

Trives du med din sundhed?

Fokus på
Sund
aldring

De fleste af os ved godt, hvad der er sundt og godt for os, men mange af os vælger alligevel igen og igen at gøre noget andet. Måske fordi at vi ikke altid trives med det sunde liv?

Af: Lene Jæger Thomsen / Foto: Colourbox

Kost, Rygning, Alkohol og Motion. De fleste af os kender godt til de klassiske KRAM-faktorer, der har stor indflydelse på vores sundhed. Men

ligeså velkendt er det, at der er rigtig mange af os, som ikke lever op til alle Sundhedsstyrelsens anbefalinger. Måske bliver der ikke serveres nok fisk på mid-

dagsbordet, måske bliver der ikke motiveret nok, måske bliver der drukket lidt for meget rødvin fredag aften. Vi ved godt, hvad der er det rigtige at gøre,

Det vigtige er ikke altid at være sund, det vigtige er at have et godt og meningsfuldt liv, uanset helbred.



men alligevel gør vi det ikke. For nogle er det med stort velbehag, og for andre er det en kilde til dårlig samvittighed. Uanset, hvordan vi har det med vores undlægsessynder, så er det interessant at se på vores personlige forklaringer.

En god grund til at ændre hverdagen

Ergoterapeutforeningen har i et nyt projekt set nærmere på netop denne del af sundheden – eller mangel på samme, og de er klar med nye budskaber til vores sundhed. Ikke i stedet for de klassiske KRAM-faktorer, men med fokus på helt andre sundhedsfremmende faktorer. For som mange har måttet sande – både behandlere, terapeuter og klienter – så kan det være en kompliceret sag at lægge sin livsstil om. De fleste af os har trods alt formet et liv, som giver mening og værdi.

– Ergoterapeuter møder ofte mennesker, der af den ene eller anden årsag har fået ændret sine livsbetingelser. Det kan være en patient med leverskader efter alkohol eller en patient med KOL efter cigaretter. Selv om det kan virke som en detalje, at man ikke længere kan drikke alkohol eller ryge, så kan det være meget svært for den enkelte at skulle finde ud af at leve sit liv på andre betingelser. For alkoholen eller cigaretterne er også en del af ens identitet og sociale liv, siger Lene Barslund, der er ergoterapeut og næstformand i Ergoterapeutforeningen, hvor hun har været med til at udvikle det nye koncept.

Hvem er du, hvis du skal lave livet om?

Hvis man altid har været den sjove pige til festene, der dansede på

bordene og gik sidst hjem, eller den smarte, dødsforagtende levestand, så er det ikke nemt at lade hverken alkoholen eller cigaretterne være og i stedet gå tidligt hjem i seng. Sundhed er sjældent i sig selv motiverende – men den gode følelse i kroppen, udsigten til at blive en aktiv bedsteforælder eller forfængelighed kan være meget mere motiverende. Det handler om at finde ud af, hvad der er det vigtige i livet for det enkelte menneske – hvilke værdier er vigtige – og så tage udgangspunkt i det, når man skal se på mulighederne for at ændre på livsstilsfaktorer.

– Når man kommer på sygehuset eksempelvis på grund af en hjerneblødning, så er lægen god til at fortælle patienterne om de muligheder, der er for medicinsk behandling og hvilke livsstilsfaktorer, der er afgørende for at begrænse sygdommens udvikling, men patienterne kan også have brug for hjælp til at finde ud af, hvordan man skal leve videre med de nye omstændigheder. Det kan være praktiske ting, som at lære at bruge offentlig transport og gå med en stok, hvis man har været vant til at køre sin egen bil, siger Gunner Gamborg, der er formand i Ergoterapeutforeningen og ligeledes en af idémagerne bag det nye koncept.

– Grundlæggende handler det om, at "det gode liv" ikke er det samme for os alle sammen, men vi har alle sammen ret til at være aktive og være noget for andre, og det skal vi blive bedre til at støtte op om, når vi taler med mennesker om sundhed og livsstil, siger Gunner Gamborg.

Det vigtige er ikke altid at være sund, det vigtige er at have et godt og meningsfuldt liv, uanset helbred. •

Hvad er TRIV-faktorer?

TRIV er en sammentrækning af fire faktorer, som Ergoterapeutforeningen har identificeret som afgørende for oplevelsen af, at ens liv har værdi og mening.

T – for tilgængelighed. Hermed tænkes både på dine muligheder for at komme rundt i dine omgivelser og omgivelsernes mulighed for at komme til dig – hvordan er adgangen til transportmidler, er du på e-mail og facebook, bor du tæt på dine kære? Er det nemt at komme og besøge dig, og er det nemt for dig at besøge andre?

R – for relationer og roller – har du mange eller få relationer? Hvordan er kvaliteten af dem? Og hvilke roller har du? Det kan være, at du altid har været handyman for dine venners venner, eller mormor, som altid passer børnebørnene, når der er sygdom og ferie. Hvor vigtigt er det for dig nu, og hvad er vigtigst?

I – for interesser. Hvad interesserer dig? Det kan være blomster, biler, frimærker, aktiemarkedet eller litteratur. Hvordan kan de dyrkes, og hvad kræver de af tid, fysisk formåen og måske økonomi?

V – det sidste bogstav står for vilje og vaner. Nye livsomstændigheder kræver, at man ser på sit livs vaner og finder ud af, om man har viljen til at ændre dem. Uanset om man gerne vil lave om på sin livsstil for at forebygge helbredsproblemer, eller om man er tvunget til det af sygdom, handicaps eller måske en ægtefælles død, så er det afgørende, at man overvejer, om ens vaner stadig er hensigtsmæssige, eller om man har viljen til at leve anderledes.

Vi ved godt, hvad der er det rigtige at gøre, men alligevel gør vi det ikke. For nogle er det med stort velbehag, og for andre er det en kilde til dårlig samvittighed.