

Et ergoterapeutisk perspektiv til at opnå og vedligeholde vægttab for mennesker med overvægt eller fedme

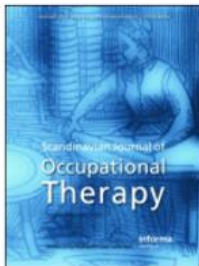
ERGO22

Signe Sorrow, Ergoterapeut, Cand. San i Ergoterapi

Danish Obesity Intervention Trial (DO:IT)

- ▶ Udvikling af ergoterapeutisk intervention til vægttab med fastholdt effekt
- ▶ Udviklingen startede i 2017
- ▶ Kandidatspeciale i 2018: Jeg vil gerne være sund, men jeg vil ikke være fanatisk





The motivation and opportunities for weight loss related to the everyday life of people with obesity: A qualitative analysis within the DO:IT study

Signe Surrow, Christina Jessen-Winge, Pia Maria Ilvig & Jeanette Reffstrup Christensen

To cite this article: Signe Surrow, Christina Jessen-Winge, Pia Maria Ilvig & Jeanette Reffstrup Christensen (2020): The motivation and opportunities for weight loss related to the everyday life of people with obesity: A qualitative analysis within the DO:IT study, Scandinavian Journal of Occupational Therapy, DOI: [10.1080/11038128.2020.1726451](https://doi.org/10.1080/11038128.2020.1726451)

To link to this article: <https://doi.org/10.1080/11038128.2020.1726451>

 Published online: 17 Feb 2020.

 Submit your article to this journal [↗](#)

 View related articles [↗](#)

 View Crossmark data [↗](#)

Baggrund



- ▶ Antallet af mennesker med BMI +25 er næsten tredoblet siden 1975
- ▶ I Danmark er 51% af befolkningen overvægtige eller fede
- ▶ Mennesker med overvægt eller fedme oplever lavere livskvalitet end ikke overvægtige
- ▶ Hverdagsaktiviteter som at *købe tøj, påklædning af underkrop, gå på trapper og gå i svømmehal* er mere besværligt for mennesker med overvægt sammenlignet med mennesker med normal BMI
- ▶ Mennesker med overvægt eller fedme oplever udfordringer ift. at indgå i fysisk aktivitet, da at de føler sig 'for fede' eller pga medicinske problemstillinger
- ▶ Stærk evidens for livsstilsinterventioner som varer op til 6 måneder og inkluderer en kombination af kostændringer, øgede fysisk aktivitet og adfærdsændringer resulterer i signifikant vægttab

Formål

- ▶ At identificere hvad der motiverer mennesker med overvægt eller fedme til vægttab og hvilke muligheder de oplever i deres hverdag for at opnå og vedligeholde et vægttab



Metode og design

- ▶ Kvalitativt metode
- ▶ Deskriptivt fænomenologisk studie
- ▶ 21 semi-strukturerede dybdegående interviews

Inklusionskriterier & Rekruttering

- ▶ BMI +25
- ▶ +18 år

- ▶ Via kommunale sundhedshuse
- ▶ Facebook opslag

- ▶ 26 deltagere blev rekrutteret
- ▶ Dropout på fem deltagere

Deltagere inkluderet i studiet

- 7 mænd og 14 kvinder
- Alder mellem 19 og 70 år
- 12 deltagere stod på venteliste til kommunalt væggtabstilbud
- 9 deltagere blev rekrutteret via Facebook opslag
- 12 deltagere fra Fyn
- 2 deltagere fra Sjælland
- 7 deltagere fra Jylland

Participant	Sex	Age (years)	Employment	Demographic
1	Male	19	Student	Funen
2	Male	27	Student	Funen
3	Male	49	In job	Funen
4	Female	65	Pensioner, voluntarist	Funen
5	Female	70	Pensioner, voluntarist	Sealand
6	Female	61	Unemployed	Funen
7	Male	68	Pensioner, voluntarist	Funen
8	Female	57	Early retirement	Funen
9	Female	29	Unemployed	Funen
10	Female	68	Pensioner	Funen
11	Female	47	Student	Sealand
12	Male	66	Pensioner	Funen
13	Female	62	Pensioner	Funen
14	Female	66	Pensioner	Jutland
15	Male	57	In job	Jutland
16	Female	38	Student	Jutland
17	Female	53	In job	Jutland
18	Female	55	In job	Jutland
19	Female	65	Pensioner	Funen
20	Female	29	Student	Jutland
21	Male	53	In job	Jutland

Resultater

- ▶ Motivation for vægttab
- ▶ Brug af tid for at strukturere hverdagsaktiviteter
- ▶ Ændringer af vaner, rutiner og struktur



Motivation for vægttab

- ▶ Overordnet var vægttab nødvendigt for deltagerne for at muliggøre meningsfulde aktiviteter i deres hverdag
- ▶ Én deltager havde benprotese og oplevede at passe den dårligere grundet vægtøgning
- ▶ Andre deltagere ønskede at føle sig mere komfortable, passe deres tøj bedre samt at kunne have badetøj på om sommeren uden at skamme sig
- ▶ Flere af deltagerne ønskede at være mere konsekvente omkring hvordan de så - og følte omkring sig selv
- ▶ Sundhedstilstand og kunne passe sit job og dermed forsørge sin familie, var andre motiverende faktorer for deltagerne

Brug af tid for at strukturere hverdagsaktiviteter

- ▶ Forskellighed i hvordan deltagerne oplevede deres tid
- ▶ Bedre brug og planlægning af tiden i hverdagen for at opnå og vedligeholde vægttab
- ▶ Foretrak at bruge tiden på afslapning og prøvede ikke at ændre på deres vægt

Ændringer af vaner, rutiner og struktur

- ▶ Deltagerne ønskede at ændre deres vaner, rutiner og struktur i hverdagen for at opnå og vedligeholde vægttab
- ▶ Deltagerne havde tidligere forsøgt vægttab vha. slankedoktor, kalorietælling, NUPO mm. men uden langvarig effekt
- ▶ 11 af deltagerne oplevede det urealistiske at opnå og vedligeholde vægttab hvis der var for mange stramme rutiner, strukturer og restriktioner
- ▶ Den anden halvdel af deltagerne oplevede rutiner og struktur som nøglen til at opnå og vedligeholde vægttab og nødvendigt for at ændre vaner
- ▶ Fokus på én eller to vaner eller rutiner i forhold til kost og motion for at opnå vægttab
- ▶ Mere restriktiv i forhold til deres kost og ikke så meget i forhold til deres fysiske aktivitetsniveau

Konklusion

Motivation

- ▶ Mennesker med overvægt eller fedme er motiveret for vægttab grundet helbredsproblemer og for at føle sig mere tilpas i deres egen krop

Muligheder

- ▶ At skabe nye vaner
- ▶ At skabe nye rutiner og struktur i hverdagslivets aktiviteter, for at facilitere til en sundere livsstil

Relevans for ergoterapi

Undersøgelsen viser *vaner, rutiner og struktur* er centrale områder til opnå og vedligeholde vægttab. Derfor bør ergoterapeuter være en del af vægttabsinterventioner da:

- ▶ Vores nøglekompetence er en klientcentrede tilgang
- ▶ Vi kan hjælpe mennesker med at organisere og strukturere deres aktiviteter i hverdagen
- ▶ Vi har kendskab til vaner og rutiner ud fra 'Model for menneskelig aktivitet'
- ▶ Vi kan hjælpe med ændring af vaner via interventioner baserede på forståelsen for og viden om vaner og kontekstændringer

Fremtidigt forskning

► PhD-projekt - Danish Obesity Intervention Trial: The Habit Study

Formålet er, at undersøge og udvikle hvordan vi som ergoterapeuter præcist kan intervenere med at få mennesker til at ændre vaner med henblik på at opnå og vedligeholde væggtab og en sundere livsstil

► Vejledere

Hovedvejleder

Jeanette Reffstrup Christensen, Ergoterapeut, Cand. Scient. San, Ph.d. Associeret Professor, Uddannelsesleder for kandidatuddannelsen i ergoterapi

Medvejledere

Christina Jessen-Winge, Ergoterapeut, Cand. Scient. San, Ph.d.

Kim Lee, Ergoterapeut, Cand. Scient. Anth, Ph.d.

Referencer

- ▶ World Health Organization. Obesity and overweight. 2017. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.
- ▶ Jensen H, Davidsen M, Ekholm O, et al. Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2017. Sundhedsstyrelsen.
- ▶ Forhan M, Law CM, Vrkljan HB, et al. The experience of participation in everyday occupations for adults with obesity. *Can J Occup Ther*. 2010;77: 210-218.
- ▶ Ilvig PM, Christensen JR. Degree of disability among female healthcare workers who are overweight or obese. *Cogent Med*. 2017;4:1-12.
- ▶ Forhan M, Law CM, Taylor HV, et al. Factors associated with the satisfaction of participation in daily activities for adults with class III obesity. *Am Occup Ther Found*. 2011;32:70-78.
- ▶ Ball K, Crawford D, Owen N. Too fat to exercise? Obesity as a barrier to physical activity. *Aust NZ J Public Health*. 2000;24:331-333.
- ▶ Brownell DK. The central role of lifestyle change in long-term weight management. *Clin Cornerstone*. 1999;2:43-51.
- ▶ Burgess E, Hassmen P, Welvaert M, et al. Behavioural treatment strategies improve adherence to lifestyle intervention programmes in adults with obesity: a systematic review and meta-analysis. *Clin Obes*. 2017;7:105-114.
- ▶ U. S. Department of Health and Human Services (USDoHaH), National Institutes of Health (NIH), National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI). Managing overweight and obesity in adults: Systematic evidence review from the Obesity expert panel; 2013 [cited 2017 Jan 24]