

Livsgnisten – Lifestyle Redesign Program

LRP er et forebyggende projekt for kvinder og mænd fra 60 år, der har en oplevelse af at have lidt et tab og mistet livsgnisten. Programmet har vist en positiv effekt i forhold til den enkeltes meningsfulde aktiviteter og livskvalitet

Kursuslederne, der er ergoterapeuter, har i perioden januar 2005 - maj 2006 gennemført et projekt. Formålet med projektet var at afdække, hvilket udbytte en udvalgt gruppe borgere fik af at deltage i Ergoterapisektorens kursus "Livsgnisten", som bygger på "Lifestyle Redesign Program" (LRP) i tilpasset form. Målgruppen var borgere bosat i Ballerup Kommune, på 60 år og derover, med en oplevelse af at have lidt et tab og dermed mistet livsgnisten.

Undersøgelser viser, at flere og flere ældre dør for egen hånd, samtidig med at der bliver flere og flere ældre. Vi ville gerne være med til at forhindre selvmord.

Via vores projekt har vi erfaret, at Lifestyle Redesign Program i tilpasset form, kan anvendes til en udvalgt gruppe Ballerupborgere, så der påvises en positiv effekt i forhold til den enkeltes meningsfulde aktiviteter og livskvalitet.

Vi oplevede, og deltagerne gav selv udtryk for en positiv udvikling inden for:

- Forståelse for meningsfulde aktiviteter
- Fokus. Positivt og aktivt fremadrettet
- Roller og netværk
- Selvværd

Selv om det er en lille gruppe, 13 del-

tagere der har deltaget i projektet, mener vi resultaterne kan bruges. Vi har brugt LRP i tilpasset form. Kurset er bygget op efter samme koncept med indhold og metoder og vi har brugt nogle af de samme undersøgelsesredskaber (SF 36). I Lifestyle Redesign implementing The Well Elderly Study deltog 361 borgere. Sammenholdt med denne validerede undersøgelse, peger resultaterne fra Livsgnisten i samme positive retning.

UNDERSØGELSESRÆDSKABER

16 borgere har været fordelt på to kurser. Tre borgere magtede ikke at fuldføre.

Det ene kursus forløb over otte måneder fra januar 2005, det andet forløb over syv måneder fra maj 2005. Der var opfølgning af kurserne fire måneder efter afslutning.

Grupperne mødtes en gang om ugen i 2,5 time. Derudover havde hver enkelt deltager cirka 9 timers individuel kontakt med én af de to ergoterapeuter, fordelt over de måneder det enkelte kursus forløb.

De valgte undersøgelsesredskaber, viste udgangspunkt og ændringer inden for:

- Borgernes funktionsniveau fysisk, psykisk og socialt
- Evne til at udføre daglige aktiviteter

- Borgernes energi og evne til prioritering af daglige aktiviteter
- Mestringsstrategier
- Erkendelsesprocesser
- Graden af trivsel i hverdagen
- Støtte fra og brug af netværk
- Egen tilfredshed med bolig og økonomi

Vi valgte at bruge følgende undersøgelsesredskaber:

- WHO trivselsindeks (World Health Organisation).
- SF 36 (4) (The health status questionnaire Short-Form 36) – et måleredskab der kan afspejle borgernes fysiske, psykiske, mentale og sociale funktioner samt smerte, generelt helbred, energi og livskvalitet. Samtidig vises deres indbyrdes virkning. SF 36 er et reliabelt, valideret undersøgelsesredskab til at sammenligne grupper. Det er ligeledes brugt i projektet Lifestyle Redesign Implementing of the Well Elderly Program.(1)
- Spørgeskema udviklet ud fra Whiplash projektet: "Ballerup Model-len"(6).
- Evalueringskema af hele kurset, som vi selv har udarbejdet.
- Ved hver kursusdagsstart blev der givet mulighed for at komme med kommentarer eller spørgsmål til sidste gang. I slutningen af hver kursus-

dag blev dagens emne evalueret og gruppen gav tilbagemelding på dagen. Ligeledes evaluerede kursuslederne efter hver gang.

METODE OG INDHOLD

Den overordnede arbejdsmodel, vi valgte, at arbejde ud fra, var principperne fra LRP – et koncept udviklet og valideret i USA.

(kilde: Lifestyle Redesign Program, Implementing the Well Elderly Program, Jeanne Jackson PhD m.fl.).(1)

Derudover brugte vi vores ergoterapeutfaglige viden og herunder de ergoterapeutiske teorier. Deriblandt CMOP (Canadian Model of Occupational Performance), mestringsevne, OPHI II (5) og kognitiv terapi.

Kursernes indhold

Kursernes indhold bestod blandt andet af følgende moduler:

- Aktiviteter, afprøvning og aktivitetsanalyse
- Fysisk og mentalt helbred gennem aktiviteter
- Aktiviteter, sundhed og aldring
- Aktiviteter og tid/energi
- Aktiviteter og transport
- Aktiviteter og økonomi
- Aktiviteter og ernæring
- Aktiviteter og sikkerhed
- Aktiviteter, netværk og roller
- Afslutning af gruppeforløb

Ud fra konceptet Lifestyle Redesign Program var det vigtigt at afprøve forskellige aktiviteter, lave aktivitetsanalyse og fortolkning af dem og nå frem til hvilken betydning, det havde for den

enkelte borger. Via storytelling blev det gjort synligt, hvad der var meningsfyldt for den enkelte og hvordan deltagerne tidligere havde klaret sig gennem kriser/større omvæltninger, samt hvordan deltagerne fremadrettet kunne komme videre til "storymaking" ud fra et bevidst valg med positivt fokus.

Til hver enkelt kursusdag forberedte vi, som kursusledere oplæg og opgaver ud fra modulerne. Kursusdagen bestod af en blanding af oplæg, aktiviteter, erfaringsudveksling, refleksion over egne oplevelser/handlemåder, opgaver og diskussion.

I det individuelle forløb fik vi sammen med borgeren lavet en målsætning for, hvad de gerne ville opnå. I gruppeforløbet inddrog vi den enkeltes mål i de aktiviteter og opgaver der blev stillet.

RESULTATER

I besvarelsenerne fra evalueringsskemaerne beskriver deltagerne en positiv udvikling i forhold til:

- Forståelse for meningsfulde aktiviteter
- Fokus
- Roller og netværk
- Selvværd

WHO trivselsindeks viser en fremgang i deltagernes trivsel på henholdsvis 11.8% og 5.7%, for henholdsvis 1. og 2. gruppe

SF-36 viser fremgang inden for alle otte områder. De otte områder er:

- fysisk funktion
- fravær af fysiske begrænsninger

- fravær af fysisk smerte
 - alment helbred
 - energi/vitalitet
 - social funktion
 - fravær af psykiske begrænsninger
 - psykisk velbefindende
- Fremgangen inden for "fravær af psykiske begrænsninger" er signifikant.

Se graf side 29.

Når vi sammenholder Livsgnistens resultater fra SF-36 med det amerikanske projekt, ser vi en større fremgang inden for alle andre områder end "energi", hos Livsgnist-deltagerne.

PERSPEKTIVER

Vi mener, at Lifestyle Redesign Program vil kunne bruges til flere grupper af ny-efterlønnere og pensionister som et forebyggende tilbud.

Derudover vil principperne og mange af metoderne fra LRP kunne bruges til oprettelse af forskellige grupper for eksempel inden for:

- Sorg-krise
- Overvægt
- Diabetes
- Hjerte-kar sygdomme
- Cancer
- Apopleksi
- Stress
- Depression
- Kroniske smerter

Det vil være oplagt at bruge som et ergoterapeutisk tilbud i et af de mange fremtidige sundhedscentre. ●●●

RESUME

Lifestyle Redesign Program er et både relevant og brugbart koncept i forhold til at give borgerne et sundhedsfremmende og forebyggende tilbud.

13 Ballerupborgere på 60 år og derover, har gennemført Ergoterapisektorens kursus "Livsgnisten", som bygger på "Lifestyle Redesign Program" i tilpasset form. Evalueringerne og resultaterne af undersøgelserne har vist en tydelig fremgang. Der ses en signifikant forbedring inden for området "Fravær af psykiske begrænsninger".

LÆS MERE

Rapporten: "Livsgnisten – Lifestyle Redesign Program. Ergoterapeutisk kursustilbud til borgere i Ballerup" kan rekvireres for 100 kr. inkl. forsendelse ved henvendelse til Ergoterapisektoren i Ballerup 44 77 31 85 eller e-mail Livsgnisten@balk.dk
Ergoterapisektoren i Ballerup planlægger afholdelse af kursus/temadag i efteråret vedrørende deres erfaringer med Livsgnisten.

KILDELISTE

1. Lifestyle Redesign Program
Implementing the Well Elderly Program Deborah R Mandel, MA, OTR., Jeanne M Jackson, PhD, OTR Ruth Zemke, PhD, OTR, FAOTA, Laurie Nelson, MA, OTR Florence A. Clark, PhD, OTR, FAOTA The University of Southern California (USC) Well Elderly Program
2. The Well elderly study Mandel, Deborah et al (1999) The American Occupational Therapy Association,
3. Ergoterapi giver mening i sundhedsfremme, Susanne Kragbæk, Ergoterapeuten nr. 21.2004 s 32-33
4. Dansk manual til SF36 : et spørgeskema om helbredsstatus, Bech, Per et al
5. OPHI II, Occupational Performance History Interview 2.udg., G.Kielhofner
6. Whiplash projektet i Ballerup Kommune. Ballerup Modellen. Ulrika Hallgren og Anne Marie Pedersen

LIFESTYLE REDESIGN PROGRAM

Lifestyle Redesign Program er dokumenteret forebyggende og sundhedsfremmende, samtidig med at det er evidensbaseret. Amerikanske ergoterapeuter har udviklet konceptet "Lifestyle Redesign Program" (1) (LRP) efter "The Well Elderly Study" (2) (WES), som viser at deltagerne i høj grad profiterede af programmet. WES er et randomiseret klinisk forsøg fra 1994 - 1996 til at evaluere effektiviteten af den forebyggende ergoterapeutiske behandling

LRP er et forebyggende projekt for kvinder og mænd fra 60 år og opover.

De 361 klienter der deltog skulle være selvhjulpne, have lav indkomst, bor i byen og kunne klare sig uden hjemmepleje. "Det overordnede mål var at fastholde vores klienter i det, der virkelig betyder noget – det der influerer på deres helbred og på deres opfattelse af værdighed. De er bevidste om, at det ikke så meget er hvad de gør, der er det afgørende, men om det er meningsfuldt og betyder noget for den enkelte". (Clark 1991)

Ergoterapeuterne lagde vægt på at finde den enkeltes ressour-

cer, og støtte den enkelte i at bruge tid, energi og kræfter på at være optaget af det, der for den enkelte var vigtigt og meningsfuldt.

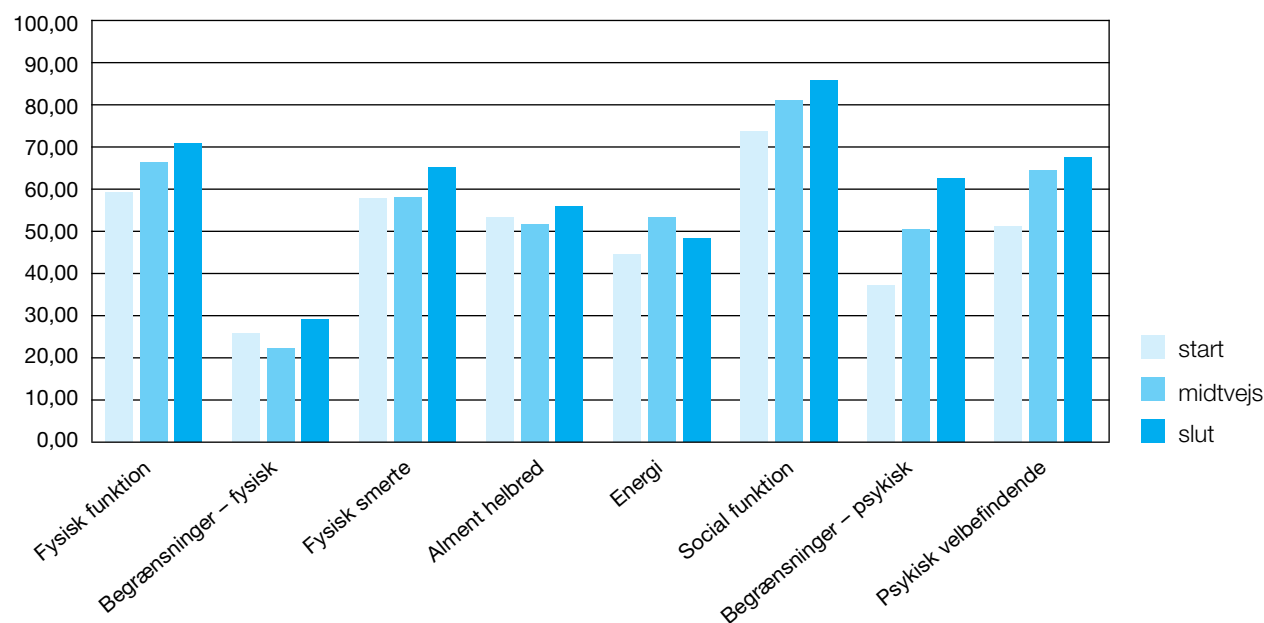
Den enkelte udviklede evner, der tillod dem at reflektere over deres tidligere, nuværende og fremtidige aktiviteter og samtidig forstå den symbolske betydning for deres forskellige aktiviteter. Det vil sige "Storytelling". Med denne forståelse blev klienterne bedre til at vælge, ændre og tilføje positive aktiviteter og på den måde lave deres egen "Storymaking" samt via det have magten til at være ekspert i eget liv.

De lærte at blive opmærksomme på hvordan de daglige aktiviteter formede deres selvopfattelse. De lærte, hvordan de kunne ændre aktiviteter og åbne veje for nye aktiviteter – og derigennem ændre deres selvopfattelse.

Aktivitet er et komplekst fænomen som er højest individuelt og som opstår i omgivelser påvirket af tiden. Aktivitet giver muligheder for at borgeren kan opleve flow. Borgeren kan udvikles individuelt og opleve sociokulturel og spirituel betydning gennem egne handlinger.

”Via storytelling blev det gjort synligt, hvad der var meningsfyldt for den enkelte og hvordan deltagerne tidligere havde klaret sig gennem kriser/ større omvæltninger samt hvordan deltagerne fremadrettet kunne komme videre til ”storymaking” ud fra et bevidst valg med positivt fokus.”

LIVSGNISTEN BEGGE HOLD SF-36



Figur 1

Nogle SF- 36 items er oprindeligt formuleret således, at en højere værdi indikerer f.eks. dårligere helbred og begrænsninger, men de er omkodet således at *højere værdi indikerer bedring eller fravær af begrænsninger*.

Fysisk funktion: Her ses en fremgang fra start til midt, og fra midt til slut.

Fravær af Begrænsninger-fysisk: Her ses en tilbagegang fra start til midt og en fremgang fra midt til slut, som er en forbedring i forhold til start.

Fravær af Fysisk smerte: Samme status fra start til midt og en fremgang fra midt til slut, som er en forbedring i forhold til start.

Alment helbred: Det samme som under fravær af begrænsninger-fysisk. Tilbagegang fra start til midt og en fremgang fra midt til slut, som er en forbedring i forhold til start.

Energi/vitalitet: Her ses en fremgang fra start til midt og en nedgang fra midt til slut – dog er der stadigvæk fremgang fra start til slut. Vi mener, at der kan være flere faktorer, som spiller en rolle her.

Social funktion: Her tegner sig samme billede som Fysisk funktion. Fremgang fra start til midt, og fra midt til slut.

Fravær af Begrænsninger-psykisk: Her tegner sig samme billede som Fysisk funktion. Fremgang fra start til midt, og fra midt til slut.

Psykisk velbefindende: Her tegner sig samme billede som Fysisk funktion. Fremgang fra start til midt, og fra midt til slut. ●