

# Skrattet är den bästa medicinen

En uppsats om att använda humor i omvårdnaden

FÖRFATTARE	Karin Midgren
PROGRAM/KURS	Sjuksköterskeprogrammet, 180 högskolepoäng. Examensarbete i omvårdnad, kandidatnivå. Termin 6. HT 2011
OMFATTNING	15 högskolepoäng
HANDLEDARE	Annika Janson
EXAMINATOR	Helene Lindfred

Institutionen för Vårdvetenskap och hälsa

Sahlgrenska akademien



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Titel (svensk):	Skrattet är den bästa medicinen
Titel (engelsk):	Laughter is the best medicine
Arbetets art:	Självständigt arbete
Program	Sjuksköterskeprogrammet, 180
Kursbeteckning:	högskolepoäng Examensarbete i omvårdnad OM5250
Arbetets omfattning:	15 Högskolepoäng
Sidantal:	20 sidor
Författare:	Karin Midgren
Handledare:	Annika Janson Fagring
Examinator:	Helene Lindfred

### **SAMMANFATTNING (svenska)**

**Bakgrund:** Sambandet mellan humor och hälsa har studerats tidigare där skrattet har visat sig ha positiva effekter på vår hälsa, smärta och stress. Detta kan relateras till humoranvändning inom vården. **Syfte:** Syftet med uppsatsen är att undersöka hur användande av humor och skratt i omvårdnadsarbetet påverkar patienter, barn som vuxna, och sjuksköterskor positivt samt hur och när sjuksköterskor kan använda sig av humor i omvårdnaden. **Metod:** Kandidatuppsatsen är en litteraturstudie där resultatet är baserat på elva vetenskapliga artiklar publicerade mellan 2000-2011. **Resultat:** Att använda humor i omvårdnaden påverkar både patienter och sjuksköterskor positivt. Humor användandet främjar framförallt den psykiska hälsan. Patienter som använder humor i vårdssituationer upplever lägre oro- och ångestnivåer. Både sjuksköterskor och patienter kan använda humor som en copingstrategi. Humor och skratt kan distrahera och avleda tankar och fokus från den svåra sjukdomssituationen. Humor är en uppskattad egenskap hos sjuksköterskor, såväl barn som vuxna tycker att sjuksköterskor som skrattar och ler uppfattas som mer kontaktbara och mänskliga. **Diskussion:** Oftast är det patienten som tar initiativ till humor, borde det vara sjuksköterskans ansvar? Sjuksköterskor använder humor för att dels närma sig men även distansera sig från patienter, är det rätt? Hur kan vi göra humor till ett självklart inslag i vården, såväl barnsjukvård som vuxensjukvård? **Slutsats:** Humor i omvårdnaden är fördelaktigt för såväl sjuksköterskor som patienter. Med ökad kunskap om hur humor främjar hälsan kan sjuksköterskor våga ta initiativ till humor och skratt i vården.

<b>INNEHÅLL</b>	<b>Sida:</b>
<b>INTRODUKTION</b>	<b>1</b>
<b>INLEDNING</b>	<b>1</b>
<b>BAKGRUND</b>	<b>1</b>
Vad är skratt?	1
Skrattets fysiologiska effekter	2
Vad är humor?	2
Hur påverkar ett sinne för humor smärta?	3
Humor som copingstrategi vid stress	3
Humorterapi	4
Clowner i barnsjukvården i Västra Götalandsregionen	4
Humor hos sjukvårdspersonal	5
Negativa aspekter av humor i vården	5
<b>TEORETISK REFERENSRAM OCH CENTRALA BEGREPP</b>	<b>5</b>
Sjuksköterskan i omvårdnaden	5
Kommunikation mellan sjuksköterska och patient	6
Hälsa	6
Copingstrategi	7
<b>TIDIGARE FORSKNING</b>	<b>7</b>
<b>PROBLEMFÖRMULERING</b>	<b>8</b>
<b>SYFTE</b>	<b>8</b>
<b>METOD</b>	<b>8</b>
<b>LITTERATURSTUDIE</b>	<b>8</b>
<b>INKLUSIONSKRITERIER</b>	<b>8</b>
<b>URVAL</b>	<b>9</b>
<b>ANALYS</b>	<b>9</b>
<b>RESULTAT</b>	<b>9</b>
<b>HUMORNS POSITIVA PÅVERKAN PÅ PATIENTER</b>	<b>9</b>
Påverkar humor och skratt hälsan hos vuxna patienter?	9
Oro/Ångestdämpande	10
Humor som copingstrategi	10
Kommunikation mellan sjuksköterska och patient genom humor	11
<i>På patientens initiativ</i>	11
<i>På sjuksköterskans initiativ</i>	12
<b>HUMORNS POSITIVA PÅVERKAN PÅ SJUKSKÖTERSKOR</b>	<b>12</b>
Copingstrategi	12
Underlättar kommunikationen i sjukvårdsteamet	13
<b>HUR OCH NÄR KAN SJUKSKÖTERSKOR ANVÄNDA SIG AV HUMOR I OMVÅRDNADEN?</b>	<b>14</b>
<b>VIKTEN AV HUMOR I BARNSJUKVÅRDEN</b>	<b>15</b>
Vilka egenskaper värderar barn hos sjuksköterskor?	15

<b>Hur reagerar barn på humor i sjukvården?</b>	<b>16</b>
<b>DISKUSSION</b>	<b>16</b>
<b>METODDISKUSSION</b>	<b>16</b>
<b>Reflektion av metod</b>	<b>16</b>
<b>Reflektion av texter</b>	<b>16</b>
<b>RESULTATDISKUSSION</b>	<b>17</b>
<b>Humor och hälsa</b>	<b>17</b>
<b>Humor som copingstrategi</b>	<b>18</b>
<b>Humor hos barn</b>	<b>18</b>
<b>Att våga använda humor i vården – sjuksköterskans ansvar</b>	<b>19</b>
<b>Negativa aspekter av humor i vården</b>	<b>19</b>
<b>SLUTSATS</b>	<b>20</b>
<b>REFERENSER</b>	<b>21</b>
<b>BILAGOR</b>	<b>24</b>

## INLEDNING

Författaren till denna uppsats ämnar beskriva det positiva med att använda skratt och humor i omvårdnaden. Det har noterats både på praktikplatser som sjuksköterskestudent samt på arbetsplatser som undersköterska att humor är ett bra verktyg för att få kontakt med patienter. Många gånger är det patienter som initierat humorn och det är då enkelt att som personal följa med i den humoristiska jargongen.

”Ett gott skratt förlänger livet” är ett välkänt uttryck. Man kommer långt med ett gott humör och en positiv inställning till livet. Många inom vården verkar rädde att skämta med patienter då det kan anses som olämpligt eller opassande i situationen. Om personalen var medvetna om det positiva med att använda humor i omvårdnaden skulle de nog inte vara så oroliga utan istället se vilken nytta skrattet kan göra även i svåra situationer.

Clowner, lekterapi och färgglada anestesirum med målade djur på väggarna sprider glädje och skratt inom barnsjukvården. Glädjen och leken gör sjukhusvistelsen uthärdlig för barnen. På samma sätt kan sjuksköterskor med hjälp av skratt och humor i omvårdnaden göra sjukhusvistelsen lite bättre även för vuxna patienter.

## BAKGRUND

### Vad är skratt?

Redan Aristoteles och Platon analyserade skrattet (1). Platon menade att skrattet är en njutning och har sin grund i människans brist på självkänedom. Vi skrattar endast åt andra människors olycka, vi skrattar för att vi är elaka. Aristoteles var inne på samma spår, att illviljan är oumbärlig för skrattet, men menade även att de som inte skrattar också bör akta sig för att inte uppfattas som bistra och stränga.

Ett skratt kan beskrivas som en utveckling av leendet (2). Överläppen höjs så att tänderna syns, fårorna från näsan till mungiporna accentueras, området kring ögonen blir rynkigt och ögonen blir gnistrande och blanka. Skrattet utsänder en tydlig social signal om vårt humör. Skrattet har definierats ur ett fysiologiskt perspektiv:

*”Spontant skratt är en motorisk reflex som frambringas av den koordinerade sammandragningen av femton ansiktsmuskler på ett stereotypt sätt och åtföljs av förändrad andningsverksamhet”*  
(2 s.38).

Charles Darwin fastslog att skrattet är ett tecken på tillfredsställelse. Han poängterade även att skratt kan vara ett uttryck för att dölja andra känslor så som

vrede, ilska, skam, blygsel och förakt (1). Han menade även att skrattet är ett unikt beteende hos människan då det både är en reflexartad psykosomatisk företeelse samtidigt som det kan utlösas av subtila yttre stimuli (2).

Flera forskare menar att vi bör nöja oss med att skratta utan att försöka finna skrattets ursprung då sökandet i sig kan leda till att vi dödar källan till skrattet (2).

### **Skrattets fysiologiska effekter**

På samma sätt som negativa känslor påverkar kroppen negativt vet forskare idag att positiva känslor som skratt leder till positiva kemiska förändringar i kroppen. Flera forskare framhäver skrattets positiva effekter på kroppen som exempelvis reducering av spänning, stress, smärta och depression samt att det stärker självförtroendet. Skratt kan även leda till en bättre kommunikation och godare relationer (2).

När vi skrattar ökar hjärtfrekvensen och musklerna kontraheras. När skrattet klingar av sjunker hjärtfrekvens och blodtryck och musklerna slappnar av igen; det har en avslappnande effekt på kroppen. Ett gott skratt minskar kroppens produktion av stresshormonet kortisol samt höjer kroppens immunförsvar genom att bildningen av T-lymfocyter och immunglobulinet IgA ökar (2).

Att skratta är att ge kroppen en ”inre jogging” (1, 2). Hjärtfrekvensen ökar snabbare när vi skrattar än när vi motionerar. Vår energiförbrukning ökar med 75 procent och hjärtfrekvensen fördubblas. Musklerna i mellangärdet, skuldrorna, halsen och ansiktet får en kort men intensiv träning vid skratt (1).

### **Vad är humor?**

Många är de vetenskapsmän, forskare och filosofer som försökt sig på att definiera ordet humor (1, 2). Näslund definierar ordet som:

*”en mental upplevelse på fysiologisk grund, en upplevelse som består i upptäckten och uppskattningen av absurda, roliga idéer, händelser och situationer”* (1 s.104).

En person med ett sinne för humor har både förmågan att se det humoristiska i situationer, samt att bli rodd av det. En person med mycket humor menas ha lätt för att brista ut i skratt samt locka med andra personer i skrattet (2). Många humorforskare menar att humor är beroende av vilken kulturellt kontext vi befinner oss i. Människor i olika kulturer, sociala kontext och ålder har inte samma uppfattning av vad som är roligt. Humor är även beroende av vilken sinnesstämning och vilken situation vi befinner oss i (1).

I denna uppsats används begreppen humor och skratt samverkande. Att använda humor innebär att man lockar till skratt, vilket kan likställas med att humor leder till skratt. Skrattet är inte alltid beroende av humor, men humorn leder generellt till skratt.

### **Hur påverkar ett sinne för humor smärta?**

Smärta är ett subjektivt symptom som endast kan mätas utifrån patientens egen upplevelse av sin smärta (3). Orsaker till smärta kan vara vävnadsskada, inflammation eller en skada på nervsystemet, men kan även vara idiopatisk, det vill säga smärta utan känd orsak, eller psykogen, orsakad av psykisk sjukdom. Smärta kan vara antingen akut eller långvarig. Den akuta smärtan signalerar till kroppen att något är fel, ofta följd av flera observerbara reaktioner i kroppen som ökad puls och blodtryck, kallsvettig och blek hud samt vidgade pupiller. Den långvariga smärtan visar sällan upp liknande reaktioner och anses oftast vara betydelselös för kroppen (3).

Skratt verkar smärtlindrande genom att det har en avslappnande effekt efteråt. Tillförseln av endorfiner ökar, vilket är smärtlindrande i sig, samtidigt som hjärt- och andningsfrekvens minskar och blodtrycket sjunker efter en skrattepisod. Produktionen av hormoner som ger välmåendekänslor ökar och vi blir lugna och harmoniska efter ett skratt. Smärttoleransen är högre hos de personer som kan använda humor som copingstrategi vid ett smärtsamt tillstånd (2).

### **Humor som copingstrategi vid stress**

Stress är en ospecifik kroppslig reaktion på krav som ställs på den (2, 4). Det är inte nödvändigtvis något negativt i sig utan oftast ett sätt för kroppen att upprätthålla ett stabilt tillstånd trots yttre påfrestningar. Stress innebär en påverkan på såväl cirkulationsorganen, hjärnan och endokrin- och immunsystemet. Kroppen gör sig redo att skydda sig mot yttre faror, oavsett om faran är verklig eller inbillad (2, 4).

Kontroll, förutsägbarhet samt kapacitet att hantera stress är faktorer som styr hur stressfull en situation upplevs. Alla människor har olika kapacitet att hantera stress och det är vår förmåga att uppleva en situation som kontrollerbar, förutsägbar samt kapaciteten att hantera stress som avgör den specifika stressreaktionen (4).

Människor som ser en möjlighet i ett problem istället för att se ett problem i en möjlighet klarar sig i regel bättre från stressymptom (2). Mycket tyder på att humor kan förebygga stress, att personer med mycket humor är mindre sårbara för negativ stress (1, 2). En viktig faktor för att minska upplevelsen av stress är att kunna sätta ett stort värde på humor samt att kunna använda humor i stressiga situationer (1).

Med ett sinne för humor kan det vara lättare att möta en svår situation (2). Att använda humor som en copingstrategi har visat sig vara effektivt, framförallt i situationer som kan upplevas som stressfulla. Det är mer sannolikt att en person med ett optimistiskt förhållningssätt finner konstruktiva copingstrategier än en person med ett negativt förhållningssätt. Att använda sig av humor innebär att situationens allvar kan dämpas något och ersättas med en positiv känsla, vilket är

gynnsamt för att minska risken för exempelvis depression i samband med stress (2).

### **Humorterapi**

Humorterapi, eller skratterapi, är en relativt ny behandlingsform inom sjukvården (5). Redan på 1200-talet berättade kirurgen Henri de Mondeville skämt och roliga historier för sina patienter efter operationerna (6). Humorterapi är en alternativmedicinsk behandlingsform som introducerades först under slutet av 1900-talet inom den amerikanska sjukvården. Terapin utgår från att skrattet har en positiv inverkan på kroppen både fysiskt och psykiskt (5). Det är en gammal medicinsk kunskap att glada och positiva patienter svarar bättre på sin medicinska behandling och blir friska snabbare än ledsna och nedstämda patienter (6).

I Indien förekommer skrattyoga som en förebyggande medicinsk behandling. Varje övning pågår i ca 20 min och inleds med ett simulerat skratt som så småningom övergår i ett naturligt skratt. Ansiktsmusklerna skickar signaler till Cortex att vi är glada och på så sätt kan vi skapa ett äkta skratt utifrån ett simulerat (2).

### **Clowner i barnsjukvården i Västra Götalandsregionen**

Sjukhusclowner har funnits på Drottning Silvias Barnsjukhus sedan 1995 (7). Behovet är större än tillgången och clownerna finansieras via sjukhusets insamlingsstiftelse. Syftet med clownerna är att hjälpa barnet att bearbeta sin sjukdom och sina känslor kring den. Genom att roa, överraska och ta till vara på det friska hos de sjuka barnen vill clownerna hjälpa dem att motverka eventuella negativa tankemönster och passivitet.

*” – Vi är inte ute efter att barnen måste skratta. Vi vill ge ett gemensamt ögonblick som kanske gör att hela familjen får en del att prata om, något som inte handlar om sjukdom.” – Kristin Rode, sjukhusclown (7).*

Sjukhusclownerna i Västra Götalandsregionen vill förknippas med glädje och trygghet för barnen och deltar därför aldrig i några medicinska undersökningar eller behandlingar. De kan även fungera som en bro mellan föräldrar, patient och personal vid bristande språkkunskaper. Ofta är clownerna med på rondan för att få en bättre bild av vilka patienter som skulle må bra av att träffa clownerna under dagen och vilka som inte orkar eller vill. Om clownerna får barnen att skratta innebär skrattet i sig att barnet oftast mår bättre. Med skrattets smärtlindrande och avslappnande effekt upplever barnet inte sin sjukdom lika påtagligt. Viktigt är att clownerna är lyhörda och känner in barnet de har framför sig och att de anpassar sitt uppträdande efter honom/henne. De sex clowner som arbetar på Drottning Silvias Barnsjukhus har alla skådespelarutbildning och har arbetat med improvisationsteater och fysisk teater. I mötet med barnen använder de sig av sång, musik, jonglering, dans, trolleri och teater (7).



### **Humor hos sjukvårdspersonal**

Såväl humor som skratt har visat sig vara positivt i interaktionen mellan vårdpersonal och patienter. Ofta upplevs det lättare att få kontakt med personal som har ett humoristiskt sinne och som har nära till skratt. Att som patient få skratta tillsammans med personalen gör det lättare att uppnå positiva känslor som närhet, värme och vänskap i den annars kalla sjukhusmiljön (2). Viktigt är att se till att eftertanke och försiktighet iakttas när humor används inom vården, då humor lätt kan uppfattas fel och få motsatt önskad effekt. En bra minnesregel är att alltid se till att man som personal skrattar med patienten och inte åt dem. Tillsammans kan vi skratta åt situationen. I en svår situation kan patienten behöva hjälp att se det positiva i situationen, något vårdpersonal kan hjälpa dem med genom att använda skratt och humor (6). Humor kan även vara en användbar copingstrategi för personal för att närma sig miljöer eller personer som uppfattas som skrämmande, exempelvis inom psykiatri (2).

### **Negativa aspekter av humor i vården**

Humor kan i vissa vårdsituationer uppfattas som nedvärderande och sårande för patienterna (5). Att ha roligt på någon annans bekostnad är aldrig lämpligt och leder för det mesta till negativa känslor hos den drabbade. Humor kan användas som ett sätt att utöva makt över en annan person. För att inte använda humor vid fel tillfälle i vården är tre minnesregler bra att kunna:

1. Skratt ska inte förlöjliga eller användas för att skapa makt
2. Skämta aldrig om någons utseende
3. Skämt ska inte användas vid fel tidpunkt eller i fel situationer (2).

## **TEORETISK REFERENSRAM OCH CENTRALA BEGREPP**

### **Sjuksköterskan i omvårdnaden**

Sjuksköterskans fyra grundläggande ansvarsområden enligt *ICN:s etiska kod för sjuksköterskor* är att:

- Främja hälsa
- Förebygga sjukdom
- Återställa hälsa
- Lindra lidande (8)

Omvårdnad är sjuksköterskans ansvarsområde och specialitet. God omvårdnad handlar i grund och botten om mötet mellan patient och sjuksköterska. Genom att vara medveten om ovanstående ansvarsområden samt utöva dem med respekt för mänskliga rättigheter och människors värderingar kan sjuksköterskan utöva god omvårdnad (9). Sjuksköterskans uppgift är att ta tillvara på det friska hos såväl barn som vuxna och att aktivt arbeta med att främja hälsa genom att förebygga riskfaktorer (10).

### **Kommunikation mellan sjuksköterska och patient**

En viktig uppgift för sjuksköterskor i mötet med patienten är att skapa en relation till patienten. Hur relationen skapas styrs dels av sjuksköterskans självbild samt hans/hennes människosyn och inställning till patienten. Acceptans, respekt och intresse i relationen ökar möjligheterna för patienten att våga kommunicera med sjuksköterskan. Kommunikationen mellan sjuksköterska och patient styrs dels av sammanhanget, men även av kön, ålder och sociala villkor. Stereotypa uppfattningar och inlärd förväntningar på hur kvinnlig och manlig sjukvårdspersonal ”ska” vara styr hur patienterna kommunicerar med dem (11). Det finns alltid ett visst maktperspektiv i kommunikationen mellan sjuksköterska och patient då patienten är i en beroendeställning till sjuksköterskan. Detta maktperspektiv kan motverkas genom en medvetenhet om detta hos personalen. Genom att vara öppen och lyssna in patienten främjar man som sjuksköterska en god kommunikation med patienten (12).

Kommunikationen mellan sjuksköterska och patient bör anpassas efter åldern på patienten, barn och vuxna har olika sätt att uttrycka sig och förmedla känslor (11). För att genomföra god omvårdnad av barn krävs det att sjuksköterskorna förstår hur det sjuka barnet upplever sin situation. Det krävs ett genuint intresse och en god kommunikationsförmåga för att få till ett bra möte med barnet (13). Kommunikationen är grundläggande för att möta barnet och den måste anpassas efter barnets ålder (13, 14). Det är viktigt att vara rak och öppen om barnet är i stånd att förstå det som sägs. Barn i tre-fyraårsåldern kan för det mesta förstå verbal information, så länge språket anpassas till ord som barnet förstår. För barn är det extra viktigt att information och handling stämmer överens, att utsättas för det okända är skrämmande. Att sakligt beskriva vad som ska hända är ett sätt att lindra barnets obehag. Att kommunicera med barnet genom lek är ett annat sätt där barnen får goda möjligheter att uttrycka känslor och upplevelser. Leken är ofta viktig för barnen för att bearbeta och förstå svåra upplevelser. Sjuka barn kan behöva hjälp och uppmuntran för att klara av att leka. Lekterapi, clowner och personal kan hjälpa barnen att finna glädjen att leka (13).

### **Hälsa**

Inom omvårdnadsvetenskapen är det vanligt att anta ett holistiskt perspektiv på begreppet hälsa. Med holistiskt menas helhet, där helheten är större än summan av delarna. Delarna kropp, själ och ande bildar helheten människa och har alla betydelse för en persons hälsa. Detta innebär i praktiken att ha hälsa är något större än avsaknad av sjukdom. Hälsa inom omvårdnadsvetenskapen innebär en process som skapas och upplevs av individen. Hopp är en förutsättning för att uppleva hälsa och är därmed en viktig komponent i omvårdnadshandlingar, sjuksköterskan måste kunna förmedla hopp till patienterna (10).

*”Health is a state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of illness or infirmity”*  
– WHO:s hälsodefinition från 1948 (15).

WHO's hälsodefinition är på många sätt en utopi som kan tyckas ouppnåelig. Den har dock använts till denna uppsats då den tar upp komplexiteten i begreppet hälsa. Den får med att flera faktorer påverkar hälsan, såväl psykiska och sociala som fysiska samt att hälsa inte endast innebär frånvaro av sjukdom utan är mer komplext.

### **Copingstrategi**

Uttrycket coping kommer från psykologin. Med copingstrategi, eller copingmekanism, menas en:

*”teknik att klara svåra eller besvärande situationer, antingen undanflyende och undflyende, t.ex. i dagdrömmar, eller aktivt genom att säga ifrån och vara resolut; ordet används för att beteckna sätt att anpassa sig” (16 s.35).*

Copingstrategier kan vara både en tanke eller ett beteende som används för att hantera en stressfaktor. Forskare inom psykologin menar att effektiv coping kan reducera den emotionella reaktionen på en stressfaktor och därmed reducera den fysiologiska responsen. Det finns hälsovinster med att använda copingstrategier i sjukvårdssituationer. Copingstrategier kan både förebygga sjukdom samt lindra lidandet i sjukdomssituationen (17).

### **TIDIGARE FORSKNING**

Humorforskning är en relativt ny företeelse. Det internationella sällskapet för humorforskning, International Society for Humor Studies (ISHS) har funnits sedan 1970-talet och består främst av universitetsprofessorer inom psykologi, medicin, pedagogik, religion och sociologi. I Norden etablerades år 2000 en underavdelning till ISHS, ett tvärvetenskapligt nätverk för humorforskning där målet är ett ökat intresse för humorforskningen (2).

Redan på 1950-talet tog omvårdnadsteoretikern Virginia Henderson upp ämnet humor inom omvårdnad. Hon menade att humor och skratt ökade patienternas välbefinnande och ibland till och med kunde vara bättre än medicinering. Med hjälp av humor reduceras patienternas känslor av ångest, ovänlighet samt frustration. På 1980-talet följde flera omvårdnadsteoretiker Hendersons spår och poängterade fördelarna med att använda humor i vården. Katie Eriksson betonade lekens betydelse för patienterna. Att leka innebär glädje och vila från sjukdomssituationen och den som vågar leka upplever tillit till sin omvärld (2).

Att skratt smittar är något de flesta kan hålla med om. Humorforskare har kunnat bevisa att vi härmar de ansiktsuttryck vi ser, om vi ser ett glatt, skrattande ansikte smittar det och vi ler och skrattar tillbaka (1). För patienter är en god relation till sjuksköterskan en kvalitetsindikator för vården. Humor och gemensamma skratt gör att människor kommer närmare varandra och stärker positiva känslor som

värme, kärlek och närhet. Humor är ett effektivt sätt för sjuksköterskan att visa patienten omsorg och närhet (2).

## **PROBLEMFORMULERING**

Som sjuksköterskestudent på olika sjukvårdsavdelningar har det funnits goda chanser till att observera sjuksköterskor i omvårdnadsarbetet med patienter. En observation som gjorts är att de sjuksköterskor som vågar skämta och använda humor i omvårdnadsarbetet ofta får en bättre kontakt med patienterna. Sjukvården är per definition ett område där sjukdom, sorg, tragedier och död är närvarande. Min uppfattning är att sjuksköterskor är rädda för att blanda in humor och skratt i en så dyster miljö. Man kanske är rädd för att säga något olämpligt eller göra någon illa? Genom att belysa fördelarna med att använda humor och skratt i omvårdnaden av patienter kan jag bidra till en ökad medvetenhet hos sjuksköterskor angående hur och när de kan använda sig av humor i sjukvården.

## **SYFTE**

Syftet med uppsatsen är att undersöka hur användande av humor och skratt i omvårdnadsarbetet påverkar patienter, barn som vuxna, och sjuksköterskor positivt samt hur och när sjuksköterskor kan använda sig av humor i omvårdnaden.

## **METOD**

### **LITTERATURSTUDIE**

Denna uppsats är ett examensarbete i form av en litteraturöversikt. Då syftet är att beskriva befintlig forskning samt litteratur på området humor i omvårdnaden ansågs en litteraturöversikt vara en lämplig metod (18). Litteraturen som använts har valts utifrån specifika inklusionskriterier, se nedan. De databaser som använts för att söka litteratur är PubMed och Cinahl. En första sökning gjordes i maj 2011 för att undersöka omfattningen av den forskning som gjorts inom området humor i omvårdnad. Därefter gjordes den faktiska litteratursökningen i augusti och september 2011. Sökorden har valts utifrån syftet samt de teman som tagits upp i bakgrunden. Sökord, datum, träffar och urval redovisas i Bilaga 1.

### **INKLUSIONSKRITERIER**

- Artiklar som är publicerade efter 1996 (ej äldre än femton år), för att ge rapporten ett aktuellt värde.
- Artiklar som finns att tillgå i fulltext på valda databaser.
- Artiklar skrivna på svenska eller engelska

- Vid artikelsökning på databasen Cinahl användes även avgränsningarna Peer Reviewed och Research Article. Detta för att nå ökad trovärdighet då det innebär att artiklarna är utformade efter specifika regler och bestämmelser. Denna avgränsning var ej möjlig på PubMed.

## **URVAL**

Sexton artiklar valdes ut för genomläsning samt kvalitetsgranskning enligt metod samt protokoll beskrivna av Willman, Stoltz & Bahtsevani (19) (se bilagor). Efter genomläsningen valdes tre artiklar bort då ämnet inte visade sig stämma överens med syftet. Artiklarna skulle belysa patienters och sjuksköterskors erfarenheter av humor i vården vilket dessa tre artiklar inte gjorde. Efter kvalitetsgranskning med hjälp av valda protokoll valdes ytterligare två artiklar bort då de inte ansågs uppfylla de kvalitetskrav som eftersträvats. Elva artiklar har således analyserats för denna uppsats, två litteraturstudier, två kvantitativa och sju kvalitativa studier.

## **ANALYS**

Analys av artiklarna skedde genom noggrann genomläsning av författaren till denna uppsats och därefter uttagning av gemensamma teman som berördes i artiklarna. Artiklarna lästes först igenom en gång där relevant fakta för syftet ströks över med överstrykningspenna. Därefter gjordes ytterligare en genomläsning där artiklarna kvalitetsgranskades enligt den metod som förespråkas av Willman m.fl. (19) för att försäkra att artiklarna uppnådde den kvalitet som eftersträvades. De teman som valdes ut efter genomläsningarna är valda för att svara på syftet för uppsatsen.

## **RESULTAT**

Resultatet presenteras nedan i fyra underkategorier: Humorns positiva påverkan på patienter, Humorns positiva påverkan på sjuksköterskor, Hur och när kan man som sjuksköterska använda sig av humor i omvårdnaden samt Vikten av humor i barnsjukvården. De kategorier som används bygger på teman som arbetats fram under litteraturanalysen. Under varje kategori finns flera underrubriker för att underlätta läsningen.

### **HUMORNS POSITIVA PÅVERKAN PÅ PATIENTER**

#### **Påverkar humor och skratt hälsan hos vuxna patienter?**

Humorns hälsofrämjande egenskaper är det många som har undersökt. McCreadie och Wiggings avfärdar humorn som direkt hälsofrämjande och menar att det inte finns något samband mellan humoranvändande och specifika

hälsoindikatorer så som smärta, hjärt- och kärlproblematik samt någon påverkan på immunförsvaret. Det finns forskning som tyder på att humor kan vara verka smärtlindrande, men då tror forskarna snarare att det handlar om psykologiska faktorer eller copingstrategier än att humorn skulle vara fysiologiskt smärtlindrande i sig (20). Andra studier visar dock på att patienter som använder sig av humor har färre infektioner än andra (21) samt en ökad nivå av immunglobulin G och immunglobulin M och NKC, naturliga mördarceller, som påverkar immunförsvaret (22). McCreaddie och Wiggings menar dock att humor kan reducera stress och öka den sociala kompetensen vilket i sin tur påverkar hälsan positivt (20), Det finns samband mellan hur patienter hanterar stress med hjälp av humor och kroppens svar på stressen. De som använder sig av humor för att hantera stressiga situationer har mindre kroppsliga reaktioner på den yttre stress de utsätts för (20, 22). Den humor-hälso-hypotes som McCreaddie och Wiggings undersöker grundar sig i att humor påverkar hälsan positivt vilket i sin tur borde leda till att personer med mycket humor har god hälsa. Detta motargumenteras dock då personer med mycket humor oftare har ett högre riskbeteende, högre BMI samt är i större utsträckning rökare vilket alla är faktorer som påverkar hälsan negativt (20).

Enligt WHO:s hälsodefinition är inte endast avsaknad av sjukdom relevant för att ha hälsa utan även psykiskt, fysiskt och socialt välbefinnande (15). Humor i vården kan underlätta för patienter att finna såväl psykisk som andlig hälsa. Genom att humor får patienter att se ljusare på livet. De kan skratta åt sig själva och åt situationer som de inte tidigare tyckte var roliga och kan på så sätt uppnå ett inre lugn (23). Flera patienter upplever att de får lättare att hantera sin fysiska ohälsa genom att skratta och använda humor (22, 23).

### **Oro-/ångestdämpande**

Vagnoli, Caprilli, Robiglio och Messeri (2005) undersökte hur sjukhusclowners närvaro i anestesirummet påverkade barns ångestnivåer inför operationen (24). De barn som fick träffa clownen i samband med anestesin upplevde lägre nivåer av ångest och oro än de barn där endast föräldrarna var med. En faktor som påverkar barns oro- och ångestnivåer är föräldrarnas agerande. Även föräldrar kan bli lugnare av att träffa clownerna inför barnens operation. Den humor clownerna förmedlar påverkar således inte bara barnen utan även deras föräldrar positivt genom att de blir lugnare och mindre oroliga vilket i sin tur avspeglar sig på barnens oro/ångestnivå (24). Att kunna använda sig av humor hjälper även vuxna patienter att klara av att hantera de starka känslor av oro och ångest som uppstår vid svår sjukdom. Att kunna skratta i svåra situationer är ett bra verktyg för att ventilerar ångestkänslor (25).

### **Humor som copingstrategi**

Många vuxna patienter använder sig av humor som en copingstrategi för att klara av att hantera den svåra situation med starka känslor som det innebär att vara patient på ett sjukhus (21, 23, 25, 26). Patienter som i större utsträckning använde sig av humor hade lättare att acceptera sin diagnos. De hade en större psykologisk

anpassning till diagnosen, oavsett hur mycket sjukdomsrelaterad stress de upplevde (21). Många uttryckte ett behov av att få skratta och gråta i sjukdomssituationen, genom att skratta klarade de bättre av att hantera sina känslor (23).

*”...if you can laugh and take away from the seriousness of it, you really are a survivor at that point.”*(23 s.693).

*“You have to have a touch of humour to make your day. It actively filters out unpleasant things that otherwise might stick in your mind”* (25 s.121).

Genom att använda skratt och humor som copingstrategi kan patienterna uppleva att de för en stund kommer bort från den svåra situation de befinner sig i (23, 25, 26). Att skratta fungerar avledande och avslappnande och kan vara ett sätt att lätta spänningar som finns i kritiska moment i sjukvården (25, 26).

I vissa situationer kan så kallad svart humor, humor om döden och andra tunga ämnen, användas av patienter. Detta kan vara ett sätt för patienter att våga ta upp känsliga ämnen med personalen som de, utan humor, inte hade vågat prata om (27). Att använda svart humor kan fungera som en ”konversationsöppnare” för ett djupare samtal om patientens tillstånd (25, 27).

Det är lättare för patienterna att behålla ett positivt perspektiv på livet genom att använda humor som copingstrategi (25). Det påminner om att det finns ett liv efter sjukhusvistelsen med familj och vänner som lever sina liv som vanligt. Att använda sig av humor hjälper patienterna att blicka framåt och se ljus på framtiden (23).

## **Kommunikation mellan patient och sjuksköterska genom humor**

### ***På patientens initiativ***

Ofta kan det vara svårt för patienter att tala med sjuksköterskor om sina känslor kring sjukdomsdiagnosen och att vara patient på sjukhus. Genom att använda sig av humor upplever många att det är lättare att få kontakt med personalen (20, 25, 26, 28).

*”For men in the same room everything is filtered through humour. They turn everything into a joke... For male patients humour is also a way of concealing their feelings. It's extremely hard for them to admit that they're afraid”* (25 s.123).

För många, framför allt män, är humor ett sätt att våga ta upp känslor (25, 28). För en del kan det även vara en försvarsmekanism för att slippa tala om jobbiga känslor, de kan skämta bort situationen och på så sätt dölja sina känslor (25). För

andra kan humor i form av självironi och sarkasm vara ett sätt att klara av att tala om det de tycker är besvärande i sin sjukdomssituation (28).

### ***På sjuksköterskans initiativ***

Många patienter upplever att personal som använder sig av humor, skratt och leenden är lättare att ta kontakt med (20, 22, 23, 25-28). Ofta är det patienten som tar initiativ till att skämta och använda humor i vården, men initiativet är beroende av hur de blir bemötta av sjukvårdspersonalen (20). Sjuksköterskor som använder humor kan få patienterna att känna sig sedda, att inte bara vara ytterligare en rutinpatient under arbetsdagen (27). En del patienter menar att de fick en djupare relation till de sjuksköterskor som använder humor samt att de upplevs varmare, mer mänskliga och mer pålitliga. Istället för att uppfattas som endast sjukvårdspersonal fick sjuksköterskorna en personlighet och blev "en riktig person" då de använde sig av humor. Patienterna tyckte även att de sjuksköterskor som använde skratt och humor var pålitliga och uppfattades som kunniga (23). Sjuksköterskor kan lugna med hjälp av skämt och skratt i en annars för patienten obehaglig eller stressig situation (28). Även inom sjukvårdsområden där döden är ständigt närvarande, som en palliativ enhet eller på en intensivvårdsavdelning, kan sjuksköterskor med fördel använda sig av humor. Det kan påminna om att sjuksköterskorna precis som patienterna är människor med tankar och känslor. "*I am your nurse here at this zoo*" ((26) s. 1083) är ett sätt att skämta om den situation en patient på en intensivvårdsavdelning befinner sig i, samt ett sätt att visa att man som sjuksköterska förstår hur avdelningen kan uppfattas av patienten (26). Sjuksköterskor kan hjälpa patienter att hålla upp modet och inte tappa fattningen genom att ha ett lättsamt och glatt bemötande. En patient som kände att sjuksköterskan hade en glad och skämtsam attityd hade lättare att formulera vad de önskade eller behövde hjälp med (25).

*"A nurse who has a sense of humour, who is bright and cheerful and who clearly likes her job, that's the sort of nurse you can talk to, that's the sort of nurse you can turn to and ask for help, for painkillers or for a wash" (25 s.123).*

## **HUMORNS POSITIVA PÅVERKAN PÅ SJUKSKÖTERSKOR**

Sjuksköterskor kan precis som patienter uppleva fördelar med att använda humor i det dagliga omvårdnadsarbetet (20, 23, 25-28). Som tidigare nämnts kan det vara lättare för sjuksköterskor att få kontakt med patienter med hjälp av humor (23). Sjuksköterskor kan i många avseenden rädda en besvärlig situation genom att använda sig av humor, samt avskärma sig själv från att involveras i patientfall med för starka känslor (25, 26, 28).

### **Copingstrategi**

Precis som patienter kan sjuksköterskor använda sig av humor som en copingstrategi, exempelvis i stressiga situationer. Det kan handla om att



avdramatisera situationer där någonting riskerade att gå fel genom att våga skämta om saken. (26). Det kan även vara användbart i situationer där sjuksköterskan är glömsk eller förvirrad och inte vill tappa ansiktet inför patienter eller kollegor (28). Patienter som känner av den spända stämning som kan förekomma på sjukhus tror att humor hjälper sjuksköterskorna att ta sig igenom arbetsdagen med ett lättare sinne (25). I situationer där man inte vill erkänna sin okunnighet kan humor användas som täckmantel för att ta bort fokus från sjuksköterskans kunnighet och istället fokusera på skrattet (28).

För sjuksköterskor som arbetar på en intensivvårdsavdelning kan humor vara ett sätt att hantera de känslor som uppkommer i samband med att en patient dött och sängplatsen snabbt ska förberedas för en ny inkommande patient. Humor och skratt kan belysa det absurda i situationen och därmed lätta upp en annars tung och olustig stämning på avdelningen (26).

Sjuksköterskor som använder humor i omvårdnaden har lägre risk att drabbas av utmattningssyndrom och andra stressrelaterade problem. Ofta har de lättare att distansera sig från starka känslor i samband med svåra patientfall. På samma sätt som humor kan distrahera från smärta, kan det även distrahera sjuksköterskor från ett djupare känslomässigt engagemang (20). Humor kan även vara ett sätt för sjuksköterskor att distansera sig från patienter. Det kan leda till att kommunikationen förblir ytlig och att det är svårare för patienten att ta upp känsliga ämnen. Genom att skämta och använda humor kan sjuksköterskan signalera att han/hon inte vill tala om ett särskilt ämne med patienten och därmed undvika djupare diskussioner (28). Frågan är för vems skull sjuksköterskan vill undvika ett känslomässigt engagemang i arbetet, sin egen eller patientens? (20).

### **Underlättar kommunikationen i sjukvårdsteamet**

Även inom personalgruppen kan skratt och humor leda till en bättre kommunikation (20, 26-28). På avdelningar där det finns en tydlig hierarkisk skillnad mellan olika personalkategorier kan humor vara ett sätt att avdramatisera hierarkin. Sjuksköterskorna kan exempelvis stärka sin yrkesroll mot läkarna genom att våga skämta med och om dem (26). Att skämta om annan personals okunskap leder oftast till att man framhäver sig själv som person och därmed distanserar sig från övriga i personalgruppen. Det är ett sätt att splittra arbetsgruppen (28). Att däremot använda humor som ett sätt att rätta någons misstag kan vara ett sätt att avdramatisera tillsägelsen (26).

Att skämta och använda humor inom arbetsgruppen är ett bra verktyg för att stärka relationerna och öka sammanhållningen i gruppen. Det kan även ha en terapeutisk funktion där personalen får chans att ventilerar känslor för varandra, framför allt i situationer där död och svår sjukdom är centralt. Det ger en känsla av ny energi och gemenskap (27).

## HUR OCH NÄR KAN SJUKSKÖTERS KOR ANVÄNDA SIG AV HUMOR I OMVÅRDNADEN?

Att använda humor i de allvarliga situationer som kan uppstå i sjukvården är inte alltid okomplicerat (20, 22, 26-28). Som sjuksköterska måste man känna av situationen och ta hänsyn till flera faktorer för att humorn ska uppskattas av mottagaren (27). Endast humor som är lämplig i situationen mellan sjuksköterskan och patienten bör användas (22).

Om ett möte mellan en patient och en sjuksköterska innefattar skratt och humor beror på flera faktorer. Dels beror det på individen, så väl sjuksköterska som patient. Alla uttrycker humor på olika sätt och alla uppskattar humor olika (27). De sjukhusclowner som roar barn inför operationer i syfte att minska deras ångestnivå anpassar sitt uppträdande efter vilket barn de har framför sig. Olika barn i olika åldrar skrattar åt olika saker, vilket clownerna måste ta hänsyn till (24). På samma sätt bör sjuksköterskor som använder humor i syfte att roa vuxna patienter anpassa humorn efter den patient de har framför sig. Humor är beroende av flera yttre faktorer så som genus, etnicitet och sjukdomstillstånd. En del patienter kan beskriva att de i vanliga fall uppskattar humor och skratt, men att de i den situation de just nu befinner sig i inte har varken ork eller lust att skratta (27).

Ett bra sätt att introducera humor i en omvårdnadssituation är att vänta på ett humorinitiativ från patienten eller närstående (27) alternativt observera hur humor används i sällskapet, vad som får patienterna att skratta (22). Det kan ge en god insikt i om det är lämpligt att skämta i sammanhanget samt vilken typ av humor som uppsattas av patienten (22, 27). Många sjuksköterskor beskriver att de använder sig av magkänslan eller sin intuition när de introducerar humor i en omvårdnadssituation (20, 27). Äldre och mer erfarna sjuksköterskor tenderar att använda humor oftare, antagligen är de mer säkra i sin yrkesroll och därmed inte lika rädda att uppfattas som okunniga (20). Förutom intuition är det viktigt att sjuksköterskan läser av situationen, patientens dagsform samt hur de svarar på humorn (27).

Det finns flera olika strategier för att introducera humor i en omvårdnadssituation. Dels bör man som sjuksköterska våga skämta om sig själv, för att visa patienten att det är accepterat att använda humor i sjukvården (27). Såväl inom barnsjukvården som vuxensjukvården kan det ibland vara lämpligt att använda rekvisita för att inbjuda till skratt (24, 27). Att använda humor som distraktion kan vara effektivt då det ofta tar fokus från något obehagligt eller tråkigt. Ett skämt i rätt situation kan även innebära att sjuksköterskan värnar om patientens integritet och värdighet (27).

*“Mrs GH has been incontinent and is apologizing over and over to the nurse who has come to her assistance. The nurse tells her there is no need to apologize. ‘We all know what*

*goes in has to come out too.' Mrs GH comments to me later what a kind way that was for her to respond and how reassured it made her feel" (27 s.298).*

Skratt och humor kan vara både inkluderande och exkluderande. Genom att inkludera andra i den humor som sker mellan en sjuksköterska och en patient kan man minska risken för missförstånd bland patienter. Att höra andra skratta och skämta men att inte veta vad de skrattar åt kan vara mycket otrevligt för andra patienter. Det är lätt att tro att skrattet är riktat åt en själv som person och därmed misstolka situationen avsevärt. Sjuksköterskor bör vara medvetna om detta och alltid inkludera alla som är i närheten i humorsituationen (27).

Precis som i vardagslivet finns det vissa ämnen som ej är lämpliga att skämta om. Sex, genus, politik, tragedier eller sjukdomsrelaterade symtom anses inte passande att skratta åt inom sjukvården (20). Det är dock inte så enkelt som att sjukdomsrelaterad humor alltid bör undvikas. Som tidigare nämnts kan patienterna själva introducera sjukdomsrelaterade samtal genom att skämta om sig själva och sin sjukdom (25). Det finns vissa riktlinjer sjuksköterskor bör anpassa sig efter innan de använder sjukdomsrelaterad humor, även kallad svart humor. De bör känna patienten mycket väl. De ska känna till att patienten uppskattar sådan typ av humor. Det är även en fördel om patienten och sjuksköterskan har haft en sådan konversationsstil under en längre tid, de är vana att ha en lite hårdare jargong mot varandra (27).

## **VIKTEN AV HUMOR I BARNSJUKVÅRDEN**

Inom barnsjukvården är det minst lika viktigt att använda sig av humor i omvårdnaden som inom vuxensjukvården. Det finns flera fördelar för sjuksköterskor med att använda humor i barnsjukvården (21, 24, 29, 30).

### **Vilka egenskaper värderar barn hos sjuksköterskor?**

Barn som blivit tillfrågade om vilka egenskaper eller karaktärsdrag de tycker om hos de sjuksköterskor som vårdar är överens. En sjuksköterska som ler, är positiv, använder humor, är snäll och omtänksam och som leker med barnen är en uppskattad sjuksköterska (29, 30). Att vara positiv, glad och le betyder för barnen att man är en snäll person och är den egenskap som värderas högst (30). Motsatsen till snäll är för en del barn att vara tråkig, det vill säga avsaknad av humor. Att sjuksköterskorna är underhållande och kan leka värderas högt av barnen. Många barn förväntar sig att sjuksköterskor är roliga, glada och att de kan underhålla barnen (29). Bland barn som hade erfarenhet av sjukvården sedan tidigare är humor ännu viktigare än för de som är patienter för första gången. Troligtvis är dessa barn känsligare för personalen och mindre distraherade av sjukhusmiljön. Tonåringar är mindre känsliga för humor hos personalen än yngre barn, vilket förklaras med att tonåringar är mer involverade i sitt sjukdomstillstånd och därmed inte berörs lika mycket av yttre faktorer som de yngre barnen. Det är

tydligt att humor värderas högst av de yngre barnen och att de hade högst förväntningar på att sjuksköterskorna ska underhålla och roa patienterna (30).

### **Hur reagerar barn på humor i sjukvården?**

Barn som får träffa clownen vid anestesi inför operationer upplever lägre ångestnivåer i samband med sövningen än andra. Det visar att humorn som clownerna förmedlar har en lugnande och distraherande effekt hos barnen. Clownerna har även en lugnande påverkan på föräldern som är med hos barnet, vilket i sin tur ytterligare lugnar barnet (24). Humor kan även underlätta för barn som fått en cancerdiagnos att acceptera sitt sjukdomstillstånd. Barn som har ett större sinne för humor anpassar sig bättre till sin cancer än de med ett lägre sinne för humor. Det finns även tendenser som tyder på att cancersjuka barn med ett högre sinne för humor har färre infektioner än de med mindre humor (21).

Precis som i vuxensjukvården uppger barn att de har lättare att få kontakt med de sjuksköterskor som använder sig av humor, exempelvis genom att skratta, skämta eller leka med barnen (29, 30). Att använda humor i barnsjukvården kan således leda till lugnare, tryggare, mer kontaktsökande barn som har lättare att acceptera sin sjukdomsdiagnos och anpassa sig efter situationen (21, 24, 29, 30)

## **DISKUSSION**

### **METODDISKUSSION**

#### **Reflektion av metod**

Denna uppsats är skriven i form av en litteraturoversikt. Denna metod var lämplig för uppsatsen då syftet var att undersöka vad som fanns skrivet i befintlig litteratur och forskning (18). Att göra en intervjustudie där patienter och sjuksköterskor intervjuas om deras upplevelser av humor i vården hade varit intressant och troligtvis gett författaren en annorlunda inblick i hur sjuksköterskor kan använda humor i vården. Dock är detta en uppsats på kandidatnivå och att göra en intervjustudie skulle troligtvis innebära en större arbetsinsats än vad det fanns tid till.

Fokus på uppsatsen ligger på hur humor kan användas av sjuksköterskor i omvårdnaden. För att specificera uppsatsen valde författaren att rikta den mot humor ur ett barnperspektiv och undersöka vilka konsekvenser användandet av humor kan få inom barnsjukvården. Detta för att särskilja uppsatsen från andra uppsatser skrivna på liknande ämne.

#### **Reflektion av texter**

Resultatet i denna uppsats bygger på elva vetenskapliga artiklar. Två av dem är litteraturstudier, två är kvantitativa studier och sju är kvalitativa studier. Att merparten av forskningen är kvalitativ kan ses som en fördel i denna uppsats. Ämnet humor är så pass komplext att det torde vara svårt att beskriva ur en endast

kvantitativ ansats. För att kunna beskriva sjuksköterskors och patienters subjektiva upplevelse av humor är en kvalitativ ansats i forskningen fördelaktigt (18).

Ämnet humor torde vara relativt nytt inom omvårdnadsforskningen då ingen artikel som använts i uppsatsen är äldre än från år 2000. Detta ger uppsatsen ett aktuellt värde då forskningen den baseras på inte är äldre än 11 år. De studier som granskats till denna uppsats har genomförts i västerländska länder. Tre studier är gjorda i Finland (två av samma författare) (25, 28, 29), tre i USA (21, 23, 30), två i Canada (26, 27) där den ena studien (27) är en av de två studier den andra studien (26) jämför, en i Storbritannien (20), en i Italien (24) och en där ursprungslandet inte framgår (22). Då humor anses vara kulturellt betingat och kan skilja sig mellan olika kulturer (1) kan det ses som en fördel att alla artiklar är från länder med en västerländsk kultur. Resultatet blir då mer kompatibelt och lättare att jämföra.

Vid sökningarna användes flera olika kombinationer av sökord, se bilaga 1. Flera av artiklarna fanns med vid olika kombinationer av sökord vilket bidrog till att sökningen kändes komplett. En kompletterande sökning gjordes i september för att finna artiklar om humor i omvårdnaden inom barnsjukvården. Vid denna artikelsökning gjordes inte en lika omfattande sökordskombination då det inte fanns i närheten lika mycket skrivet inom området om barn. Detta gjorde att sökningen kändes komplett efter endast ett par sökordskombinationer.

## **RESULTATDISKUSSION**

### **Humor och hälsa**

Två av sjuksköterskans fyra grundläggande ansvarsområden handlar om hälsa. Att främja hälsa samt återställa hälsa hos patienter är något sjuksköterskan ska sträva efter (8). Sambandet mellan användande av humor och hälsa har diskuterats i flera av de artiklar denna uppsats grundar sig i. Det direkta sambandet mellan fysisk hälsa och humoranvändning är ännu omdiskuterat och ej fastställt. Det som däremot är värt att nämnas är hur humor påverkar den psykiska hälsan hos patienter. Resultatet i denna uppsats pekar på att många patienter ser ljusare på livet och har lättare att hantera sin sjukdomssituation när de använder sig av humor i vardagen. Genom att använda humor kan patienternas oro och ångest dämpas. De hälsoperspektiv som valts till denna uppsats pekar båda på att hälsa är en kombination av fysiska, psykiska och sociala faktorer (15). Då humoranvändning i vården kan påverka den psykiska hälsan positivt finns det stora vinster med att öka humoranvändandet hos sjuksköterskor. Okunskap och rädsla hindrar sjuksköterskor från att främja och återställa hälsa hos patienterna genom humor. De sjuksköterskor som vågar använda humor i omvårdnaden av patienter har goda chanser att påverka deras hälsa positivt.

### **Humor som copingstrategi**

Att använda humor som en copingstrategi i sjukvården innebär uppenbarligen flera vinster, både för sjuksköterskor och patienter. För båda parter kan humor vara ett sätt att klara av att hantera stressfulla och känsloladdade situationer.

Patienter som använder humor beskriver hur skrattet och humorn får dem att klara av att hantera sin situation. Ofta är det inte en medveten copingstrategi utan snarare något som används spontant i situationen. Resultatet i denna uppsats pekar tydligt på fördelarna med att använda humor för patienter. De kan fly den obehagliga verkligheten som det kan innebära att vara sjuk. De klarar av att se ljusare på sin nuvarande situation och därmed får de lättare att se ljusare på framtiden efter sjukhusvistelsen. De får en större tilltro till att det kommer komma en vardag utan sjukdom och sorg. Trots alla dessa fördelar diskuteras humor sällan som en fördelaktig strategi att använda inom omvårdnaden på sjuksköterskeutbildningen.

För sjuksköterskor kan humor användas som ett sätt att distansera sig från känslomässigt engagemang i patienterna, på gott och ont. I vissa sammanhang är det säkert en fördel att inte involvera allt för mycket känslor i ett patientfall, för att skydda sig själv. Sjuksköterskor som hyser starkt känslomässigt engagemang i patienter löper större risk att drabbas av utmattningssyndrom och andra stressrelaterade symtom. Att använda humor i omvårdnadsarbetet kan vara ett sätt att minska detta engagemang och därmed minska risken för utmattningssyndrom (20). Att distansera sig från ett känslomässigt engagemang i patienterna genom att använda humor kan även leda till att sjuksköterskan tar avstånd från djupare samtal med patienterna helt. Humor och skratt kan signalera ett ointresse för djupare känslomässigt intresse och därmed hindra patienten att våga tala om sina sjukdomsrelaterade känslor (28). Att använda humor som copingstrategi på detta sätt skyddar främst sjuksköterskan och är inte till någon fördel för patienterna. Som sjuksköterskan bör man nog fundera över varför humor används för att skapa distans på detta sätt och vilka hinder som finns för att våga engagera sig känslomässigt i patienterna. Det hade varit intressant att gå djupare in på huruvida humor används för att skapa närhet eller distans till patienterna då resultatet i denna uppsats pekar på att det kan användas på båda sätt. Att skapa distans till patienterna genom att använda humor ligger inte i linje med sjuksköterskans fyra grundläggande ansvarsområden (8). Att hindra patienterna från att tala om sina känslor må vara en användbar copingstrategi för sjuksköterskan för att hindra känslomässigt engagemang i patientfall men det leder inte till att lindra lidandet hos patienterna.

### **Humor hos barn**

Inom barnsjukvården borde steget till att introducera humor vara mindre än i vuxensjukvården. Hos barn är lek och skratt mer påtagligt närvarande än hos vuxna (13). Lek är en viktig del i barnens rehabilitering och genom att som sjuksköterska uppmuntra den läkande leken har man kommit en god bit på väg (13, 14, 29, 30). Sjuksköterskor i barnsjukvården förväntas till och med att vara

roliga och humoristiska av barnen, framför allt av de barn som upplevt sjukvård tidigare (29, 30). Mina erfarenheter från barnsjukvården talar för att humorn, skrattet och leken är en naturlig del av barnens vardag på ett helt annat sätt än i vuxensjukvården. För sjuksköterskor borde det därmed vara ännu mer centralt att använda sig av humor i patientkontakten när det gäller barn. Detta tankesätt skulle kunna anammas även när det gäller barn som är närstående till patienter inom vuxensjukvården. Barn bör alltid bli bemötta som barn, och resultatet i denna uppsats pekar på att barn förväntar sig humor, skratt och lek i mötet med sjuksköterskor.

### **Att våga använda humor i vården – sjuksköterskans ansvar**

En studie som granskats i denna uppsats visar att det oftast är patienterna som tar initiativ till humor i vården, men att initiativet är beroende av hur de blir bemötta av sjuksköterskan. Om sjuksköterskan bemöter patienten med ett leende och ett öppet sinne visar han/hon patienten att humor och skratt är välkommet i vårdmiljön (20). Detta visar att det, trots patientens initiativtagande, ändå är sjuksköterskans ansvar att välkomna humor och skratt i vården. Om inte sjuksköterskan visar patienten att humor är ett välkommet och uppskattat inslag i vården vågar kanske inte patienten använda det, och går därmed miste om de fördelar humorn kan innebära. Det maktperspektiv som ofta finns närvarande i sjuksköterske-patientrelationen (12) påverkar säkerligen patienterna i huruvida de introducerar humor eller ej. Författaren till denna uppsats anser även att sjuksköterskor bör kunna ta fler initiativ till humor i vården. Det kan tänkas bero på rädsla eller oro att göra någon illa när sjuksköterskor inte vågar använda humor tillsammans med patienterna. Resultatet i denna uppsats pekar dock på tydliga hälsovinster, såväl psykiska som fysiska med att våga använda humor i sjuksköterska-patientrelationen. Med den vetskapen skulle nog fler sjuksköterskor våga bruka humor i vården.

### **Negativa aspekter av humor i vården**

Denna uppsats ämnade endast att ta upp de positiva aspekter som humor i omvårdnadsarbetet innebär för patienter och sjuksköterskor. Något som dock noterades under arbetets gång var att ytterst få av artiklarna tog upp negativa konsekvenser av att använda humor i vården. Några artiklar tog upp när humor bör undvikas (20, 25, 27) men ingen gick djupare in på varför och vilka konsekvenser humor i fel sammanhang kan innebära. Att humor kan användas för att skapa distans mellan sjuksköterskor och patienter har diskuterats ovan och hade varit intressant att diskutera om det funnits mer forskning på området.

En uppsats tar upp ämnet svart humor och hur det kan vara lämpligt i vissa sammanhang och opassande i andra (27). En annan uppsats tog upp personalens inställning till clowner i barnsjukvården, där det fanns en viss skepsis mot att vårdmomenten tog längre tid än de gjorde utan clownerna (24). Det hade varit intressant att gå in djupare på om det faktiskt tar längre tid eller om det endast var personalens upplevelse då clownerna är ett moment utanför ”det nödvändiga” inom vården. Det kan ändå antas att, eftersom clownernas närvaro gjorde barnen

mindre oroliga och lugnare, det inte fanns någon större tidsskillnad utan att det mest handlar om en inställningsfråga hos personalen. Får kvalitetsförbättringen humor i vården kan leda till ta tid från annat? Behöver det egentligen ta mer tid att använda humor i vården? Det är frågor det hade varit intressant att gå djupare in på.

## **SLUTSATS**

Denna uppsats bidrar till att fastställa vikten av att använda humor i omvårdnadsarbetet. Humor främjar hälsan, framförallt den psykiska, och kan därför med fördel användas inom vården. Lägre oro- och ångestnivåer påvisas i samband med humoranvändning och humor är en viktig copingstrategi vid stressiga situationer. Okunskap och rädsla hindrar sjuksköterskor från att använda humor i kommunikationen med patienter. Oftast är det patienten som introducerar humor, men det är beroende av hur de bemöts av sjuksköterskorna. Glada, humoristiska sjuksköterskor uppskattas av alla patienter, såväl barn som vuxna.



## REFERENSER

2011-09-21 13.00

1. Näslund GK, Cajchan J. Det goda skrattet : en bok om humor och hälsa. Stockholm: Natur och kultur; 2002.
2. Olsson H, Backe H, Sörensen S, Ånestrand S. Humorologi : vetenskapliga perspektiv på humor och skratt. Stockholm: Liber; 2003.
3. Bergh I. Smärta. In: Edberg A-K, Wijk H, Castoriano M, editors. Omvårdnadens grunder Hälsa och ohälsa. 1 ed. Lund: Studentlitteratur; 2009. p. 489-508.
4. Skärsäter I. Psykisk ohälsa. In: Edberg A-K, Wijk H, Castoriano M, editors. Omvårdnadens Grunder Hälsa och ohälsa. Lund: Studentlitteratur; 2009. p. 711-46.
5. Micozzi MS. Fundamentals of complementary and alternative medicine. New York: Churchill Livingstone; 2000.
6. Uneståhl L-E. Skratta dig friskare - en samling tankar om humor, skratt och glädje: om humorns betydelse för vår hälsa, kreativitet och personliga utveckling. 3 ed. Örebro: Veje; 1999.
7. Kallenberg J. Clown som tar fasta på det friska. Vårdredaktionen 1177; 2011 [updated 19th April 2011; cited 2011 4th August]; Available from: <http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Fakta-och-rad/Mer-om/Clowner-som-tar-fasta-pa-det-friska/>.
8. ICN. ICN:s etiska kod för sjuksköterskor2005: Available from: <http://www.swenurse.se/PageFiles/2582/SSF%20Etisk%20kod%20t%20webb2.pdf>.
9. SSF. Sjuksköterskans Profession2009: Available from: [http://www.swenurse.se/PageFiles/6023/OM\\_professionen.pdf](http://www.swenurse.se/PageFiles/6023/OM_professionen.pdf).
10. Willman A. Hälsa och välbefinnande. In: Edberg A-K, Wijk H, Castoriano M, editors. Omvårdnadens grunder Hälsa och ohälsa. Lund: Studentlitteratur; 2009. p. 27-44.
11. Andersson S-O. Mötet och samtalet. In: Fossum B, editor. Kommunikation : samtal och bemötande i vården. Lund: Studentlitteratur; 2007. p. 101-34.

12. Vinthagen S. Kommunikation ur ett maktperspektiv. In: Fossum B, editor. Kommunikation : samtal och bemötande i vården. Lund: Studentlitteratur; 2007. p. 61-100.
13. Bischofberger E. Barnet i vården. Stockholm: Liber; 2004.
14. Johansson AK. Att möta och kommunicera med barn och deras föräldrar. In: Fossum B, editor. Kommunikation : samtal och bemötande i vården. Lund: Studentlitteratur; 2007. p. 353-74.
15. WHO. WHO Definitions: emergencies. 2011 [cited 2011 August 29th]; Available from: <http://www.who.int/hac/about/definitions/en/>.
16. Egidius H. Termllexikon i psykologi, pedagogik och psykoterapi. Lund: Studentlitteratur; 2002.
17. Christensen AJ, Martin R, Smyth JM. Encyclopedia of health psychology. New York: Kluwer Academic/Plenum; 2004.
18. Friberg F. Dags för uppsats : vägledning för litteraturbaserade examensarbeten. Lund: Studentlitteratur; 2006.
19. Willman A, Stoltz P, Bahtsevani C. Evidensbaserad omvårdnad : en bro mellan forskning & klinisk verksamhet. Lund: Studentlitteratur; 2011.
20. McCreaddie M, Wiggins S. The purpose and function of humour in health, health care and nursing: A narrative review. Journal of Advanced Nursing. 2008;61(6):584-95.
21. Dowling JS, Hockenberry M, Gregory RL. Sense of humor, childhood cancer stressors, and outcomes of psychosocial adjustment, immune function, and infection. Journal of Pediatric Oncology Nursing. 2003;20(6):271-92.
22. Christie W, Moore C. The impact of humor on patients with cancer. Clinical journal of oncology nursing. 2005;9(2):211-8.
23. Johnson P. The use of humor and its influences on spirituality and coping in breast cancer survivors. Oncology nursing forum. 2002;29(4):691-5.
24. Vagnoli L, Caprilli S, Robiglio A, Messeri A. Clown doctors as a treatment for preoperative anxiety in children: a randomized, prospective study. Pediatrics. 2005 Oct;116(4):e563-7.
25. Astedt-Kurki P, Isola A, Tammentie T, Kervinen U. Importance of humour to client--nurse relationships and clients' well-being. International journal of nursing practice. 2001;7(2):119-25.

26. Dean RAK, Major JE. From critical care to comfort care: The sustaining value of humour. *Journal of Clinical Nursing*. 2008;17(8):1088-95.
27. Dean RAK, Gregory DM. More than trivial: Strategies for using humor in palliative care. *Cancer Nursing*. 2005;28(4):292-300.
28. Åstedt-Kurki P, Isola A. Humour between nurse and patient, and among staff: Analysis of nurses' diaries. *Journal of Advanced Nursing*. 2001;35(3):452-8.
29. Pelander T, Leino-Kilpi H. Quality in pediatric nursing care: Children's expectations. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*. 2004;27(3):139-51.
30. Schmidt C, Bernaix L, Koski A, Weese J, Chiappetta M, Sandrik K. Hospitalized children's perceptions of nurses and nurse behaviors. *MCN The American Journal of Maternal/Child Nursing*. 2007;32(6):336-42.

## BILAGA 1

De kombinationer av sökord som gav för många träffar finns ej presenterade nedan. I sådana fall specificerades sökningen med genom att kombinera flera sökord.

Sökord	Databas och sökdatum	Antal träffar	Antal lästa abstract	Antal kvalitetsgranskade artiklar	Antal valda artiklar	Referensnummer
health AND humor AND nurs*	Pubmed 20110810	3	1	0	0	
humor AND nurs*		5	3	1	0	1
humor AND health AND laugh*		4	1	0	0	
Humor AND patient AND laugh*		8	3	0	0	
Humor AND stress		51	3	0	0	1
Humor AND pain		12	2	1	1	2
Child* AND humor	20110909	84	3	1	0	14
Health AND humor AND nurs*	Cinahl 20110810	36	12	5	3	3,4,5,6,7
Humor AND nurs* AND laugh*		13	6	2	2	3,5,8,9
Humor AND health AND laugh*		15	6	0	0	3,5
Humor AND patient AND laugh*		9	5	0	0	3,8,9
Humor		56	5	0	0	5,8,

AND stress						
Humor AND pain		21	5	1	0	5,10
Humor AND coping AND health		29	3	0	0	3,5,
Humor AND coping AND nurs*		31	6	3	3	3,5,11,12,13
Child* AND humor	20110909	50	5	2	2	2,12,15,16
Child* AND humor AND care*		11	3	0	0	15
Child* AND humor AND nurs*		9	2	0	0	16

## Bilaga 2.

Artikel	Författare och land	År	Syfte	Metod	Population	Resultat	Antal referenser	Kvalitetsnivå
Clown Doctors as a Treatment for Preoperative Anxiety in Children: A Randomized, Prospective Study	Laura Vagnoli, Simona Caprilli, Arianna Robiglio och Andrea Messeri  Italien	2005	Syftet var att undersöka hur barns preoperativa oro påverkas av att ha clowner närvarande vid anestesiin samt hur föräldrarna påverkas. Även personalens reaktioner på att ha clowner närvarande undersöks.	Barnen delades in i två grupper, en undersökningsgrupp och en kontrollgrupp. Undersökningsgruppen fick sällskap av clowner samt en förälder i anestesirummet, kontrollgruppen fick bara sällskap av en förälder. Barnens och föräldrarnas oro mättes enligt befintliga skalor och sjukvårdspersonalen fick svara på ett formulär angående clownernas interaktion med barnet.	40 barn i åldrarna 5-12 år som skulle genomgå mindre dagkirurgi.	De barn som fick träffa clowner i anestesirummet upplevde en signifikant lägre nivå av oro i samband med narkosen än kontrollgruppen. Personalen upplevde att barnen var mindre oroliga men var negativa till clownernas närvaro då de tyckte att det tog längre tid.	27	Hög
			<i>Kommentar:</i> Tydligt formulerat syfte som står under abstractet.	<i>Kommentar:</i> Tydligt formulerad metod där det framgår hur randomiseringen gått till. Väl beskriven dataanalys samt beskrivning av de skattningsskalor som används för att mäta oron finns med. Skalorna är både reliabla och valida.	<i>Kommentar:</i> Barn med lång sjukdomshistorik, tidigare anestesierfarenhet samt de som var premedicerade utelöst från studien.	<i>Kommentar:</i> Tydligt beskrivet resultat. Dock är det en ganska liten undersökningsgrupp med endast 20 deltagare vilket kan bidra till att delar av resultatet motsäger tidigare studier.		

Artikel	Författare och land	År	Syfte	Metod	Population	Resultat	Antal referenser	Kvalitetsnivå
The purpose and function of humor in health, health care and nursing: a narrative review	May McCreaddie och Sally Wiggins  United Kingdom	2007	Syftet är att identifiera, kritiskt granska samt syntetisera humorlitteratur i olika områden inom hälsa och omvårdnad.  <i>Kommentar:</i> Syftet är tydligt angivet.	Litteraturstudie. 88 vetenskapliga och icke-vetenskapliga artiklar granskades utifrån kvalitativ och kvantitativ ansats.  <i>Kommentar:</i> Sökord, databaser samt urvalskriterier finns angivet vilket gör det relativt enkelt att följa sökprocessen. Ingen avgränsning i aktuell forskning, dock är de flesta artiklar som använts från 1990-.		Humorns direkta och indirekta påverkan på hälsa undersöks och kategoriseras. Syftet av och användandet av humor i omvårdnaden beskrivs. När humor bör undvikas tas upp samt hur humor kan användas som en copingstrategi för sjuksköterskor.  <i>Kommentar:</i> Resultatet presenteras lättöverskådligt i underrubriker. Tydligt formulerat vad denna artikel bidrar med i humorforskningen inom omvårdnad.	114	Hög

Artikel	Författare och land	År	Syfte	Metod	Population	Resultat	Antal referenser	Kvalitetsnivå
From critical care to comfort care: the sustaining value of humour	Ruth Anne Kinsman Dean och Joanne E Major Canada	2006	Syftet är att identifiera likheter i två studier från två olika vårdssammanhang för att illustrera värdet av humor i teamarbete och omvårdnad av patienter, trots olika kontext.	Klinisk etnografi har använts på båda studierna. Forskarna har gjort fältstudier på dels en avdelning för palliativ vård samt en intensivvårdsavdelning. Fältnoteringar, semistrukturerade intervjuer med vårdpersonal samt informella samtal med patienter och familjemedlemmar har legat till grund för den data som använts.	15 sjuksköterskor intervjuades på intensivvårdsavdelningen och 15 sjuksköterskor (sjuksköterskor, läkare, socialarbetare samt sjukgymnaster) intervjuades på den palliativa avdelningen.	Båda studierna belyser värdet av att använda humor i omvårdnaden, både för personalen och för patienternas skull. De visar på att humor gynnar samarbetet, lättar upp stämningen, samt leder till att "föränskliga" den sterila sjukhusmiljön.	27	Hög
			<i>Kommentar:</i> Syftet står under abstract, lätt att hitta och relativt tydligt formulerat.	<i>Kommentar:</i> Väl formulerad metod där val av metod motiveras samt dataanalysen beskrivs. Validitet eftersträvas enligt modell för kvalitativ forskning.	<i>Kommentar:</i> Det framgår inte hur många informella samtal som genomfördes med patienter/familjemedlemmar. Antalet observationstimmar är dock tydligt formulerat.	<i>Kommentar:</i> Tydligt beskrivet resultat.		



Artikel	Författare och land	År	Syfte	Metod	Population	Resultat	Antal referenser	Kvalitetsnivå
The Impact of Humor on Patients With Cancer	Wanda Christie och Carole Moore  Framgår ej vilket land	2004	Syftet är att undersöka humor som copingstrategi för patienter med cancer samt hur humor som en intervention kan påverka patienters hälsa och välbefinnande.	Litteraturstudie enligt Stetlers modell: a) Förberedelse b) Validering c) Jämförande utvärdering samt beslutsfattande d) Översättning och tillämpning e) Utvärdering  Litteraturstudien baserades på 20 artiklar varav 11 var kvantitativa (8 kvasiexperimentella och 3 experimentella) och 9 var kvalitativa.		Humor påverkar immunsystemet positivt, kan användas som en copingstrategi som påverkar välbefinnandet positivt. Humor sänker även ångestnivåer samt kan vara till hjälp för patienter med kronisk eller akut smärta, oro eller depression.	27	Medel
			<b>Kommentar:</b> Svårt att finna syftet tydligt utskrivet i texten	<b>Kommentar:</b> Relativt enkelt att följa datainsamlingsprocessen med sökord, urvalskriterier mm. Tydlig tabell över de artiklar som använts.		<b>Kommentar:</b> Lite otydligt vad som är resultat och vad som är diskussion, kanske för att jag är ovan vid modellen som används (Stetlers).		

Artikel	Författare och land	År	Syfte	Metod	Population	Resultat	Antal referenser	Kvalitetsnivå
More Than Trivial. Strategies for Using Humor in Palliative Care.	Ruth Anne Kinsman Dean and David M. Gregory  Canada	2005	Syftet är att undersöka humor och skratt på en palliativ vårdenhet.  <i>Kommentar: Lite svårt att finna syftet tydligt utskrivet.</i>	Huvudförfattaren till artikeln följde sjuksköterskor på arbetsplatsen i deras dagliga arbete. Informella samtal med patienter och familjemedlemmar samt semistrukturerade intervjuer med sjuksköterskor, läkare, socialarbetare och sjukgymnaster.  <i>Kommentar: Tydligt formulerad metod. Dock lite oklart hur många patienter/familjemedlemmar som deltagit i studien.</i>	6 sjuksköterskor har följts under deras dagliga arbete. Semistrukturerade intervjuer har gjorts med 11 sjuksköterskor, 2 läkare, 1 socialarbetare samt 1 sjukgymnast.  <i>Kommentar: Tydligt beskrivet.</i>	Olika typer av humor som använts på enheten beskrivs, allt från varm humor till svart humor. Användandet av humor påverkades av individerna, situationen, etnicitet, kön samt stressupplevelsen. Även hur och när humor ska användas tas upp i artikeln.  <i>Kommentar: Väl strukturerat resultat där det är lätt att följa de olika teman författarna funnit i studien.</i>	26	Hög

Artikel	Författare och land	År	Syfte	Metod	Population	Resultat	Antal referenser	Kvalitetsnivå
Humour between nurse and patient, and among staff: analysis of nurses' diaries	Päivi Åstedt-Kurki och Arja Isola Finland	2001	Syftet är att undersöka förekomsten av humor mellan sjuksköterska och patienta samt mellan sjukvårdspersonal.	Dagböcker skrivna av sjuksköterskor har analyserats. Dagböckerna skrevs under en veckas tid, efter varje arbetspass och dokumenterade situationer där humor använts på arbetsplatsen. Dataanalysen skedde genom kvalitativ innehållsanalys av dagböckerna där likheter och skillnader kategoriserades. Klarhet, relevans och fullständighet analyserades därefter av en annan forskare	17 sjuksköterskor skrev dagböcker varav 16 användes i studien. En hade oläslig handstil och kunde därmed inte analyseras.	Både sjuksköterskor och patienter initierade humor i olika situationer. Patienterna upplevde att humor fungerade som distraktion, självironi samt gjorde det lättare att prata om känsliga ämnen. Sjuksköterskorna använde humor både med patienterna och inom personalgruppen. Humor kunde fungera som ett verktyg för att orka med tunga situationer och svårt sjuka patienter.	21	Medel/Hög
			<b>Kommentar:</b> <i>Mycket tydligt formulerat syfte under egen rubrik.</i>	<b>Kommentar:</b> <i>Processen är lätt att följa, dock framgår det inte varför de valt att samla in data i dagboksform, något de senare nämmer som en begränsning i studien.</i>		<b>Kommentar:</b> <i>Resultatet presenteras i ett schema med olika kategorier av humor som använts vilket gör det lätt att följa. Tydligt, men lite "tunt" presenterade kategorier.</i>		<b>Kommentar:</b> <i>Något "tunt" resultat på en i övrigt mycket bra artikel.</i>

Artikel	Författare och land	År	Syfte	Metod	Population	Resultat	Antal referenser	Kvalitetsnivå
The Use of Humor and Its Influences on Spirituality and Coping in Breast Cancer Survivors	Paige Johnsson USA	2001	Syftet är att beskriva patienters perspektiv på att använda humor i omvårdnaden.	Frivilliga deltagare valdes ut från stödgrupper för bröstcancerpatienter. Semistrukturerade intervjuer genomfördes för att samla in data angående patientens användande av humor, om de använde humor som copingstrategi samt hur humor påverkade deras andlighet. Dataanalysen gjordes genom transkription av inspelningar och därefter kategorisering av teman. Två före detta bröstcancerpatienter assisterade författaren i att tolka vad deltagarna menade.	Nio kvinnor som fått sin bröstcancerdiagnos för mer än ett år sedan intervjuades.	Humor fungerar som en copingstrategi för kvinnor med bröstcancer. Många kan se humor i situationer som de inte upplevde roliga innan diagnosen. Deltagarna upplevde att få sjuksköterskor använda sig av humor i vården, men uppskattade mycket de som väl använde det.	17	Medel
			<i>Kommentar:</i> Syftet står tydligt skrivet under egen rubrik i abstractet.	<i>Kommentar:</i> Det är endast en författare och ingen annan forskare har kontrollerat dataanalysen vilket kan påverka tolkningen.	<i>Kommentar:</i> Tabellöversikt visar etnicitet, religion, behandlingsformer mm. Lättöverskådligt,	<i>Kommentar:</i> Resultatet presenteras tydligt med rubriker. Resultatet stämmer in i det tidigare studier på samma ämne kommit fram till.		<i>Kommentar:</i> Saknar etisk analys av studien.

Artikel	Författare och land	År	Syfte	Metod	Population	Resultat	Antal referenser	Kvalitetsnivå
Sense of Humor, Childhood Cancer Stressors, and Outcomes of Psychosocial Adjustment, Immune Function, and Infection	Jacqueline S Dowling, Marilyn Hockenberry och Richard L Gregory USA	2003	Syftet är att undersöka hur humor påverkar barns psykosociala anpassning till att ha cancer, deras immunförsvar samt infektioner.	Barnen fick (tillsammans med förälder) fylla i självskattningsformulär angående humor, stressfaktorer av cancer, psykosocial anpassning samt en hälsodagbok angående infektioner. Immunförsvaret mättes genom att mäta IgA-nivåer i salivet. Datan analyserades med hjälp av två skalor (MSHSC och CCSI) i SPSS, statistikprogram.	43 barn, 7-14 år, med cancer deltog i studien. Det var minst två månader sedan de fick sin diagnos. Barn med muncancer uteslöts från studien då IgA-nivåerna i saliven påverkades av deras cancer.	Deltagare med ett sinne för humor hade signifikant lättare att anpassa sig till sin cancerdiagnos samt lägre infektionsfrekvens samt än de med lägre sinne för humor. Det fanns inget signifikant samband mellan humor och IgA-nivåer hos barnen.	111	Hög
			<b>Kommentar:</b> <i>Relativt tydligt formulerat syfte i abstractet.</i>	<b>Kommentar:</b> <i>Extremt utförligt beskriven metod, går att följa i minsta detalj hur datainsamlingen genomförts.</i>	<b>Kommentar:</b> <i>Tydligt beskrivet.</i>	<b>Kommentar:</b> <i>Väldigt utförligt resultat samt bra diskussion kring det. Författarna presenterar flera begränsningar i studien samt ger förslag på fortsatt forskning.</i>		

Artikel	Författare och land	År	Syfte	Metod	Population	Resultat	Antal referenser	Kvalitetsnivå
Importance of humour to client-nurse relationships and clients' wellbeing	Päivi Åstedt-Kurki, Arja Isola, Tarja Tammentie och Ulla Kervinen  Finland	2000	Syftet är att beskriva humorns positiva inverkan på patient-sjuksköterske-relationen samt på patienters välbefinnande.  <i>Kommentar:</i> Tydligt formulerat och ytterst relevant syfte för min uppsats.	Fokusintervjuer och brev från patienter är grunden i datainsamlingen. Patienterna skrev frivilligt breven efter att ha läst en inbjudan i en patienttidning på sjukhuset. Datan har tolkats enligt kvalitativ innehållsanalys.  <i>Kommentar:</i> Lite otydligt varför både brev och intervjuer använts som datainsamlingsmetod. Välbeskriven dataanaly.	8 patienter intervjuades och 5 patienter skrev brev om deras upplevelse av humor under sjukhusvistelse. Åldersspannet är 19-76 år gamla.	Humor påverkar patientens välbefinnande positivt så den kan hjälpa dem igenom svåra situationer samt underlätta för att visa känslor. Humor kan även vara användbart i patient-sjuksköterske-relationen genom att bli ett redskap för att underlätta känslig kommunikation samt skapa en god stämning.  <i>Kommentar:</i> Tabell över kategorierna gör resultatet lättöverskådligt. Intressant diskussion som är ytterst relevant till resultatet.	36	Hög

Artikel	Författare och land	År	Syfte	Metod	Population	Resultat	Antal referenser	Kvalitetsnivå
Quality in peditric nursing care: children's perspective	Tiina Pelander och Helena Leino-Kilpi Finland	2004	Syftet är att undersöka barns förväntningar på kvaliteten på sjuksköterskors omvårdnad inom barnsjukvården.  <i>Kommentar: Lätt att finna i introduktionen. Tydligt formulerat</i>	Tematiska intervjuer av barn i Finland.	40 barn, 20 i förskoleålder (4-6 år) och 20 i skolålder (7-11 år). Hälften av barnen hade insulinbehandlad Diabetes Mellitus och hälften av dem behandlades av olika anledningar på en kirurgisk sjukvårdsavdelning.	Barnen beskrev vilka karaktärsdrag de uppskattade hos sjuksköterskor. Snäll, rar, lekfull och med ett sinne för humor var egenskaper som barnen uppskattade.  <i>Kommentar: Även annan fakta presenteras i resultatet, ex kläddsel mm.</i>	30	Hög

Artikel	Författare och land	År	Syfte	Metod	Population	Resultat	Antal referenser	Kvalitetsnivå
Hospitalized Children's Perceptions of Nurses and Nurse Behaviors	Cynthia Schmith, Laura Bernaix, Aimee Koski, Jessica Weese, Maria Chiappetta och Kathy Sandrik  USA  <i>Kommentar:</i> Land framgår lite otydligt i texten, ej utskrivet tydligt.	2007	Syftet är att utöka kunskapen kring hur inläggande barn uppfattar sjuksköterskor och sjuksköterskors beteende vid omvårdnaden.	Semistrukturerade intervjuer av barn som ligger på sjukhus.  <i>Kommentar:</i> De barn som själva kunde fylla i formuläret blev inte intervjuade utan svarade skriftligt på ett frågeformulär.	65 barn 5-18 år gamla.	Resultatet presenteras i sjuk kategorier över vilka egenskaper/beteenden hos sjuksköterskorna som barnen uppskattade mest. 1. Positiv attityd. 2. Fysisk tröst. 3. Humor/underhållning. 4. Pålitliga. 5. Hjälpa med basala behov. 6. Bekräftelse. 7. Uppmuntran.  <i>Kommentar:</i> Mycket tydligt formulerat resultat med tydliga rubriker.	14	Hög