



<b>Huvudhandledare:</b>	Charlotte Ytterberg, docent charlotte.ytterberg@ki.se 08-524 888 82
<b>Projekttitel:</b>	Ett egenvårdsprogram för att förebygga fall hos personer med multipel skleros

### **Bakgrund**

Fall bland personer med multipel skleros (MS) är vanligt förekommande och kan leda till fallrädsla, skador och en betydande inverkan på individens hälsa. Ett program för fallprevention för personer med MS bör bestå av olika komponenter för att förhindra fall, uppmärksamma olika riskfaktorer för fall, och rikta sig till alla personer med MS, dvs både de som kan gå med eller utan hjälpmedel och de som använder rullstol. Vid en kronisk sjukdom som MS bör dessutom egenvård ingå som en viktig komponent för att utveckla hälsosamma beteenden som leder till minskad fallrisk.

### **Syfte/Frågeställningar**

Det övergripande syftet är att utveckla och utvärdera ett innovativt egenvårdsprogram för personer med MS som kan gå respektive använder rullstol, med det övergripande målet att minska antalet fall.

### **Metoder**

Projektet följer rekommendationer för utveckling och utvärdering av komplexa interventioner, dvs omfattar både kvantitativa och kvalitativa studier, studier av genomförbarhet och användbarhet, samt studier av process och utfall. Representanter från patientorganisationen Neuroförbundet deltar aktivt i design och implementering.

### **Planerade studier**

**Studie 1:** Egenvårdprogrammet utvecklas i en co-designprocess där personer med MS och personer från hälso- och sjukvården samarbetar med forskargruppen. Under denna fas utvecklas programmets mål, innehåll och process. Deltagande observationer och fältanteckningar analyserade med kvalitativ metodik används för att studera denna fas av projektet.

**Studie 2:** Effekten av egenvårdprogrammet utvärderas i en randomiserad kontrollerad studie. Syftet är att undersöka om egenvårdsprogrammet är bättre än vanlig vård vad gäller att förebygga fall och därmed minska antalet fall hos personer med MS. Antalet fall i interventions- och kontrollgrupp följs från inklusion till 6 månader efter interventionens avslutande. Övrig datainsamling vid baslinjen, direkt efter och 6 månader efter interventionens avslutande omfattar sociodemografiska och sjukdomsrelaterade faktorer, fallrädsla, tilltro till egen förmåga (self-efficacy), fallförebyggande beteende, delaktighet, hälsorelaterad livskvalitet.

**Studie 3:** För att få en förståelse av faktorer och mekanismer som kan ha påverkat eventuella effekter av programmet intervjuas personer med MS som deltagit i egenvårdsprogrammet i fokusgrupper gällande sina erfarenheter av att delta i ett egenvårdsprogram för att förebygga fall. Intervjuerna analyseras med kvalitativ metodik.

### **Betydelse**

En viktig begränsning i forskningen om fall hos personer med MS är att den nästan uteslutande har fokuserat på de som kan gå. Personer med MS som använder rullstol har inte

studerats. Forskning om fallförebyggande insatser hos personer med MS är begränsad och de få studier som finns har framför allt utvärderat effekterna av en enskild intervention, huvudsakligen fysisk träning hos individer som kan gå. Om programmet är effektivt för att minska antalet fall kommer det att vara av stor klinisk betydelse. MS-specifika representanter från patientorganisationen Neuroförbundet är samarbetspartners vilket säkerställer patientnyttan.