

Indledning

Det er dokumenteret, at mennesker med kort uddannelse og flere samtidige somatiske kroniske sygdomme har kortere levetid og færre gode leveår med tilfredsstillende sociale og fysiske udfoldelser. Mennesker med længerevarende psykisk sygdom har hyppigt samtidige sygdomme. Det gælder for tre ud af fire, at de udvikler somatisk sygdom eller har eftervirkninger af kronisk sygdom. Flere af sygdommene er relateret til livsstil. For mennesker med flere somatiske sygdomme eller psykisk sygdom gælder ofte, at sygdom forhindrer den enkelte i at leve sundt i bredeste forstand og at deres livsstil udgør risikofaktorer for forværing eller udvikling af yderligere kroniske sygdomme - multisygdom.

Livsstilscafeens gruppeforløb om ændring af livsstil for mennesker med multisygdom eller længerevarende psykisk sygdom er udviklet af et tværfagligt team af sundheds- og psykiatrimedarbejdere og skal tilbydes i et delt samarbejde. Materialet er udviklet til blandede grupper af mennesker med somatisk eller psykisk sygdom, med kort uddannelse eller som bor alene og oplever det vanskeligt at gennemføre livsstilsforandringer i hverdagen.

Selv om man er motiveret, kan der være mange forhindringer for at gennemføre forandringer i hverdagen. Det kan være gener fra deltagerens kroniske sygdom, et turbulent liv, mangel på støtte til forandring fra ens omgangskreds, begrænsede færdigheder til at gennemføre det sunde liv eller lav tro på at planlagte forandringer vil lykkes for én (**self-efficacy**). Hvis medarbejdere skal støtte mennesker til at gennemføre forandringer af livsstil under belastende omstændigheder, bør forløbet rumme muligheder for håndtering af turbulens, øget social støtte, færdighedstræning og understøttelse af self-efficacy, og det skal ske i et roligt tempo med rum for løbende udvikling.

Det kan være særligt svært for sårbare mennesker at udpege, hvad man realistisk kan forandre og at vedligeholde forandringer over tid. Derfor har vi udarbejdet gruppeforløbet i Livsstilscafeen i tre faser: Først et modul hvor deltagerne kan forberede sig på forandring og sætte mål, herefter et modul til valg og afprøvning af forandringer og sidst men ikke mindst et modul med fokus på at fastholde den nye praksis, når hverdagen melder sig.

Livsstilscafeens metoder er udviklet og afprøvet gennem otte år ved Hospitalsenheden Vest i Herning og Holstebro. Materialet kan frit bruges af sundheds- og socialfagligt uddannet personale i kommuner, interesseorganisationer og hospitaler med kildeangivelse.

Vi håber du bliver inspireret til at bruge Livsstilscafeens undervisningsmateriale som det er tænkt i sin helhed eller bruge dele af det i et eksisterende undervisningsforløb.

God arbejdslyst



Camilla Palmhøj Nielsen
Afdelingsleder
Forskning og Udvikling
CFK · Folkesundhed og Kvalitetsudvikling
Region Midtjylland

Livsstilscafeens opbygning

Livsstilscafeen er et gruppeforløb om ændring af livsstil. Gennem forløbet tilbydes oplevelser, erfaringsbaseret læring og øvelser om mad- og bevægelsesvaner. Det er op til deltagerne at vælge, hvilken livsstil de har lyst til at ændre i deres hverdag, og det kan sagtens ligge emnemæssigt ved siden af mad og bevægelse. Hovedsagen er, at deltagerne arbejder med den livsstil, som bringer sundhed ind i deres liv. Forløbet er tilegnet blandede grupper af mennesker med somatisk eller psykisk sygdom.

Gruppeforløbet er bygget op som 17 mødegange á tre timer. Hovedforløbet på 14 mødegange tilrettelægges over et halvt år efterfulgt af tre opfølgingsgange over et år. Hver gang arbejdes der praktisk med mad og bevægelse og med refleksion over de udfordringer, deltagerne vælger at tage op.

Hovedforløb 14 mødegange

- De første fem mødegange undersøger deltagerne deres egen livsstil og sætter først mål for forandring sidste mødegang. Mødegangene afholdes hver uge.
- De følgende ni mødegange arbejder deltagerne med egne forandringsmål og udforsker mad og bevægelse yderligere. De første to mødegange afholdes fortsat ugentligt, herefter mødes gruppen hver anden uge.

Opfølgning tre mødegange

- Tre opfølgingsgange fokuserer på at støtte deltagerne i at vedligeholde deres opnåede forandringer. Opfølgingsgangene afholdes ca. to, seks og tolv måneder efter afslutning af hovedforløbet.

Undervisningstid:	Tre timer
Deltagerantal:	12-15 deltagere
Undervisere:	En ankerperson fra psykiatrien er til stede ved hver mødegang og på skift deltager en mad- eller bevægelsesfaglig Livsstilscafemedarbejder. Ved første og sidste mødegang i hovedforløbet deltager alle fagpersoner.
Indhold:	Der er skiftevis fokus på mad og bevægelse.
Lokalekrav:	Afhængigt af emnet for mødegangen er der behov for en sal til bevægelse, et skolekøkken og et mødelokale.
Materialer:	Hver deltager får udleveret en notesbog. Ankerpersonen noterer efter hver mødegang særlige obs-punkter i en log-bog, som er tilgængelig for begge Livsstilscafemedarbejdere. Øvelsesmaterialer fremgår af de enkelte mødegange.

Du kan tilbyde undervisningen i to dele

De fem første mødegange, frem til at deltagerne sætter mål for forandring, kan tilbydes som Livsstilscafeens del et.

De øvrige mødegange kan tilbydes som Livsstilscafeens del to.

Baggrund for gruppeforløb formidles i metodebog

Rækkefølgen af arbejdet med forandringsprocesser i Livsstilscafeen er tilrettelagt efter teorier om faser i forandringsarbejdet og er tænkt som en fortløbende række af aktiviteter, der afløser og refererer til hinanden. Livsstilscafeen har været tilbudt både som gruppeforløb og som individuelle samtaleforløb over tre til fem gange med baggrund i den afklarende samtale. Du er velkommen til at bruge dele af mate-

rialet fra materialesamlingen i individuelle forløb, ligesom du kan plukke øvelser ud af materialet – vær opmærksom på, hvor i modtagerens forandringsforløb øvelsen anvendes. Principper for tilrettelæggelse af gruppeforløbene beskrives i Livsstilscafeens metodebog. Her kan du finde baggrunden for arbejdet med multisygdom, mål, organisering og bemanding af Livsstilscafeen samt ankerpersonens rolle mellem psykiatri og Livsstilscafe. Du kan også finde begrundelser for arbejdet med forandringsprocesser, læring og vedligeholdelsesprincipper i livsstilsarbejdet, syn på gruppedannelse og gruppeprocesser samt ideer til, hvordan man kan støtte deltagerne i at fastholde deltagelse. Livsstilscafeens metodebog udkommer elektronisk første halvår af 2013.

Livsstilscafeens gruppeforløb og metodebog kan læses og downloades fra: <http://www.cfk.rm.dk/udgivelser>. Se under Sundhedsfremme og Forebyggelse. Fra foråret 2013 vil der blive tilbudt kurser i brug af Livsstilscafeens metoder i forløb á elleve dage fordelt på fem moduler.

Læsevejledning

Livsstilscafeens undervisningsmateriale består af 17 forslag til gruppeforløb med tilhørende øvelser, refleksioner, overvejelser og eksempler, du kan bruge i din planlægning.

Overordnet plan for undervisningen

Hver mødegang refererer til emner, der arbejdes med i fire af de fem stadier for forandring af livsstil, som udgør Stages of Change (1). I Livsstilscafeen arbejdes med:

1. Overvejelse, som adresserer egen sundhed, motivation, ambivalens og vaner der støtter eller hæmmer troen på egne evner til forandring.
2. Planlægning og forberedelse, som omfatter at sætte realistiske mål og relatere forandring til hverdagsliv samt egne og andres ressourcer.
3. Handling, som er at prøve, hvad der fungerer og ikke fungerer i deltagernes forandringsarbejde og tilpasse forandringsmål hertil.
4. Vedligeholdelse, som arbejder med at holde fast, fejre succeser, håndtere risikosituationer og håndtere tilbagefald.

Livsstilscafeens målgruppe er mennesker, der ønsker at ændre livsstil og sundhedsvaner. Derfor finder du ikke aktiviteter relateret til fasen før overvejelse af forandring. I den afklarende samtale med Livsstilscafemedarbejderen fokuseres på forandringsparathed, og det undersøges med deltageren, hvorvidt det er det rigtige tidspunkt at arbejde forandring af livsstil og sundhedsvaner.

Mange deltagere oplever, at de ikke fik sat et mål der passede til deres situation i handlings- og vedligeholdelsesfasen. Der er af den grund sat fokus på planlægning og revurdering af deltagernes egne mål to gange i undervisningsforløbet. Under vedligeholdelse af forandring arbejdes intensivt med bearbejdning af tilbagefald.

Sammen med oversigt over de 17 mødegange finder du en grafisk model af hele undervisningsplan. Planen rummer seks linjer:

1. En oversigt over de forandringsstadier, som mødegangene refererer til.
2. De emner deltagerne naturligt forventes at arbejde i de enkelte forandringsstadier.
3. Alle deltagernes kontakter i forløbet fra henvisning over afklarende samtale til de 17 mødegange. Pilediagrammet angiver, hvilke forandringsemner der adresseres ved de enkelte møder.
4. Oversigt over naturlige faser i gruppeforløb, som der tages hensyn til ved de enkelte mødegange. Det skal Livsstilscafemedarbejderen og ankerpersonen skal forholde sig til (2).
5. Ikoner for de læringsprincipper som anvendes gennem hele undervisningsforløbet.
6. Praktiske redskaber som støtter fastholdelse af deltagere gennem undervisningsforløbet.

Hver mødegangs forside angiver med grafik hvilke forandringsstadier der arbejdes under, ligesom der findes grafik med fremhævelse af den fase i gruppeprocessen, som holdet forventes at arbejde i. Efter oversigten over Livsstilscafeens forløb finder du en grafisk fremstilling af den kognitive model i lærings-sammenhæng, som læringsprincipperne bygger på.

Læringsprincipperne er inspireret af den kognitive diamant, som er klassisk inden for kognitiv teori og metode.

Ved hver undervisning angives med vignetter, hvilke læringsprincipper der anvendes ved de enkelte dele af gruppeforløbet.

**Læring gennem erfaring**

- Handlende – gøre tingene

**Følelsesmæssig læring**

- Følende, omfatter ligeledes selvrefleksion, selvforståelse

**Kropslig læring**

- Kropsligt, prøve af, sanse, mærke og erfare på sin krop

**Kognitiv læring**

- Tænkende med refleksion, visioner, viden og planlægning

**Alle læringsmetoder foregår i et socialt rum**

- Socialt samspil, hverdagsliv, rollemodeller og fællesskab

Mødegangene rummer ligeledes at involvere deltagerne, være eksperimenterende og skabe tilpas forstyrrelse, så der kan skabes nye tanker og mønstre, og de relateres til deltagerens hverdagsliv.

Alle ovenstående læringsprincipper er forsøgt inddraget ved hver enkelt mødegang.

Oversigt for hver mødegang indeholder

- Det overordnede formål for dagen
- Mødegangens indhold i overskrifter
- Rammer for arbejdet
- Didaktik. Mødegangens vægtning af underviserstyring og deltagerstyring
- Forslag til hvad Livsstilscafemedarbejder og ankerperson bør overveje under planlægning

Indhold

Hver mødegang uddyber alle aktiviteter på dagen. Du kan bruge aktiviteterne direkte eller som inspiration til din egen planlægning.

Det markeres om aktiviteter gennemføres



individuel



to og to eller



i mindre grupper

Plenum-aktiviteter markeres ikke med grafik.

I materialet gives eksempler fra tidligere deltagere i Livsstilscafeen – de er markeret i grå bokse. Ved de mødegange, hvor øvelserne ikke direkte indgår i materialet, henvises til Bilag, som du kan finde tilknyttet den enkelte mødegang. Bag materialet for de 17 mødegange ligger ekstra øvelser.

Begreber, vi finder centrale for Livsstilscafeen, har vi fremhævet **med rødt**. Du kan finde begreberne uddybet sidst i materialet. Her kan du også finde inspiration til breve til hhv. deltager, henviser og egen læge.

Rigtig god fornøjelse med brug af Livsstilscafeen.

Referencer:

1. http://currentnursing.com/nursing_theory/transtheoretical_model.html
2. Ken Heap: Gruppemetode inden for social- og sundhedsområdet. 3. reviderede udgave. Socialpædagogisk bibliotek, Hans Reitzels Forlag, 2005

Mødeoversigt i Livsstilscafeen

1. MØDEGANG	Præsentation Introduktion	Hvad er sundhed for mig? <i>Hvad kan påvirke min sundhed?</i>
2. MØDEGANG	Mad Introduktion	Hvad er god mad for mig? <i>Traditionel mad i sund udgave</i>
3. MØDEGANG	Bevægelse Introduktion	Hvor er der bevægelse i min hverdag? <i>Styrke og udholdenhed</i>
4. MØDEGANG	Mad Introduktion	Hvordan bliver sundere mad en del af min hverdag? <i>Hvad er sund mad? Status på mine madvaner</i>
5. MØDEGANG	Bevægelse Introduktion	Hvad vil jeg gerne ændre nu og på længere sigt? <i>Ambivalens og mål</i>
6. MØDEGANG	Mad	Min spisehistorie. Erfaringer med måltider <i>Mad med fisk</i>
7. MØDEGANG	Bevægelse	Min bevægelseshistorie <i>Udholdenhed, drivkraft og mønstre</i>
8. MØDEGANG	Mad	Madens betydning for mig <i>Mad ud fra grundopskrift</i>
9. MØDEGANG	Bevægelse	Udendørs bevægelse alene og med andre <i>Hvordan går det med mine forandringer?</i>
10. MØDEGANG	Mad	Planlægning af måltider. Hvad kan hjælpe mig? <i>Mad ud fra basislager</i>
11. MØDEGANG	Bevægelse	Bevægelse ud fra deltagernes ønsker <i>Hvordan fastholder jeg mine forandringer?</i>
12. MØDEGANG	Mad	Indkøb. Hvorfor handler jeg, som jeg gør? <i>Det kolde bord ud fra supermarkedsbesøg</i>
13. MØDEGANG	Bevægelse	Hvordan håndterer jeg risikosituationer? <i>At have rygrad og balance</i>
14. MØDEGANG	Afslutning	Status og tilpasning af forandringsmål <i>Hvad vil jeg arbejde videre med og hvordan?</i>

- | | |
|----------------------|---|
| 1. OPFØLGNING | Bevægelse
Efter ca. 2 mdr. |
| 2. OPFØLGNING | Mad
Efter ca. 6 mdr. |
| 3. OPFØLGNING | Afslutning
Efter ca. 12 mdr. |

At forberede tilbagefald
Hvordan håndterer jeg succes og tilbagefald?

Status på arbejdet med forandringer
Eksperimenterende madværksted

Vedligeholdelse af vaner og afslutning
Hvordan vil jeg fremover arbejde med mine forandringer?

Mødegange:

- **14 mødegange fordeles over ca. 24 uger**
 - 7 første mødegange 1 gang om ugen
 - 7 sidste mødegange hver 2. uge
- **3 opfølgingsgange efter ca. 2, 6 og 12 måneder**