

Trygve Moe  
Fysioterapeut og  
psykiater  
Oppfølgingsenheten  
Frisk

# I arbeid med livsstilsendring

## I arbeid med livsstilsendringer

- Erfaring: muskel/skjelett, smerte, rus, psykiatri, overvekt
- Nå: spesialisthelsetjeneste med HSØ, HV og HM avtaler
- Lettere psykiske lidelser, ARR, smerte og sykkelig overvekt
- Livsstilsendring, rehabilitering
- Ernæring, fysisk aktivitet, psykologiske elementer, medisiner, arbeid ++

# Rehabilitering og tverrfaglighet

- Rehabilitering er tidsavgrensede planlagte prosesser med klare mål og virkemidler hvor flere aktører samarbeider om å gi nødvendig bistand til brukerens egen innsats for å oppnå best mulig funksjons- og mestringsevne, selvstendighet og deltagelse sosialt og i samfunnet
- Tverrfaglig er postmodernismens svar på radikal pluralisme som vil si at:
- Det er mange veier til kunnskap og at det er mange sannheter i et faktum.

# Tverrfaglighet

- Bio-psykoso-sosio-kulturelle modellen
- George Engels 1977
- Brundtland (alt henger sammen med alt)
- Dekonstruksjon, språk og kultur
- I dag er det 8 profesjoner som jobber med pasientene i Oppfølgingsenheten Frisk

# Pasienten i sentrum

- Av alle perspektiv
- Konkrete mål basert på egne verdier
- Selv styre behandling gjennom aktiv deltagelse
- Mer opptatt av prosessen enn av målet
- Ansvar er lempet over på pasienten?
- Hva med andre kulturer

# Endre livsstil....

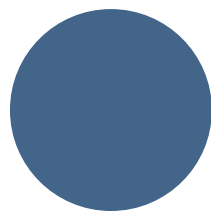
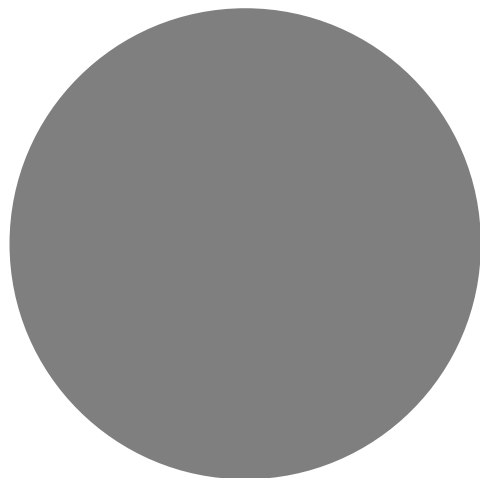


[Dette bildet](#) av Ukjent forfatter er lisensiert under [CC BY-NC-SA](#)



Er visst vanskeligere enn vi tror....

---



# Dynamisk inkonsistens

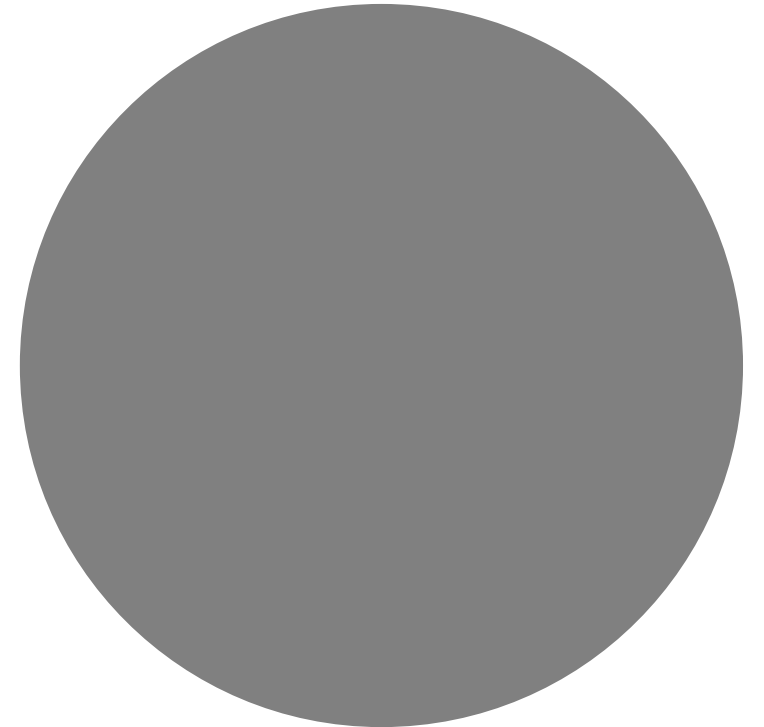
Hvorfor er det så vanskelig når vi har bestemt oss, betalt så mye og det er stor gevinst?



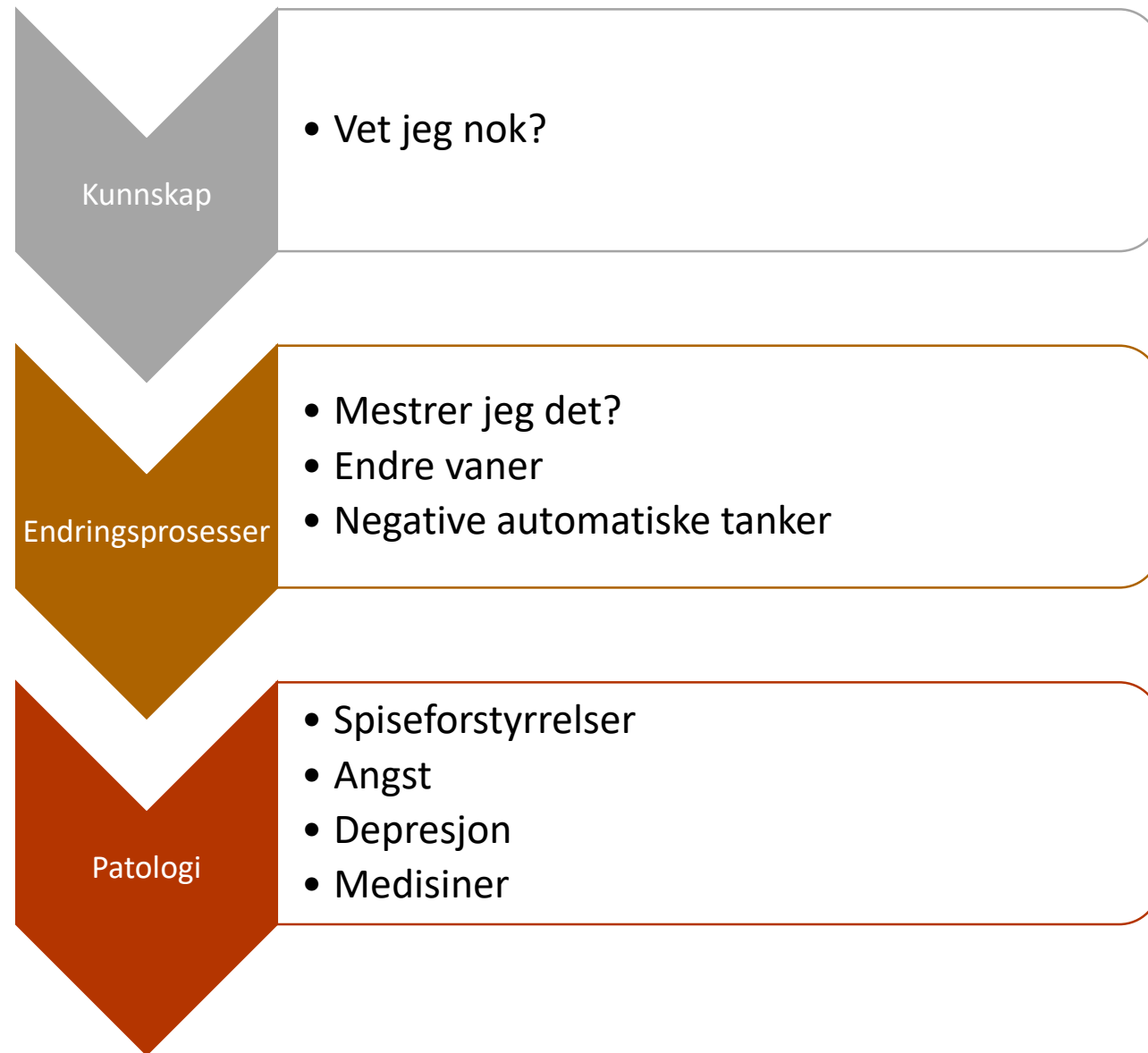
- Kunnskap?
- Endrede vaner?
- Behandling av psykiske plager?
- Eller annen sykdom?
- Er det andre faktorer som medikamentbivirkninger?

---

Hva skal til?



# Tre nivåer



# Manglende kunnskap?

Genetikk

Biologi (ghrelin, leptin)

Psykologi (mat virker!)

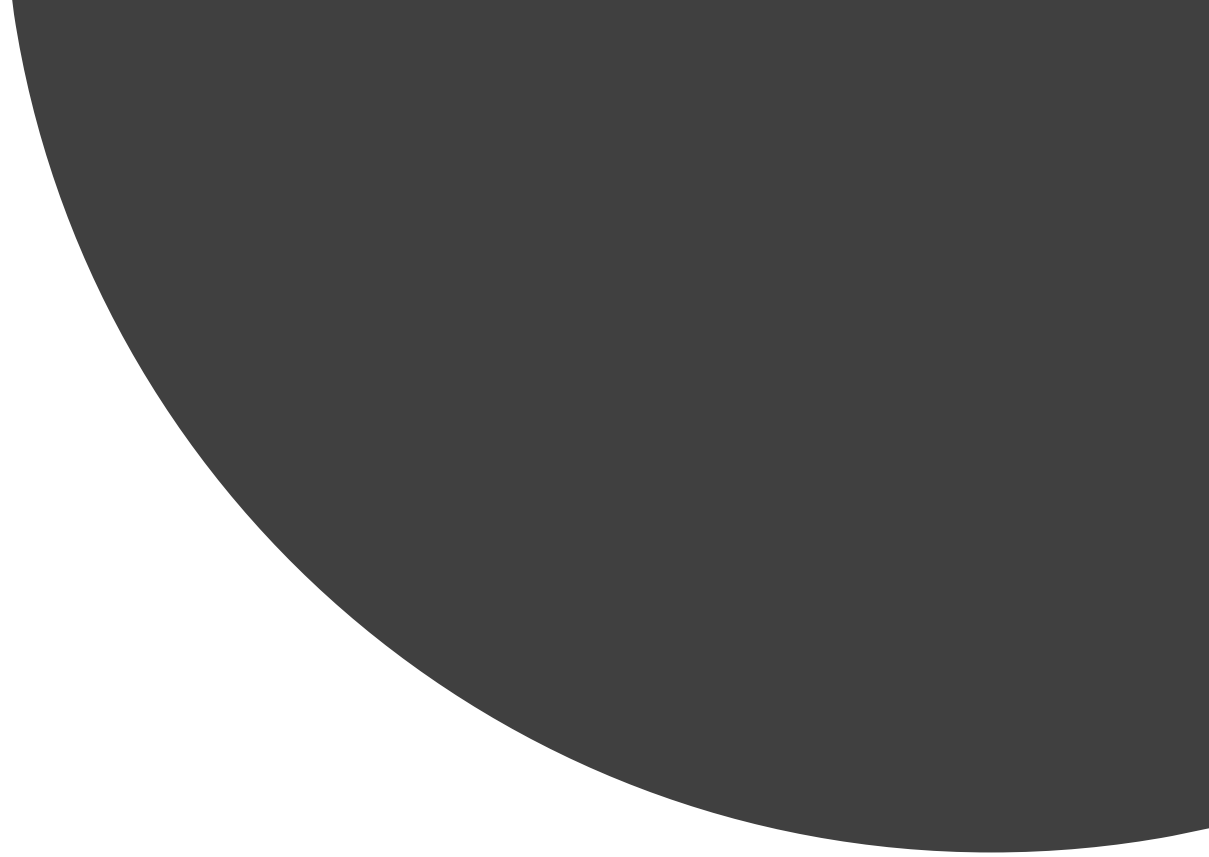
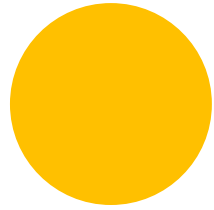
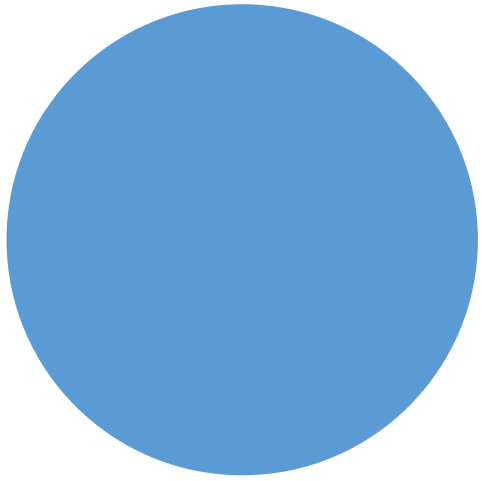
- Roer, trøster, feirer-fordi jeg fortjener det!
- men også angst, traumer, depresjon

Sosiokulturelt

- ved besøk, samvær, høytider, tradisjoner,

Kompetanse

- ernæring, kalorier, hvordan lage mat...



Vaner



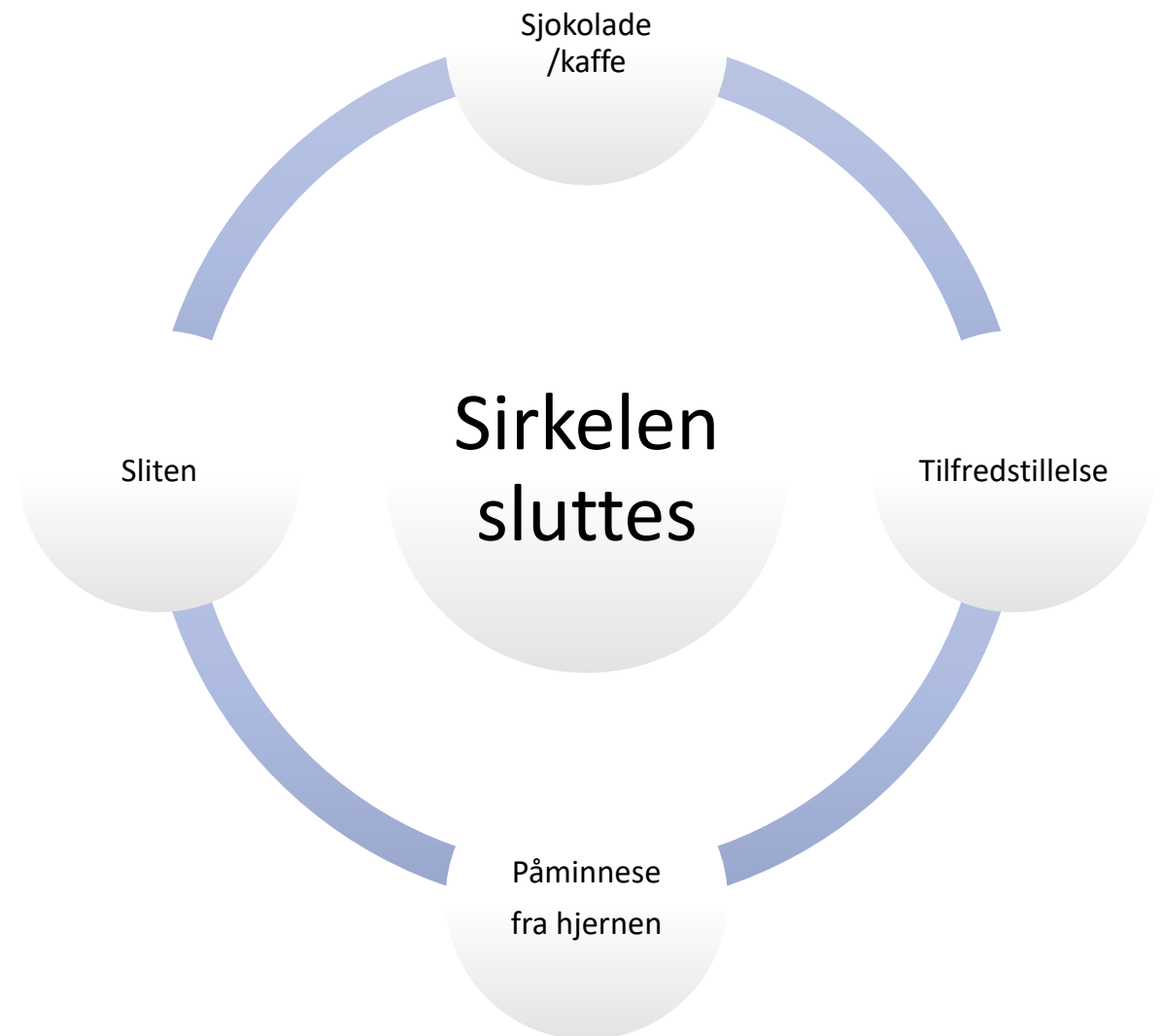
# En vane starter med en opplevelse

Sliten

Kaffe/sjokolade

Opplagt  
Tilfreds

En vane  
oppstår og  
vedlikeholdes



# Hvordan bryte sirkelen?

01

Holde igjen?  
Selvkontroll

02

Motivasjon?

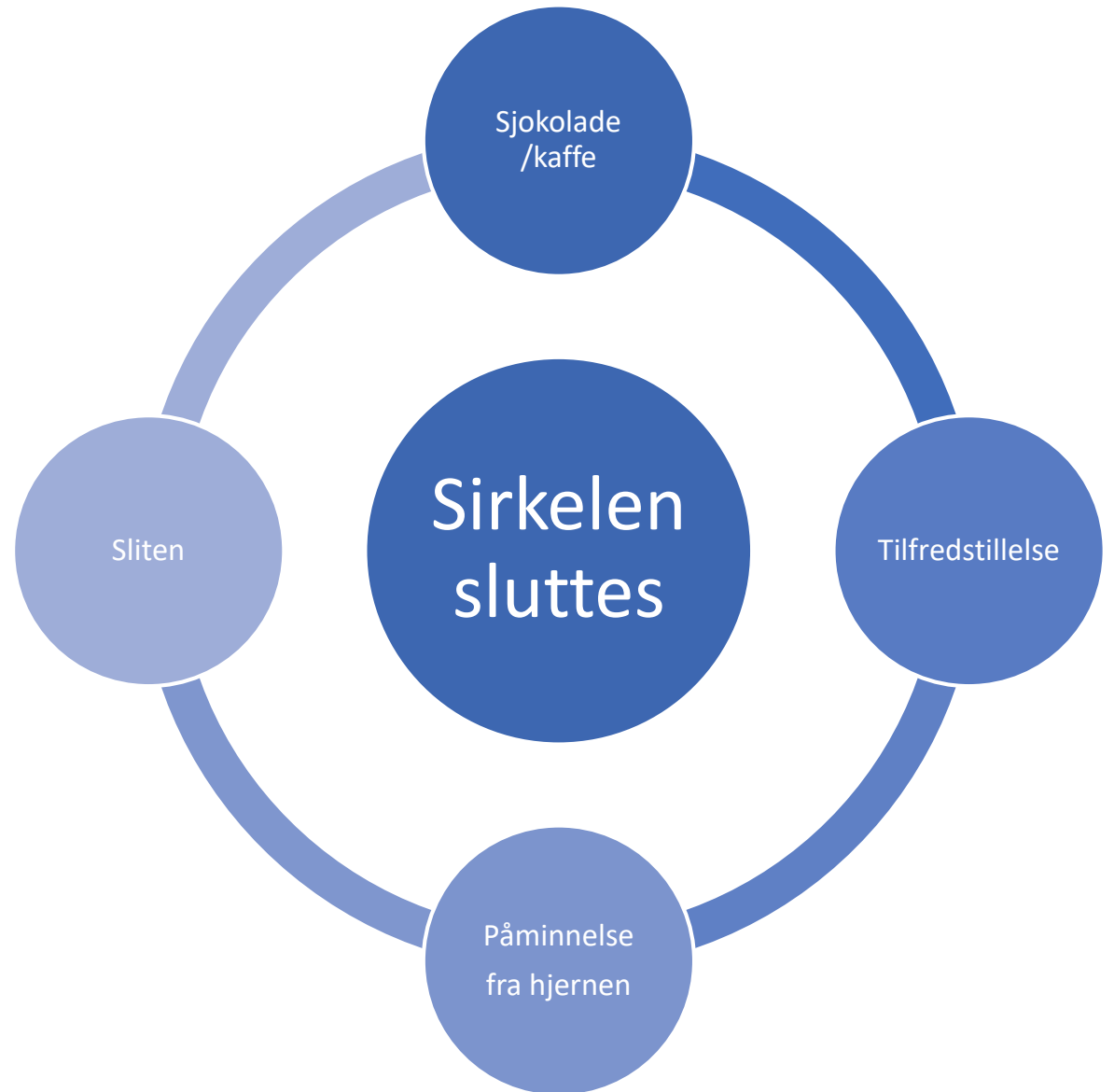
03

Levereregler?

04


Bytte ut en av  
faktorene?


En vane kan  
endres, bytt  
ut tiltaket






# Det er mulig....

- 
- Cola
  - Cola light

- 
- Bris
  - Soda stream

- 
- Vann
  - ?

# Negative automatiske tanker

- Hva er det?
- Snubletråder som vi setter opp, ofte uten at vi ikke klar over det
- Det er begrep i kognitiv teori.....
- Eksempel...



# NAT, årsak

Gauntlett-Gilbert mfl.

- Jeg forstår ikke, jeg spiser jo ikke mye i det hele tatt
- Kona spiser like mye og hun er slank
- Forbrenningen er ikke normal, den må være alt for lav

Det som må  
gjøres er  
forferdelig  
fordi

- jeg må være sulten hele tiden
- Jeg har for mye annet å gjøre
- Jeg må jogge og gå på treningsstudio hele tiden
- Jeg må telle kalorier resten av livet
- Jeg kan aldri gå ut og kose meg med venner på restaurant
- Jeg veier så mye at det er håpløst langt frem
- Jeg veier så mye at uansett hvor mye jeg går ned vil jeg være feit

# Hva jeg (ikke) klarer

- Takler ikke å være sulten
- Orker ikke å trene
- Greier ikke å følge en diett
- Er ikke viljesterk nok
- Orker ikke å trene før jeg har gått ned xx kg
- Må ha bedre selvtillit før jeg klarer å endre meg

# Urettferdig

- Hvorfor må jeg slanke meg når andre slipper?
- Andre spiser det de har lyst på
- Det burde være greit å være overvektig

# NAT underveis

- Jeg sprakk! Alt er ødelagt
- Jeg hater dette! Jeg er sulten og får ikke lov til å spise og må begrense meg
- Hvis jeg bare spiser litt av det som er godt mister jeg kontrollen og alt er ødelagt
- Dette var bra/forferdelig, jeg fortjener denne påskjønnelse
- Jeg orker ikke bekymre meg nå, jeg tar det i morgen.
- Jeg kan ikke overlate alt til en diett heller
- Jeg gir blaffen! Mat er nytelse!

# Synet på meg selv

- Jeg er dum, klarer ikke å styre matinntaket en gang
- Kroppen min ser monstrøs ut! Forferdelig!
- Jeg har ingen viljestyrke





Du har det i deg!

- Skape et narrativ
- Koble egenskapene sammen