För vissa personer passar metoden bättre och för vissa inte alls. Av resultaten kan vi tolka att flera skulle vara i behov av mera information för att kunna göra egna beslut som grundar sig på giltig kunskap.

För successiv användning av ett digitalt preventivmedel finns vissa krav på användaren och i vissa fall är metoderna rent utav kontraindicerade. Därför är det viktigt att kunna handleda i ämnet och veta när metoden kunde vara ett passande alternativ. Som vårdare är det bra att ta i beaktande vårdtagarens erfarenheter och behov och verkligen lyssna på vad vårdtagaren har för förutsättningar. Från resultaten kommer det fram några exempel där personer varit missnöjda med handledningen i preventivrådgivningen. Även om de digitala metoderna inte är rekommenderade i Finland, kunde det öka säkerheten att ha en god kunskap och kunna handleda i ämnet om vårdtagaren ändå skulle önska att använda sig av digitala preventivmedel.

Vårdarens kunskap och erfarenheter är en del av interaktionen och interaktionen kunde förbättras i vissa fall om vårdaren hade en större förståelse för digitala preventivmedel och vad det finns för olika uppfattningar om ämnet. Detta skulle även kunna förbättra kommunikationen, och därmed transaktionen som är resultatet av interaktionen och kommunikationen. Vårdarens roll utgörs av den professionella kunskapen och informationen som används i vårdsituationen (King, 1981, s.79). Ofta är vårdarens roll i maktposition till vårdtagaren och kan därmed orsaka en skada om inte evidensbaserad och godtagbar kunskap används. Transaktionen är ett ombyte av information och vårdtagaren borde kunna lita på informationen och förhålla sig till den (King, 1981, s.82–92).

Den negativa stressen, som kan leda till att vården lider, kan utgå från någondera av de inblandade. Den negativa stressen kan minska med hjälp av god information, bedömningar av ändringar, mötande av patientens bekymmer och förslag av alternativa metoder att uppnå vårdmålen. (King, 1981, s.99–101) Till detta hör alltså att vårdaren har en bild av patientens bakgrund och förutsättningar, och kan diskutera till exempel digitala preventivmedel utan att beskylla eller missleda personen. Till slut är beslutet ändå vårdtagarens, och med bättre handledning så kunde man öka säkerheten av användningen av digitala preventivmedel.

### **8.3. Sammanfattning och förslag till fortsatt forskning**

Sammanfattningsvis så kan man säga att resultatet i studien svarar på forskningsfrågan om vad det finns för erfarenheter och upplevelser om digitala preventivmedel på discussionsforum. Mångsidiga erfarenheter och upplevelser har noterats och analyserats i arbetet.

Den viktigaste punkten som kommit upp i detta arbete är att erfarenheterna och upplevelserna är väldigt individuella. Det är även väldigt individuellt om digitala preventivmedel passar en, och flera olika faktorer påverkar detta. Som professionell är det viktigt att förstå olika individuella behov och upplevelser, och komma med vetenskapligt godtagbar information för att kunna förbättra säkerheten av olika preventivmedel. Det är viktigt att klienten kan basera sitt val av preventivmedel på riktig kunskap och hitta en metod som passar en själv.

Som det kommit fram i arbetet, håller intresset till både hormonfria och digitala preventivmedel att öka och därmed är det viktigt att även forskningen skulle vara uppdaterad om ämnet. Fortsatt forskning kanske skulle kunna göra en djupare studie om erfarenheter och upplevelser av digitala preventivmedel, med hjälp av enkäter eller intervjuer. Man kunde även forska ämnet från hälsovårdarens perspektiv, för att få förståelse om hur professionella uppfattar digitala preventivmedel. En undersökning som även visat sig vara bristfällig i Finland är undersökningar om vilka preventivmedel som används. Man kunde också studera preventivmedel ur ett bredare perspektiv, till exempel hur olika preventivmedel upplevs och används, samt hurdana preferenser och attityder man har gentemot dessa.

## **9. KRITISK GRANSKNING**

I detta kapitel granskas arbetet ur en kritisk vinkel, olika brister och styrkor i arbetet tas upp och diskuteras. Först diskuteras metodvalet och sedan validiteten och reliabiliteten. Reliabiliteten avser tillförlitligheten i insamlad data. (Jacobsen, 2007, s. 169). Den interna validiteten handlar om att hur resultatet av studien uppfattas att motsvara syftet och forskningsfrågan och om resultaten man genererat är motsvarande sanningen. (Jacobsen, 2007, s. 156). Den externa validiteten avser hur man utgående från resultaten kan generalisera tolkningar. (Jacobsen, 2007, s. 166)



Jag tycker själv att arbetet har varit intressant att jobba med och tack vare detta arbete har jag ökat min förståelse för digitala preventivmedel och olika erfarenheter av dem. Som hälsovårdare kanske jag på grund av detta arbete kan bemöta klienter mer öppet och med en mer mångsidig förståelse. Jag inser att hälsovårdarens roll är att komma med faktabaserad kunskap och information för att bemöta vårdtagaren. Detta arbete blev ganska långt, men själv anser jag att delarna är relevanta och bidrar till studien. Bakgrunden förklarar relevanta begrepp och gör att läsaren får en större grund för att kunna förstå resultaten bättre. Bakgrunden och tidigare forskning stöder varandra och tillsammans stöder de resultatet och diskussionen.

Metoden för detta arbete var först planerad att vara en enkätstudie, men tillsammans med handledarna för arbetet, bestämde jag att en netnografisk studie i stället skulle användas som metod. Detta på grund av att arbetet med en enkätstudie skulle ha krävt mera tid och analysarbetet skulle antagligen blivit för krävande för ett arbete på denna nivå. Med en enkät eller intervju kunde jag ha erhållit mer precisa och djupgående svar, och man kunde ha ett starkare förtroende till att svaren är sanningsenliga. En netnografisk forskning passade ändå detta ändamål ypperligt, materialet fanns färdigt tillgängligt på nätet och studien kunde utföras i en mer flexibel takt. Det var intressant att läsa på diskussionsforumen och det sågs även som en fördel att kommentarerna inte var påverkade av forskarens närvaro. Som forskare skulle man kunna ha medgett sin närvaro på diskussionsforum och därmed kanske fått mer djupgående och precisa svar, men det skulle även ha tillfört andra slags etiska problem.

Det fanns inte så mycket material tillgängligt och allt material inte passade in i frågeställningen. Men även om studien endast inkluderade tre olika diskussionstrådar med sammanlagt 100 kommentarer, så anser jag att materialet var tillräckligt för denna typ av studie och resultaten blev mångsidiga och tog upp många olika aspekter. Jag kan heller inte veta med säkerhet om personer sanningsenligt utger sina åsikter men vill ändå tro att kommentarerna vill ange sina egna åsikter och diskutera riktiga erfarenheter. Om man skulle göra studien på nytt på samma diskussionsforum skulle antagligen resultatet bli samma. God hänvisning och öppenhet för forskningsprocessen förekommer i arbetet och olika val för teori, metod och analys har motiverats och diskuterats.

I denna studie upplever jag att resultatet anses svara på forskningsfrågan. Resultaten är analyserade och tolkade utgående från kommentarerna i diskussionsforumet. Men tolkningen av resultaten baserar sig ändå på egna antaganden utgående från vad kommentarerna skrivit. Att tolka texten kan vara utmanande på grund av att det inte finns en fysisk kontakt med personen bakom texten och inga följdfrågor har heller kunnat ställas. Oklara formuleringar eller svar kan till exempel ha påverkat tolkningen av skrivna inlägg. Även att jag själv har översatt kommentarerna från finska till svenska kan påverka på hur bra innehållet motsvarar den egentliga erfarenheten. Att ha en opartisk och neutral ställning har ändå hållits i åtanke och tagits i beaktande vid flera situationer. Flera kommentarer och diskussionstrådar har analyserats och mångsidig information har presenterats som tros överlappa mycket av de erfarenheter som finns om ämnet. Sedan har jag som undersökare oundvikligen stark förförståelse om ämnet som antagligen påverkar resultatet även om det försökts undvikas. Detta är även viktigt eftersom jag skriver arbetet ensam och inte har kunnat reflektera med andra personer om olika tolkningar och analyseringen av materialet.

Resultatet i denna studie utgår från de fynd som görs på diskussionsforumet. Jag inser att åsikter från tre diskussionstrådar inte kan generaliseras på en större population direkt. Tre diskussioner är ett väldigt snävt urval, och jag kunde kanske ha inkluderat diskussioner från andra länder och diskussionsforum för att berika materialet och fått ett mer pålitligt resultat. I studien ingår de personer som använder sig av diskussionsforum och de kanske inte nödvändigtvis representerar alla personers åsikter om digitala preventivmedel. Flera av åsikter som människor har om preventivmedel har säkerligen inte blivit representerade bland kommentarerna. Även proportionerna kan vara förvrängda och bero på att personer med vissa typer av åsikter eller erfarenheter kanske har större benägenhet att kommentera på dessa diskussionsforum medan andra inte gör det. Huvudsaken med studien är ändå inte att kunna generalisera resultatet på hela populationen, utan att fördjupa förståelsen för uppfattningarna om digitala preventivmedel. En helhet av olika sorters erfarenheter har ändå fåtts fram och jag förstår att alla har sina egna erfarenheter och åsikter som kanske inte är en del av dem i detta arbete. Arbetet kan kanske i stället väcka diskussion och inspirera till fortsatt forskning.

## KÄLLOR

Arcada, 2014, God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada. Tillgänglig: [https://start.arcada.fi/system/files/media/file/2019-06/god\\_vetenskaplig\\_praxis\\_i\\_studier\\_vid\\_arcada.pdf](https://start.arcada.fi/system/files/media/file/2019-06/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada.pdf). Hämtad: 10.11.2020.

Berg, M., (2015) Netnografi – att forska om och med internet, Studentlitteratur AB, Lund.

Duodecim (2017) Raskauden ehkäisy - käypähoito suositus, Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Gynekologiyhdistyksen ja Suomen Yleislääketieteen Yhdistyksen asettama työryhmä, Duodecim. 27.9.2017. Adress: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50104?tab=suositus> [16.9.2020]

Fennell, J. L. (2011). “Men Bring Condoms, Women Take Pills. Men’s and Women’s Roles in Contraceptive Decision Making”. *Gender and Society*. 25(4), s. 496–521 DOI: 10.1177/0891243211416113

Forskningsetiska delegationen, 2019, Etiska principer för humanforskning och etikprövning inom humanvetenskaperna i Finland Forskningsetiska delegationens anvisningar. Tillgänglig: [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakkoarviointin\\_ohje\\_2019.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarviointin_ohje_2019.pdf) Hämtad: 10.11.2020.

Gustavsson, J. (2018) Ruotsissa nousi kohu ehkäisysovelluksesta, jonka luvataan olevan yhtä tehokas kuin pilleri, 37 aborttia neljässä kuukaudessa. Tekniikan Maaailma, Adress: <https://tekniikanmaailma.fi/ruotsissa-nousi-kohu-ehkaisysovelluksesta-jonka-luvataan-olevan-yhta-tehokas-kuin-pilleri-37-aborttia-neljassa-kuukaudessa/>

Holopainen, A. (2015) Mobiiliteknologia ja terveyssovellukset, mitä ne ovat?, LÄÄKETIETEELLINEN AIKAKAUSKIRJA DUODECIM, 2015;131(13):1285-90

Ihme, A. och Rainto, S., 2015, 3 uppl., Naisen terveys, Otavan kirjapaino Oy, Keruru.

Jacobsen, D. (2007) Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete. Studentlitteratur.

Kozinets. 2011. Netnografi: Etnografiska undersökningar på nätet. Studentupplaga, Lund

King, I. (1981) A theory for nursing: systems, concepts, process. NY: John Wiley & Sons.

Kivijärvi, A., (2011) Raskauden ehkäisy: Aloitus, menetelmän valinta ja seuranta, Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, 2011;127(13):1321-4.

Lady comp (2020) tillgänglig: <https://lady-comp.fi/>

Lindh, I. (2011). Factors influencing women's choice of contraception. Doctoral thesis, University of Gothenburg. Sahlgrenska Academy, Institute of Clinical Sciences. Department of Obstetrics and Gynecology. <http://hdl.handle.net/2077/25573>

Lundin, E (2016). Could an algorithm replace the pill?. The Guardian. Hämtad från <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/nov/07/natural-cycles-fertility-app-algorithm-replace-pill-contraception>

Metsäniemi, P. (2020) Potilaani käyttää terveystäppä - pitääkö minun kiinnostua LÄÄKETIETEELLINEN AIKAKAUSKIRJA DUODECIM 2020;136(17):1870-1

Natural Cycles (2020). Hämtad från: <https://www.naturalcycles.com/> [10.11.2020]

Pallone, S. R., & Bergus, G. R. (2009). Fertility awareness-based methods: another option for family planning. Journal of the American Board of Family Medicine : JABFM, 22(2), 147–157. <https://doi.org/10.3122/jabfm.2009.02.080038>

Rimpiläinen, V., Koski, K. (2018) Vihreää valoa makuuhuoneessa - digitalisaatio tuo vaihtoehtoja perhesuunnitteluun. Kätilölehti, 123 (6), s. 18–20.

Ritamies, M. (2006) Sinappikylvystä ehkäisytablettiin- Suomalaisen perhesuunnittelun historia, Väestöliitto, Väestöntutkimuslaitoksen julkaisusarja D 44/2006, ISBN 978-952-226-164-9 (PDF)

Rose, S.B, Cooper, A.J., Baker, N.K. & Lawton, B. (2011). Attitudes toward Long-Acting Reversible Contraception Among Young Women Seeking Abortion. *Journal of women's Health* 20(11) s. 1729–1735

Saloranta T, Heikinheimo O. Hormonittomat ehkäisymenetelmät - ratkaisu ehkäisyongelmiin? *Duodecim* 2019;135(1):45–52

Sand, O., Sjaastad, Ö.V., Haug, E., Bjålie, J.G. (2006). *Människokroppen. Fysiologi och anatomi* (2:a uppl). Stockholm: Liber.

Tana, J. (2019) Infodemiology: Studying rhythmicity in online health information behaviour. Åbo Akademi. Tillgänglig: <https://www.doria.fi/handle/10024/173030?locale=sv>

Tiihonen, M. (2012) Naisten kokemuksia hormonivalmisteista. Tutkimus hormonaalisesta ehkäisystä ja vaihdevuosien hormonihoidoista. Publications of the University of Eastern Finland, Dissertations in Health Sciences 96, 2012. [http://publications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-0683-0/urn\\_isbn\\_978-952-61-0683-0.pdf](http://publications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0683-0/urn_isbn_978-952-61-0683-0.pdf)

Tiitinen. A. (2020) Raskauden ehkäisy, Lääkärikirja Duodecim, 1.102020 tillgänglig: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00165](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00165)

## BILAGOR

Tabell 3 Litteratursökning

Da- tum	Databas	Sökord	Artikel
5.10. 2020	CINAHL (EB- SCO)	Natural Cycles & Contracep- tion	Brigham, K. (2018) Fertility apps are increas- ingly being used as contraception, and one has even gained FDA approval. <i>Health Man- agement Technology</i> , 39(6), 4.
5.10. 2020	CINAHL (EB- SCO)	Natural Cycles & Contracep- tion	Newman, L. (2018). Apps for health: What does the future hold? <i>British Journal of Mid- wifery</i> , 26(9), 561
5.10. 2020	CINAHL (EB- SCO)	Natural Cycles & Contracep- tion	Sarchet, P. (2018) 'Digital family plan- ning', <i>New Scientist</i> , 239(3191), pp. 20– 21. doi: 10.1016/S0262-4079(18)31476-3.
5.10. 2020	CINAHL (EB- SCO)	Fertility awareness & con- traception or birth control or family planning or con- traceptive & mobile	Berglund Scherwitzl, E., Gemzell Danielsson, K., Sellberg, J. A., & Scherwitzl, R. (2016). Fer- tility awareness-based mobile application for contraception. <i>European Journal of Con- traception &amp; Reproductive Health Care</i> , 21(3), 234–241.
5.10. 2020	CINAHL (EB- SCO)	Fertility awareness & con- traception	LODER, C., & VILLAVICENCIO, J. (2020). Fa- miliarizing yourself with fertility awareness as birth control option. <i>Contemporary OB/GYN</i> , 65(6), 8–11.
5.10. 2020	CINAHL (EB- SCO)	Fertility awareness & con- traception	Dumitru, A. M. and Duane, M. (2016) 'Behavioral Methods of Family Planning: A Comparative Study of Efficacy and Safety of Fertility Awareness Based Methods and Birth Control Pills', <i>Issues in Law &amp; Medicine</i> , 31(2), pp. 205–209. Available at:
5.10. 2020	PubMed	Natural Cycles & Contra- ception	Bull, J., Rowland, S., Lundberg, O., Berglund- Scherwitzl, E., Gemzell-Danielsson, K., Trus- sell, J., & Scherwitzl, R. (2019). Typical use ef- fectiveness of Natural Cycles: postmar- ket surveillance study investigating the im- pact of previous contraceptive choice on the risk of unintended pregnancy. <i>BMJ open</i> , 9(3), e026474.

5.10.2020	PubMed	Natural Cycles & Contraception	Duane, M., Contreras, A., Jensen, E. T., & White, A. (2016). The Performance of Fertility Awareness-based Method Apps Marketed to Avoid Pregnancy. <i>Journal of the American Board of Family Medicine : JABFM</i> , 29(4), 508–511
5.10.2020	PubMed	Natural Cycles & Contraception	Koch, M. C., Lermann, J., van de Roemer, N., Renner, S. K., Burghaus, S., Hackl, J., Dittrich, R., Kehl, S., Oppelt, P. G., Hildebrandt, T., Hack, C. C., Pöhls, U. G., Renner, S. P., & Thiel, F. C. (2018). Improving usability and pregnancy rates of a fertility monitor by an additional mobile application: results of a retrospective efficacy study of Daysy and DaysyView app. <i>Reproductive health</i> , 15(1), 37
5.10.2020	PubMed	Ladycomp & Contraception	Demiańczyk, A., & Michaluk, K. (2016). Evaluation of the effectiveness of selected natural fertility symptoms used for contraception: estimation of the Pearl index of LadyComp, Pearly and Daysy cycle computers based on 10 years of observation in the Polish market. <i>Ginekologia polska</i> , 87(12), 793–797
22.10.2020	PubMed	Contraception & attitudes towards hormonal contraception	Johnson, S., Pion, C., & Jennings, V. (2013). Current methods and attitudes of women towards contraception in Europe and America. <i>Reproductive health</i> , 10, 7.
22.10.2020	PubMed	Contraceptive choice & experiences	Goldhammer, D. L., Fraser, C., Wigginton, B., Harris, M. L., Bateson, D., Loxton, D., Stewart, M., Coombe, J., & Lucke, J. C. (2017). What do young Australian women want (when talking to doctors about contraception)?. <i>BMC family practice</i> , 18(1), 35.

22.10 .2020	Cinahl	Contraceptive & natural	Nilsson, A, Ahlborg, T & Bernhardsson, S 2018, 'Use of non-medical contraceptive methods: a survey of women in western Sweden', <i>European Journal of Contraception &amp; Reproductive Health Care</i> , vol. 23, no. 6, pp. 400–406, viewed 22 October 2020, < <a href="http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&amp;db=c8h&amp;AN=134347194&amp;site=ehost-live">http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&amp;db=c8h&amp;AN=134347194&amp;site=ehost-live</a> >.
22.10 .2020	Cinahl	snöbollsmetoden	Lamvu, G., Steiner, M. J., Condon, S., & Hartmann, K. (2006). Consistency between most important reasons for using contraception and current method used: the influence of health care providers. <i>Contraception</i> , 73(4), 399–403.
22.10 .2020	Cinahl	Hormonal contraceptive & side-effects	Fruzzetti, F., Perini, D., Fornaciari, L., Russo, M., Bucci, F., & Gadducci, A. (2016). Discontinuation of modern hormonal contraceptives: an Italian survey. <i>European Journal of Contraception &amp; Reproductive Health Care</i> , 21(6), 449–454. <a href="https://doi.org/10.1080/13625187.2016.1234598">https://doi.org/10.1080/13625187.2016.1234598</a>



Tabell 4 Kategorier och teman

Kategorier	Teman
Frågor och frågeställningar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olika frågeställningar om erfarenheter om den praktiska användningen, för vem det passar, kan man lita på dessa metoder och kostnader.</li> </ul>
Förtroende och säkerhet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Förtroendet för metoderna är inte högt i början</li> <li>• Olika tilläggsmetoder används för att testa säkerheten</li> <li>• Rädsla att de skall visa fel eller inte känna igen ovulations-tidpunkten</li> <li>• Får mycket röda dagar/för få gröna dagar</li> <li>• Tiden att metoden lär känna den individuella cykeln</li> <li>• Försiktigheten stärker känslan av säkerhet</li> <li>• Säkerhet beroende på användare</li> <li>• Graviditeter</li> <li>• Graviditetsplanerare</li> <li>• Struntprat och inte pålitligt</li> </ul>
Upplevelser om hormoner och hormonfrihet	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passar personer som inte kan använda sig av hormonella preventivmedel</li> <li>• Upplevda biverkningar av hormonella preventivmedel</li> <li>• Sexlusten påverkas</li> <li>• Missnöjdhet med preventivrådgivning</li> </ul>
Praktisk användning	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vänjer sig snabbt</li> <li>• Lätt att använda/krävande att använda</li> <li>• Kan snabbt ändras till graviditetsplanerare</li> <li>• Sexlusten</li> <li>• Kräver regelbunden livsstil</li> <li>• Lär känna sin kropp</li> <li>• Inte skulle vara katastrof att bli gravid</li> </ul>