

Steg-för-Steg

Ett bättre omhändertagande av patienter där övervikt och låg fysisk aktivitetsnivå utgör en hälsorisk

Stora och små livsstilsförändringar har påbörjats under gruppbehandlingsperioden.

Somliga har kommit långt i sitt personliga förändringsarbete, andra har längre kvar innan de uppnår sina mål. Men samtliga sju gruppdeltagare har påbörjat någon form utav positiv livsstilsförändring.

Syfte/Mål

Många patienter får i kontakt med vården höra att det, av hälsoskäl, behöver gå ner i vikt och/eller bli mer fysiskt aktiva, men sällan erbjuds hjälp och stöttning i detta.

Syftet med projektet var att kunna erbjuda denna patientgrupp verktyg och stöd för att kunna påbörja/genomföra livsstilsförändringar.

Metod

Individer rekryterades till en s.k. Steg-för-Steggrupp, en gruppbehandling innehållande enkla föreläsningar kring övervikt/fetma, kost, motion och beteendeförändring.

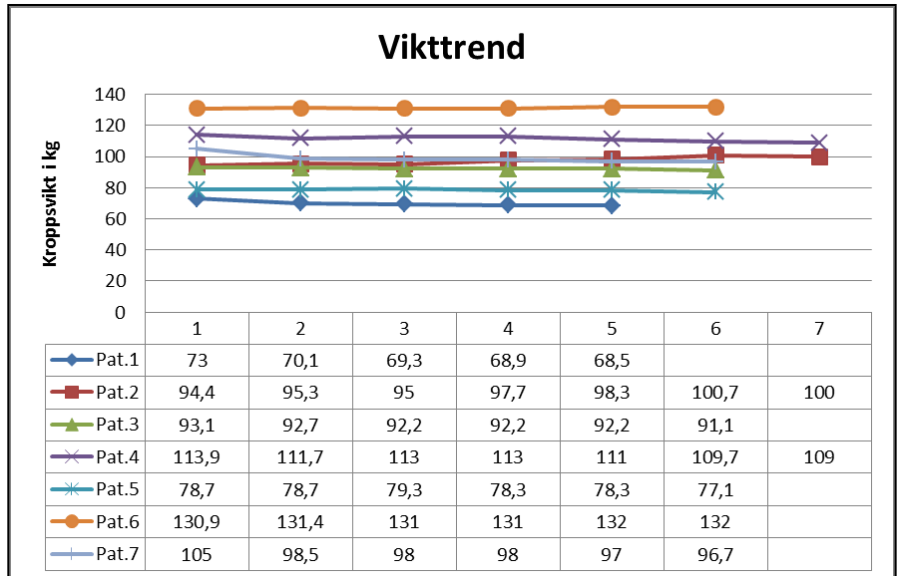
Midjemått och vikt noterades kontinuerligt under perioden som gruppträffarna pågick.

Dessutom planeras fortsatt uppföljning.

Resultat

Deltagarna blev mer fysiskt aktiva. De som lyckades göra positiva förändringar i sin kosthållning gick också ned något i vikt och minskade sitt midjemått.

Enligt frågeformulär till deltagarna vid avslutad grupp upplevde de behandlingsformen som mycket positiv och ansåg att de fått med sig många bra "redskap" för att fortsätta sitt förändringsarbete.



Viktutveckling för gruppdeltagarna under Steg-för-Steg gruppen.

Vidmakthållandeplan

(Skriverman till patient)

Här ser jag att jag håller mig på spåret och det må jag väl säga! Här kan jag i förbigg förhålla mig på situationer som jag bedömer är "riskabla" för att falla illa i gamla mönster!

Det här kan vara en ny del i ett förändringsarbete. Det tar lång tid innan en förändring hämtar sig. Det är därför bra att lägga lite tid på att justera för framtid! Här följer några exempel på vad du kan ta upp i en vidmakthållandeplan.

"Träffkasser"

Grön kassa
 Här kan jag se på vilken väg jag har gått.
 Jag håller mig på spåret och jag har inte fallit.
 Jag håller mig på spåret och jag har inte fallit.
 Jag håller mig på spåret och jag har inte fallit.
 Jag håller mig på spåret och jag har inte fallit.
 Jag håller mig på spåret och jag har inte fallit.

Gul kassa
 Det här betyder att jag är på väg bort från spåret.
 Jag håller mig på spåret och jag har inte fallit.
 Jag håller mig på spåret och jag har inte fallit.
 Jag håller mig på spåret och jag har inte fallit.
 Jag håller mig på spåret och jag har inte fallit.

Röd kassa
 Det här betyder att jag har fallit.
 Jag håller mig på spåret och jag har inte fallit.
 Jag håller mig på spåret och jag har inte fallit.
 Jag håller mig på spåret och jag har inte fallit.
 Jag håller mig på spåret och jag har inte fallit.

"Vidmakthållandeplan" som användes i Steg-för-Steg gruppen.

Sammanfattning

Deltagarna upplevde gruppbehandlingen som positiv. Samtliga har kommit igång med någon typ utav beteendeförändring utifrån sin egen målbild. Livsstilsförändringar tar dock lång tid och samtliga i gruppen har mycket arbete kvar innan de når sina huvudmål.

Detta har vi lärt oss:

- Viktigt med stöttning i att formulera rimliga mål, rimliga förväntningar.
- Att förändra rutiner kring kosten svårare än att komma igång med fysisk aktivitet, för de flesta. Behov av mycket stöttning och information.
- Svåra händelser i livet/ sjukdom etc. leder ofta till återfall i gamla mönster.

Nästa steg

Deltagarna i gruppen kommer att följas under 12 månader efter avslutad grupp. Somliga tränar i träningssalen på sjukgymnastiken, andra tränar på egen hand. De kommer att erbjudas tider för individuell uppföljning, vägning, mätning av midjemått och samtal.

Utifrån deltagarnas upplevelse av gruppbehandlingen, deras återkoppling och synpunkter planeras upplägget för nästa grupp.

Flera personer har visat intresse för att delta vid nästa gruppstart.

Pat.1 cyklar till jobbet varje dag. Har börjat jogga och siktar på tjejmilen nästa år.

Pat.4 orkar nu leka med sin fyraårige son.

Pat.6 tränar på gym för första gången i sitt liv och kan nu cykla en dryg mil på motionscykel utan problem.