

VÆRD AT VIDE!

Projekt Forebyggende Selvmonitorering

Faglige input produceret af og for partnere i Lev Vel, delprojekt Forebyggende Selvmonitorering



Nr. 6: Værd at vide om kommunal sundhedsfremme og livsstilskurser

Del 1

Et ph.d. projekt på Center For Sund Aldring, Københavns Universitet, følger et kommunalt livsstilskursus for overvægtige mænd, for at give perspektiver på samspillet mellem sundhedsfremme og hverdagsliv. Nærværende artikel baserer sig på dette arbejde.

Forfattere: Maja Schøler, ph.d. stipendiat, og Julie Bønnelycke, videnskabelig assistent, Center For Sund Aldring, Københavns Universitet, 16/8 2011



Projekt Forebyggende Selvmonitorering har som ambition at skabe forebyggelse og sundhedsfremme blandt de kommende ældre, fremme helbredsbevidsthed og skabe større selvhjulpethed. Dette skal konkret opnås gennem udvikling af koncepter og teknologier, som de ældre og/eller sundhedspersonale kan bruge i hverdagen. Implementeringen af nye teknologier og metoder til sundhedsfremme forudsætter en medtækning af brugernes eksisterende vaner, og en adressering af motivation til at foretage livsstilsændringer. Dette er områder, som aktuelt er under behandling af en række projekter og litteratur, og nærværende artikelserie skal blandt andet reflektere over, hvad vi kan lære af eksisterende forskning og andre projekters erfaringer.

Stigning i kommunale sundhedsfremmetiltag

I kommunalt regi har man i de seneste år etableret en række tiltag, der skal fremme borgernes sundhed og skabe livsstilsændringer. Det er en relativt ny tendens, at det er blevet en ambition for offentlig sundhedspolitik at gå aktivt ind i at motivere befolkningen til at blive fysisk aktive og sunde borgere. I stedet for at rette tiltag mod blot de syge, skal vi nu alle, både unge, gamle, syge og raske, lære at forebygge sygdom og fremme sundhed gennem sundere livsstil og systematisk træning (Otto 2010) Siden kommunalreformen i 2007 har en række sundhedsfremmeområder været lagt ind under kommunerne, og disse lægger i stigende grad vægt på at skabe sunde borgere – lokale aktiviteter retter sig både mod bestemte målgrupper, eks. diabetikere, KOL-patienter, børn, gravide, ældre, og socialt udsatte, men også mod borgerne i bredere forstand. Her tilbydes f.eks. livsstils/træningsprogrammer, rygestopkurser, sommergymnastik og løbeskoler. Et igangværende ph.d.-projekt på Center For Sund Aldring følger et sådant sundhedsfremmetiltag: Et kommunalt livsstilskursus for overvægtige mænd.

Projektet **Livsstilsforandringer i et praksis perspektiv (arbejdstitel)** udføres af antropolog Maja Schøler i perioden 2010-12, og udforsker, hvad der motiverer en gruppe af borgere til at foretage livsstilsændringer, og hvordan det effektueres i et samspil mellem et kommunalt sundhedsfremmetiltag og den enkelte deltagers dagligdag. Formålet med projektet er bl.a. at kunne bidrage med anbefalinger til, hvad der udgør succesfuld sundhedsfremme. Omdrejningspunktet for undersøgelsen er at finde frem til, hvad der motiverer folk til at ændre sundhedsadfærd, hvilken rolle sundhedstiltag kan spille heri, samt hvordan lokale myndigheder kan udvikle sundhedsfremmeaktiviteter, der motiverer og påvirker borgerne til at vedligeholde sunde vaner på længere sigt. Projektets data kommer fra et igangværende antropologisk feltarbejde på det kommunale livsstilskursus og i deltagernes hjem. Selve livsstilskurset er baseret på et sundhedskoncept kaldet "Små Skridt" (http://www.smaaaskridt.dk/?id=smaa_skridt, Brændgaard Mikkelsen 2009). Konceptet er en metode til – med små forandringer og bedre alternativer til den enkelte eksisterende vaner – at skabe mere sundhed i hverdagen. Hensigten er at skabe langsigtede livsstilsomlægninger, og der sigtes således mod større holdbarhed end andre mere akutte og drastiske interventioner.



VÆRD AT VIDE!

Projekt Forebyggende Selvmonitorering

Faglige input produceret af og for partnere i Lev Vel, delprojekt Forebyggende Selvmonitorering



Livsstilsomlægning gennem små skridt

Livsstilskurset har en varighed af ca. 15 måneder og består af både individuelle samtaler og gruppesessioner. I de første tre til fire måneder mødes deltagerne ca. hver fjortende dag, hvorefter der er månedlige opfølgninger. Under gruppesessionerne modtager deltagerne undervisning med fokus på bestemte emner og øvelser. Blandt andet gives viden om ernæring og tips til, hvordan indtag af usunde fødevarer kan begrænses gennem små omlægninger af hverdagsrutiner, som fx at lade gryderne stå ude i køkkenet og lave tallerkenserivering, eller at blive mere opmærksom på sult og mæthedsgrensen. Under de individuelle samtaler har deltagerne omvendt mulighed for at blive vejlet samt snakke mere i dybden om den enkeltes mål, motivation og muligheder. Der arrangeres også enkelte madlavningsaftener, hvor deltagerne får opskrifter og inspiration til madlavning, som de selv prøver at lave og smage, og de bliver igennem denne øvelse således introduceret til nogle af de sundere alternativer, der findes til deres kost og til hverdagskost generelt. Desuden forsynes deltagerne med hjælpende teknologier, såsom en skridttæller og en indkøbsguide, der skal hjælpe dem til at vælge sundere alternativer. Det bærende element er, at livsstilsomlægningerne skal være små, overskuelige og langtidsholdbare, og således bærer metoden ikke præg af dramatisk omlægning af tilværelsen. På livsstilskurset tages der udgangspunkt i en udarbejdelse af en individuel handlingsplan, hvor hver enkelt deltager gennem dialogen skal definere og bestemme sig for, hvordan han kan foretage realistiske ændringer; baseret på hensyn til hver enkeltes behov og lyst. Deltagerne skal således selv fastsætte egne mål. Der tages dermed ikke udgangspunkt i på forhånd definerede standarder for sundhed, men i individuelle forestillinger om, hvad der er den ideelle kropsvægt for netop dem, og hvad der vil være tilfredsstillende resultater.

Et pragmatisk udgangspunkt i den enkeltes hverdag

Deltagerne på livsstilskurset synes generelt til at være glade for deres udbytte af kurset. Nogle taber sig meget, nogle en smule, og andre slet ikke. Men med de pragmatiske mål og fokus på sundere livsstil bliver konkrete mål og vægt i kilo ikke nødvendigvis de eneste succeskriterier: For mange af deltagerne sætter deltagelsen i kurset gang i tanker om livsstil og valg, og det giver dem nye færdigheder og oplevelser; f.eks. interesse for, og viden til at lave sundere mad og en ny smag for fedtfattig kost. Mange har længe haft ønsket om at tabe sig, men måske manglet redskaber eller haft dårlige oplevelser med tidligere afprøvede slankekure. Desuden kan det også

diskuteres, om livsstilskurset formår at adressere dem, der ikke nødvendigvis tidligere har tænkt så meget på eller tænker på sundhed i hverdagen, og som i et forsøg på at opnå sundere vaner har brug for noget mere konkret at pejle imod end det nogle gange u håndgribelige ideal om at dyrke motion og spise sundt, som ofte er målet i mange sundhedsfremmende interventioner: For hvor starter man, hvis man gerne vil leve lidt sundere men bare ikke lige ved, hvordan man skal komme i gang? På livsstilskurset forsøger deltagerne at finde ud af, hvordan og med hvilke praktiske justeringer og alternative handlemåder, de kan ændre deres nuværende livsstil til, med små skridt, at blive lidt sundere. De får dermed nogle meget konkrete værktøjer til at træffe sundere valg. Noget af det er meget basalt, såsom at erstatte wienerbrød til kaffen med frugt eller en grovbolle, at udelade en øl eller erstatte sodavanden med energifattige varianter såsom lightprodukter. Og det er muligvis netop det meget basale, der gør metoden håndgribelig og praktisk anvendelig i en hverdag, hvor sundhed ikke er det eneste, der er på spil, eller som fylder. Det væsentlige i metoden er desuden, at der ikke bliver presset uvedkommende idealer om krop og sundhed ned over hovedet på deltagerne: Den motiverende faktor skal være den enkeltes lyst og interesser. Dermed kan vægttab og kostomlægninger blive midlet til at opnå deres individuelle mål, som kan være noget helt andet (Grøn 2005). F.eks. kan håbet og ønsket om at reducere rygsmerter blive den primære pejling for livsstilsomlægninger, som det er for en af deltagerne: Man kan sige, at vægttabet motiveres af den gavnlige effekt, det har for ryggen, og ikke så meget af antal kilo eller sundhed generelt. Ligeledes er ønsket om at se børnebørnene vokse op også en motivationsgrund for flere af deltagerne.

De små livsstilsændringer virker for mange af deltagerne mere appellerende end at skulle foretage en decideret slankekur, som generelt forbindes med forbud, dårlig samvittighed og afsavn, hvorimod kursets valgmuligheder ses som noget mere positivt

Fortsættes i del 2...

