

## Lifestyle Redesign®

Lifestyle Redesign er udviklet af ergoterapeuter ved University of Southern California i USA, på baggrund af The Well Elderly Study, et af de mest omfattende randomiserede kontrollerede studier inden for ergoterapi, omfattende 360 deltagere over 60 år.

Resultaterne af studierne var overbevisende og viste blandt andet, at en ergoterapifaglig intervention var afgørende for resultatet.

Det understreges, at "keeping busy is not enough to keep healthy" – hvilket måske kan medvirke til at forklare noget af den manglende effekt af motion på recept.

Lifestyle Redesign, er en aktivitetsorienteret arbejdsmetode i forhold til grupper af borgere med behov for sundhedsfremmende og forebyggende tiltag. Meningsfuld aktivitet har en positiv indvirkning på sundhed og ønsker man at igangsætte en proces, hvor man kan erhverve sig sundhedsfremmende vaner og rutiner ved at ændre aktivitetsmønstre og vaner, ligger der en udfordring i, at få andre til at se hvilken effekt meningsfuld aktivitet har på deres liv

([http://www.usc.edu/schools/ihp/ot/about/faculty\\_practice/lifestyle.html](http://www.usc.edu/schools/ihp/ot/about/faculty_practice/lifestyle.html))

### Metoder:

#### Klient centreret individuel ergoterapi.

Her anvendes:

Aktivitetshistorier – fortid og fremtid.

Selv vurderet aktivitetsanalyse.

Coaching.

Omgivelsesanalyser og ændringer for at øge mulighed for

aktivitetsudøvelse.

Hver enkelt definerer sine aktiviteter og reflektere over aktiviteter i forhold til oplevelser af sundhed og livskvalitet.

Hver enkelt vurderer eget aktivitetsniveau og støttes i at sætte sig nye mål og skal bibringes erfaringer med aktivitet, der er forbundet med mening.

Den enkelte skal opfordres til at tage risici og turde fejle.

#### Aktivitetsorienterede gruppe øvelser.

Her anvendes:

Gruppeoplæg der fokuserer på aktivitet.

Deltagerne lærer om aktivitet og

sammenhængen mellem aktivitet og sundhed.

Deltagerne støtter hinanden i at udforske sit eget aktivitetsniveau.

## Lifestyle Redesign®

Bruger rettet og lokalt forankret proces, hvor man kan erhverve sig sundhedsfremmende vaner og rutiner ved at ændre aktivitetsmønstre og vaner.

Den overordnede sundhedspædagogiske indsats handler derfor om at bibringe borgere den fornødne viden og erfaring om daglige aktiviteter og deres betydning, således at de lærer at analysere egne aktiviteter og at foretage aktivitetsændringer, der kan fremme sundhed og livskvalitet.

### Mål:

At deltagerne forstår og værdsætter betydningen af at have meningsfulde aktiviteter.

At deltagerne bliver i stand til at vælge og udføre aktiviteter, og opbygge og fastholde en aktivitetsrytme.

At deltagerne kan ændre deres aktivitetsudførelse

At deltagerne 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

### Teori ramme

Aktivitetsvidenskabelig fundering.

Mennesket af natur er aktivt.

Dynamisk systemteoretisk forståelse af menneskets potentiale i forhold til at ændre deres aktivitetsmønstre, når en person engagerer sig i en aktivitet, har aktiviteten potentiale til at ændre personen fysisk, mentalt og følelsesmæssigt.

Via fordybelse i aktivitet, opdages ens potentiale og en fremadrettet bevægelse i ens liv kan finde sted.

Meningsfuldhed gennem aktivitet og evnen til at opleve meningsfuldhed i forhold til ens daglige aktiviteter, er af central betydning og den symbolske betydning af aktivitet være styrende for den enkeltes aktivitetsmønster og livsstil.