

SUNDHEDSFREMME OG FOREBYGGELSE

Evidensbaseret ergoterapi med fokus på ændring af livsstil



Meningsfuld aktivitet har en positiv indvirkning på sundhed. Ændring af aktivitetsmønstre og vaner for at opnå sundhedsfremmende vaner og rutiner kræver, at den enkelte kan se, hvilken positiv og negativ effekt de daglige aktiviteter har på livet og følelsen af sundhed og velvære.

Lifestyle Redesign®



www.etf.dk

Ergoterapeutforeningen er en professions- og fagforening for ca. 7000 ergoterapeuter og ergoterapistuderende. Ergoterapeuter sætter fokus på menneskers muligheder frem for begrænsninger og er på den måde med til at sikre et samfund, hvor alle har mulighed for at være aktive og deltagende borgere. Ergoterapeuter arbejder også for et velfærdssamfund i verdensklasse! Læs mere om Ergoterapeutforeningen og genoptræningsplaner på www.etf.dk



SUNDHEDSFREMME OG FOREBYGGELSE

Evidensbaseret ergoterapi med fokus på ændring af livsstil



SUNDHEDSFREMME OG FOREBYGGELSE

Evidensbaseret ergoterapi med fokus på ændring af livsstil

Kommunerne har hovedansvaret for både sundhedsfremme- og forebyggelsesindsatserne, der begge skal foregå tæt på og sammen med borgerne.

Der skal være dokumentation for effekter og konsekvenser af sundhedsfremme- og forebyggelsesindsatsen.

Hvad virker, over for hvem virker det, hvorfor virker det, og kan indsatsen betale sig? Politikerne skal vide, hvor de får mest sundhed for pengene.

Borgerne har krav på at få sundhedsfremme- og forebyggelsesindsatsen af skatteyderne.

Lifestyle Redesign® kan med fordel anvendes som en del af de ergoterapeutiske tilbud i landets sundhedscentre.

Evidensbaseret ergoterapi - sundhedsfremme og forebyggelse

Lifestyle Redesign®:

Lifestyle Redesign er udviklet af ergoterapeuter ved University of Southern California i USA på baggrund af The Well Elderly Study I og II, og er nogle af de mest omfattende randomiserede kontrollerede studier inden for ergoterapi.

Resultaterne af studierne er overbevisende og viser blandt andet, at en ergoterapeutisk intervention er afgørende for effektfulde og langtidsvirkende sundhedsfremmende resultater.

Lifestyle Redesign er en aktivitetsorienteret arbejdsmetode i forhold til grupper af borgere med behov for sundhedsfremmende og forebyggende tiltag.

Filosofien bag Lifestyle Redesign®:

Meningsfuld aktivitet har en positiv indvirkning på sundhed.

Ændring af aktivitetsmønstre og vaner for at opnå sundhedsfremmende vaner og rutiner kræver, at den enkelte kan se, hvilken positiv og negativ effekt de daglige aktiviteter har på livet og følelsen af sundhed og velvære.

Mål med Lifestyle Redesign®:

- At borgerne forstår og værdsætter betydningen af at have meningsfulde aktiviteter.
- At borgerne bliver i stand til at vælge og udføre aktiviteter, samt opbygge og fastholde en aktivitetsrytme.
- At borgerne kan ændre deres aktivitetsudførelse
- At borgerne kommer til at leve bedre liv - et sundt og meningsfuldt liv.
- At bevæge sig fra at være syg og afhængig til at være rask og uafhængig.

Metoderne fra Lifestyle Redesign® kan ifølge internationale undersøgelser med fordel anvendes i forbindelse med følgende sundhedsfremmende og forebyggende initiativer:

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