

Aktivitetsrettet hverdagsliv

Af Susanne Kragbæk - 2004

At meningsfuld aktivitet har en positiv indvirkning på sundhed er logik for ergoterapeuter, men der ligger en udfordring i, at få andre til at se hvilken effekt meningsfuld aktivitet har på ens liv. Arbejdsmetoden Lifestyle Redesign og The Well Elderly Study, som begge er udviklet ved University of Southern California i USA, har tydeligt vist borgere, myndigheder og andre sundhedsarbejdere vigtigheden af ergoterapi i forhold til sundhedsfremme.

I oktober 2003 deltog jeg i kurset ”Aktivitetsrettet hverdagsliv – en ny metode i ergoterapi for endringsarbejd”, som blev afholdt på Høgskolen i Sør-Trøndelag, Norge. Foredragsholder var Dr. Jeanne Jackson, ergoterapeut, forsker i aktivitetsvidenskab ved University of Southern California samt en af personerne bag henholdsvis Lifestyle Redesign og The Well Elderly Study. Hun havde to dage til at fortælle en fuld sal med ergoterapeuter om sine erfaringer med sundhedsfremmende ergoterapi til relativ friske ældre mennesker – og hun havde meget på hjertet.

Hvad får mig til at føle at jeg lever et meningsfuldt liv?

Jeanne Jackson talte meget, livligt og engageret om Lifestyle Redesign, som er en aktivitetsorienteret arbejdsmetode i forhold til grupper af borgere med behov for sundhedsfremmende og forebyggende tiltag. Essensen i metoden er, at få hver enkelt borger til at definere sine aktiviteter og reflektere over hvad disse gør eller ikke gør i forhold til den enkelte borgers oplevelse af sundhed og livskvalitet (occupational self analysis).

Lifestyle Redesign er udviklet på baggrund af The Well Elderly Study, hvor ergoterapeuter anvendte metoden forebyggende overfor relativ friske ældre – for selvom man er kommet op i årene, har man stadig et menneskeligt behov for at være i aktivitet og ved at få indsigt og blive bevidst om betydningen af sine daglige aktiviteter, herunder muligheder og barrierer, kan livskvalitet og sundhed forbedres, var pointen på kurset.

The Well Elderly Study

The Well Elderly Study er et af de mest omfattende studier inden for ergoterapi, idet det omfattede 360 deltagere over 60 år, som blev inddelt i 3 grupper. Alle de ældre var relativt friske og målet var at undersøge om ergoterapi kunne have en positiv indflydelse i forhold til sundhedsfremme for denne målgruppe. Indledende studier havde nemlig vist, at mange ældre udføre bestemte aktiviteter fordi det er trygt og velkendt samt at ældre ofte undgår/opgiver visse aktiviteter på grund af fysiske og sociale begrænsninger, hindringer, frygt eller fordi de tror, at en aktivitet aldrig har været noget de har kunne mestre. Desuden havde man undersøgt hvilke faktorer, der var vigtige i forhold til at leve en meningsfuld tilværelse som ældre (Jackson 1996) samt ældres aktivitetsudfordringer (Clark et al 1996).

De tre grupper blev dannet tilfældigt. Den første gruppe deltog i det ergoterapeutiske Lifestyle Redesign Program. Målet var at støtte borgerne i at udvikle rutiner sådan, at de opretholdt de meningsfulde og sundhedsfremmende aktiviteter, som de fandt frem til under programmet – og dermed fik en øget oplevelsen af sundhed og trivsel i hverdagen.

Den anden gruppe mødtes omkring diverse sociale aktiviteter uden ledelse af en ergoterapeut. Den sidste gruppe modtog ingen form for intervention. Projektet forløb over 9 måneder.

Genskabelse af livsglæde

Det centrale for ergoterapeuterne i den gruppe, som deltog i Lifestyle Redesign Programmet var, at instruere og lære deltagerne om aktivitet, sammenhængen mellem aktivitet og sundhed samt selvanalyse af aktivitet. Gruppeoplægget fokuserede på aktivitet i kombination med beslægtede temaer (se boks 1). Desuden blev der lagt vægt på aktivitetsfortællinger (occupational storytelling),

hvilket sætter fokus på aktiviteter sammenhæng med den vi er og bliver. Direkte erfaring og udforskning var to andre anvendte metoder for på den måde at give deltagerne mulighed for rent faktisk at afprøve og praktisere det de havde lært.

Ergoterapeuterne forsøgte også bl.a. ved individuelle møder med borgeren, at klarlægge hver enkelt persons aktivitetsniveau og støtte den enkelte i, at sætte sig nye mål således, at personen kunne få en større bevidsthed om sin hverdag og hvilke muligheder der ligger for at udfordre sig selv til at gøre nye aktiviteter. Kan en borger ikke længere klare, at deltage i en aktivitet, som giver glæde i hverdagen, støttes hun i at finde frem til andre aktiviteter, som hun kan mestre og som opfylder den samme symbolske betydning – det kan øge livskvaliteten betydeligt.

Gruppedynamikken var et vigtig middel i Lifestyle Redesign programmet. Formålet med gruppeforløbet var ikke, at alle skulle prøve de samme aktiviteter, men derimod at de skulle støtte hinanden i at udforske sit eget aktivitetsniveau. Nye relationer og venskaber opstod, hvor de ældre kunne støtte hinanden i at genoptage eller afprøve nye aktiviteter – også efter gruppeforløbets afslutning.

Effektfuldt og evidensbaseret

Det var med ægte glæde at Jeanne Jackson på kurset gav eksempler på konkrete resultater for de borgere, som havde deltaget i programmet. Well Elderly/Lifestyle Redesign programmet kan betegnes som evidensbaseret praksis, fordi der er tale om et randomiseret kontrolleret studie, hvilket er anerkendt som et af de mest pålidelige forskningsmetoder i evidensbaseret praksis. De to grupper, som ikke havde modtaget ergoterapi viste tydeligvis ikke den samme fremgang på forskellige målte sundheds-, funktions- og livskvalitetsområder. Faktisk viste projektet, at ergoterapeuter har en værdifuld kompetence i forhold til de gavnlige resultater, idet den gruppe, som havde beskæftiget sig med sociale aktiviteter ikke viste mere fremgang end den gruppe, som ikke havde modtaget nogen intervention overhovedet. De registrerede gavnlige resultater for den gruppe, som havde modtaget ergoterapi skyldtes således Lifestyle Redesign programmet og ikke for eksempel af aktivitet generelt eller et sociale aspekt.

Foruden at påvise, at Lifestyle Redesign var effektivt til at reducere sundhedsrisikoen hos ældre formåede forskerne i The Well Elderly study også at påvise, at det var økonomisk lønsomt. En opfølgning ½ år senere viste, at 90% af deltagerne i ergoterapigruppen havde bibeholdt deres gavnlige resultater.

Aktivitetsvidenskab som teoretisk grundlag

Lifestyle Redesign programmet er udarbejdet på baggrund af aktivitetsvidenskabelig teori og forskning og programmets succes viser, at aktivitetsvidenskab kan bidrage til udformning af nye ergoterapeutiske tiltag. Aktivitetsvidenskab defineres som studiet af aktiviteter form, funktion og mening. (egen oversættelse). I korte træk er Lifestyle Redesign baseret på følgende 4 antagelser om aktivitet.

Aktivitet har en dynamisk kvalitet og bidrager til ændring. Aktivitet udgør en vigtig rolle i påvirkningen af sundhed og psykisk velbefindende hos den enkelte. Aktivitet har ikke en statisk natur, men er produktet af flere indbyrdes betragtninger som f.eks. det specifikke miljø og individets følelser og personlige defineret systemer af meningsfuldhed. Når en person engagerer sig i en aktivitet, har aktivitet potentiale til at ændre personen fysisk, mentalt og følelsesmæssigt. (Jackson et al 1998)

Meningsfuldhed gennem aktivitet. Det antages, at evnen til at opleve meningsfuldhed i forhold til ens daglige aktiviteter er af central betydning i menneskers liv. Forskellige aktiviteter har forskellige grader af meningsfuldhed afhængig af den enkelte person. Personlige værdier, håb, erfaringer, mål og livshistorier er blandt de elementer, som påvirker i hvilken grad en aktivitet vil

blive opfattet som meningsfuld for et menneske.

Aktivitet kan opleves som meningsfuld, fordi den simpelthen skaber en positiv følelse f.eks. følelsen af at turde tage en chance, flow, spænding og glæde.

Den symbolske betydning ved aktiviteten kan også være styrende for den enkeltes valg af aktivitet – f.eks. fordi den knytter sig til generelle temaer i livet som, at have omsorg for familie eller behovet for at føle sig nyttig. Det er vigtigt for terapeuten, at være opmærksom på de generelle temaer hos den enkelte i forsøget på at hjælpe med at omorganisere livet. (Mandel et al, 1999)

I overensstemmelse med principperne i Dynamisk systemteori antages det, at mennesket har potentiale til at genskabe deres aktivitetsmønstre fra tilstande af uorden til mere komplekse, stabile mønstre. Det gælder derfor ikke om, at udstyre borgerne med fastsatte ideer til aktiviteter, men i stedet skaffe borgerne viden og erfaring sådan at de selv lærer at analysere sine aktiviteter og på den måde skaber daglige rutiner, som fremmer sundhed og livskvalitet. Selv de mindste aktivitetsændringer i et menneskets liv eller omgivelser kan brede sig som ringe i vandet og sætte andre processer og aktiviteter i gang. (Jackson et al 1998)

Mennesket er af natur aktivt. Det er gennem fordybelse i aktivitet, at nye opdagelser om ens potentiale og en fremadrettet bevægelse i ens liv finder sted. På grund af ændringer i personen eller i omgivelserne kan der opleves angst for fordybelse i en aktivitet og det fører til stagnation i livet – man udvikler sig ikke. Mennesket skaber og genopfinder deres identitet og tilhørsforhold ved at engagere sig i en aktivitet, idet vi i høj grad tænker på os selv i forhold til hvad vi beskæftiger os med. (Jackson et al 1998)

Inspiration til fremtiden

Forebyggende arbejde er et muligt satsningsområde for ergoterapeuter, da det foruden at have en positiv indvirkning på sundheden for den enkelte og i højeste grad er samfundsøkonomisk rentabelt. Ergoterapeuter arbejder typisk med forebyggelse inden for faldforebyggelse og arbejdsmiljø, men med Lifestyle Redesign programmer kan området for forebyggende ergoterapi udvides.

I sundhedsdebatten er der ofte en tendens til at ligge meget vægt på sund kost og motion i forhold til sundhedsfremme for ældre, men en sund dagligdag med meningsfulde aktiviteter er lige så vigtigt – og der har vi som ergoterapeuter noget at byde ind med.

Selvom Lifestyle Redesign programmet er udviklet i forhold til ældre kan og er det også blevet anvendt til sundhedsfremme overfor andre grupper f.eks. overvægtige, førtidspensionister og borgere med tryksår mv.

Der er også rig mulighed for ”bare” at hente inspiration til den individuelle intervention i programmet.

Det kan oplyses at Jeanne Jackson kommer til København og afholder et 2 dages seminar om emnet den 1. og 2. februar 2005 til en meget rimelig pris (ca. 1000 kr.) – så sæt kryds i kalenderen det bliver helt sikkert spændende.

Emner i gruppesamlingerne:

(flere gange samme emne)

1. Aldring og aktivitet
2. Aktivitet og transport (offentlig)
3. Aktivitet og økonomi
4. Sundhed gennem aktivitet (fysisk og mental aktivitet)
5. Måltider/middag som aktivitet
6. Aktivitet og tid
7. Sikkerhed i hjemmet og udendørs
8. Relationer og aktivitet
9. Praktiske afprøvninger/ udflugter indimellem
10. Afslutning af kurset

(Mandel et al 1999, egen oversættelse)

Litteratur

Carlson, M et al (1998) Practical Contribution of Occupational Science to the Art of Successful Ageing : How to sculpt a meaningful line in older adulthood. *Journal of Occupational Science*. 5 (3), 107-118.

Clark, F et al (1997) Occupational Therapy for Independent-Living Older Adults. A Randomized controlled trial. *Journal of American Medical Association*. 278: (16), 1321-1326.

Clark, F et al (1996). Life domains and adaptive strategies of a group of low income well older adults. *The American Journal of Occupational Therapy*. 50: (2), 99-108

Jackson, J (1996). *Living a meaningful Existence in Old Age. Occupational Science The Evolving Discipline*. Philadelphia: F.A. Davis

Jackson, J (1998) Occupation in Lifestyle Redesign: The Well Elderly Study Occupational Therapy Program. *The American Journal of Occupational Therapy*. 52: (5), 326-336.

Mandel, D et al (1999) *Lifestyle Redesign, Implementing the Well Elderly Program*. The American Occupational Therapy Association, Bethesda, Maryland