

UTVÄRDERING OM MOTIVATION TILL HÄLSA 2009-2010

En kurs om att förändra och förbättra sin livsstil och behålla den livet ut.



Anita Engström, Livsstilspedagog

Juni 2010

Innehåll

INNEHÅLL	2
FÖRORD	3
1. RESULTAT	4
<i>1.1 Hälsa</i>	4
1.1.1 <i>Allmänt hälsotillstånd</i>	4
1.1.2 <i>Stress</i>	5
1.1.3 <i>Motion</i>	5
1.1.4 <i>Kost</i>	6
1.1.5 <i>Vikt</i>	6
1.1.6 <i>Fetma</i>	7
1.1.7 <i>Midjemått</i>	7
<i>1.2 Livskvalitet</i>	8
1.2.1 <i>Kondition</i>	8
1.2.2 <i>Energi</i>	8
<i>1.3 Motivation</i>	9
1.3.1 <i>Vid stress</i>	9
1.3.2 <i>Vid dåligt Väder</i>	9
1.3.3 <i>När tiden inte räcker till</i>	10
2. FÖRÄNDRING AV BETEENDE	10
3. KOMMENTAR	11
4. SLUTSATS	11

Förord

Kursen "Motivation till hälsa" har genomförts i fem års tid med start ht.2005 vid Malmfältens folkhögskola i samverkan med simhallen i Kiruna. Undertecknad som hållit i kursen är utbildad livsstilspedagog vid Lillsveds folkhögskola. Kursen vänder sig till dem som är överviktiga med ett BMI över 27. 13 kvinnor mellan 30-60 år har deltagit i hela kursen. Merparterna har ett arbete. Därför är kursen upplagd så att utbildningen genomförs på kvällar och helger.

Hälsoenkäten "HÄLSA, LIVSKVALITÉT OCH MOTIVATION" har genomförts i kurs1 under läsåret 2009-2010 vid två tillfällen. Vid starten i augusti och innan avslutad kurs i maj. Här redovisas svaren på några av frågorna hur man upplever sin hälsa, hur tillfredsställd man är med sin situation i olika avseenden samt motivation till fysisk aktivitet. Individuella samtal och kartläggning har genomförts en gång i månaden. 10 stycken har svarat på enkäten. Resultat redovisas här nedan. En kursbeskrivning finns på webbplatsen www.kiruna.fhsk.se.

Anita Engström

1. Resultat

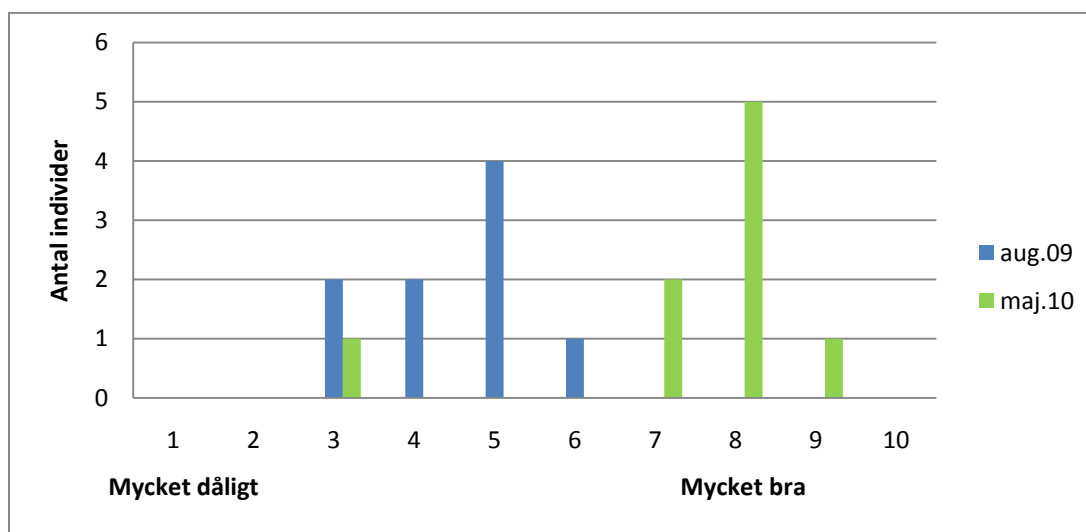
Resultaten redovisas under rubrikerna hälsa, livskvalitet och motivation.
9 deltagare har svarat på enkäten.

1.1 Hälsa

1.1.1 Allmänt hälsotillstånd

Hur bedömer du ditt allmänna hälsotillstånd?

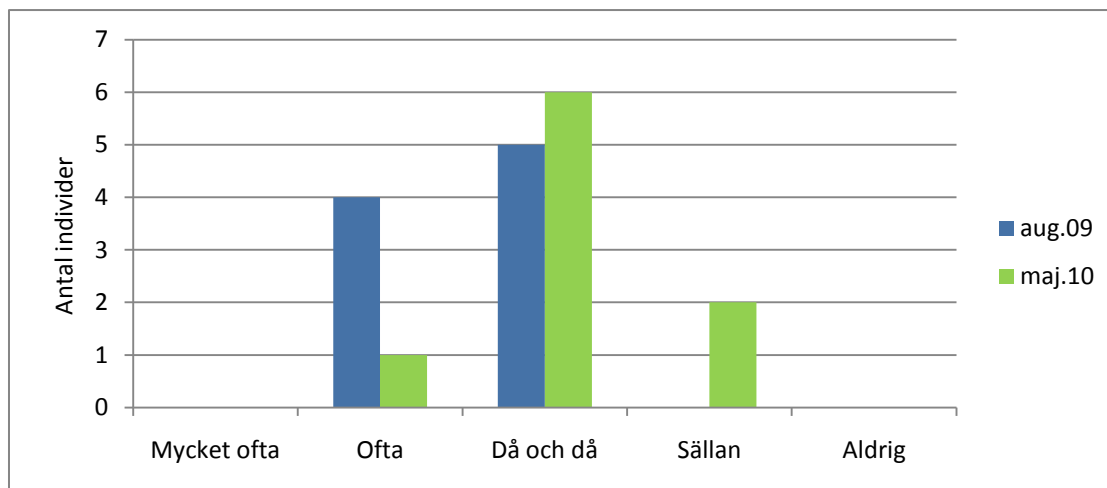
Deltagarna har graderat sin hälsa på en skala 1-10 där 1 motsvarar mycket dåligt och 10 mycket bra hälsa.



Figur 1. Förändring av upplevd hälsa

Många deltagare bedömde sitt allmänna hälsotillstånd som dåligt vid kurs start . Efter genomgången kurs upplevde 7 av 8 deltagare en stor förändring till mycket bra allmän hälsa.

Upplevd stress på arbetet och/eller fritiden.

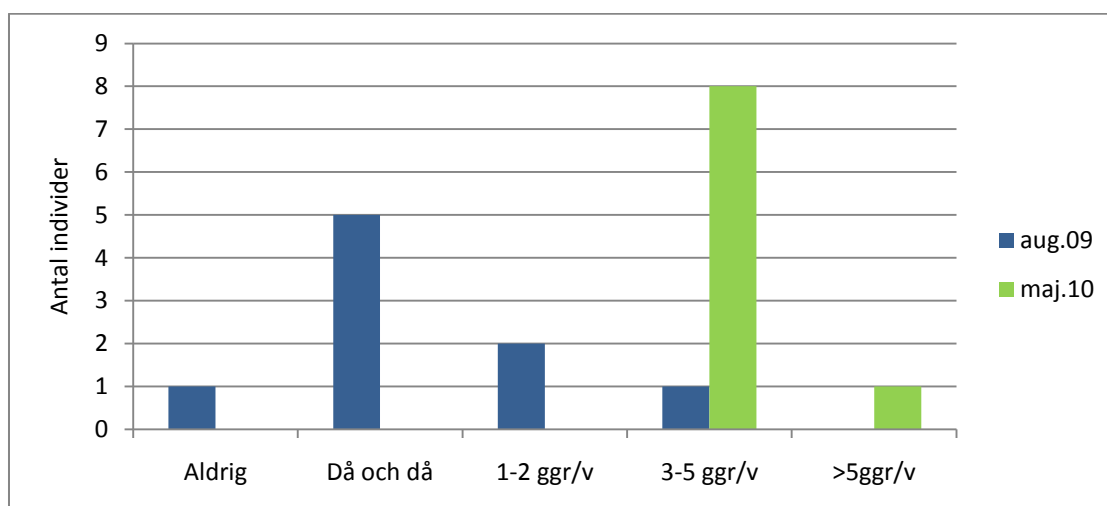


Figur 2. Förändring av upplevd stress på arbetet och/eller på fritiden.

Flertalet av deltagarna hade svårt att hantera sin stressade vardag, speciellt på arbetet. Det var lättare att förändra stressituationen till det positiva på fritiden än på arbetet. Vid avslutad kurs visades en markant förändring på deltagarnas upplevda stress.

1.1.3 Motion

Motion med syfte att bibehålla/förbättra kondition, hälsa och välbefinnande.



Figur 3. Förändring av motion för hälsa och välbefinnande.

Deltagarna har ökat antal träningstillfällen och fått i gång en regelbunden fysisk aktivitet. Från att aldrig eller då och då ha motionerat till att motionera flera gånger i veckan.

Kostbeteende.

Kost	Augusti	Maj
Jag tänker aldrig på mat ur närings synvinkel.	0	0
Jag försöker då och då tillämpa olika kostråd.	3	0
Jag tillämpar vad jag kan om riktiga kostvanor, dock ej helt.	6	5
Jag tillämpar vad jag kan om riktiga kostvanor ur närings synvinkel.	0	4
Jag planerar nästan alltid min kost regelbundet.	0	0

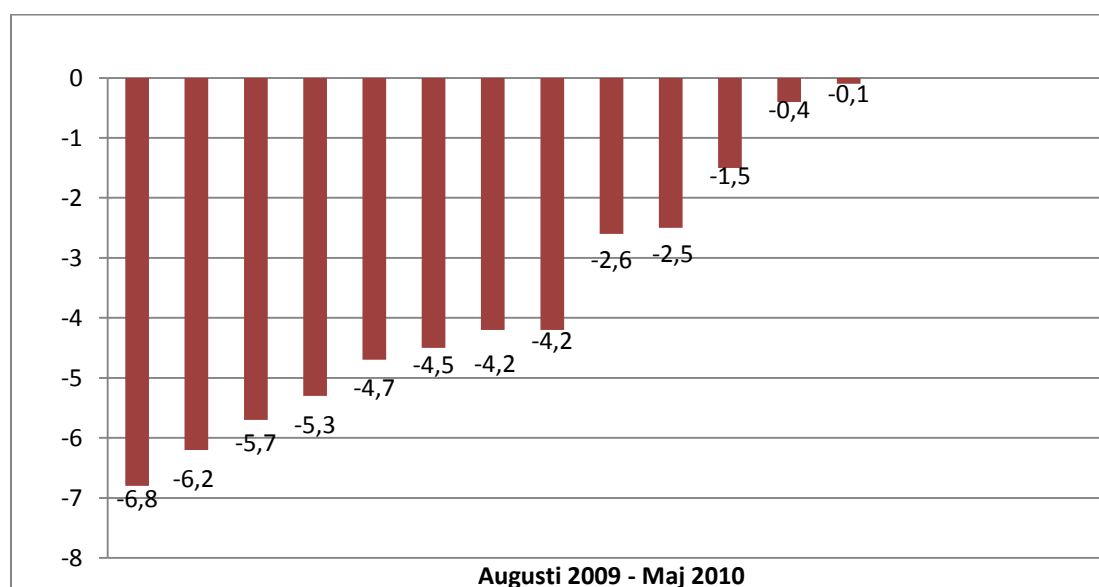
Figur 4. Förändring av kost

Många hade kunskaper i vad man ska äta och vilka livsmedel som är ohälsosamma. De vet att de gör fel men det är svårt att ändra på. Deltagarnas vilja att lära sig mer och att få en fungerande mathållning har varit stort. Majoriteten av deltagarna har mer eller mindre gjort framsteg i sitt matbeteende. Alla har börjat planera in sin mathållning regelbundet och tillämpar vad de kan om riktiga kostvanor.

1.1.5 Vikt

En Inner Scan våg har använts för att kartlägga förändringen i vikt och kroppsfett.

Viktresultat i kg.

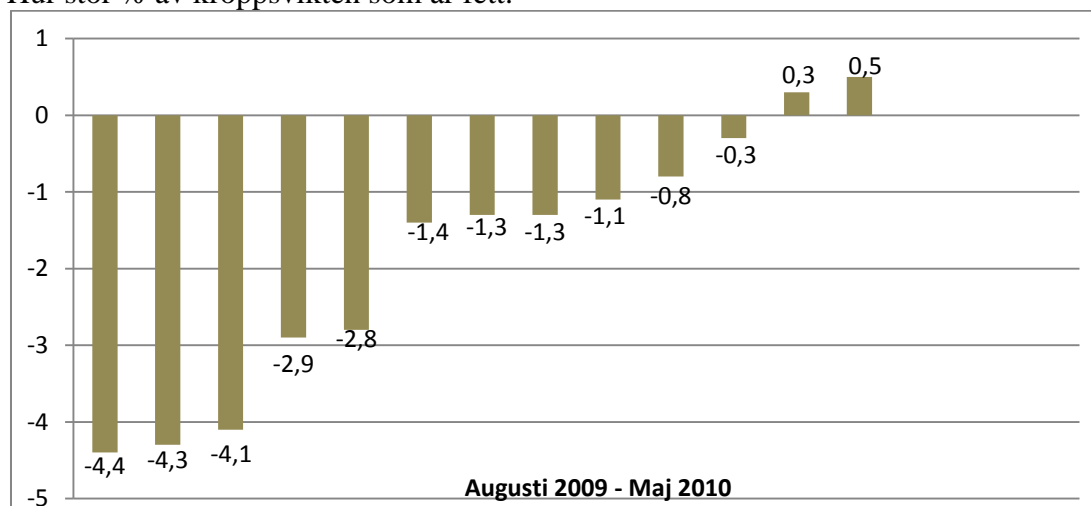


Figur 5. Viktförändringar i kg per deltagare.

Deltagarnas attityd till att förebygga hälsa genom regelbundna viktkontroller, har gett resultat. Med hjälp av att hålla motivationen uppe och att ändra beteende har 33 % kommit nära sitt vikt mål och övriga en bit på väg mot sitt mål.

1.1.6 Fetma

Hur stor % av kroppsvikten som är fett.



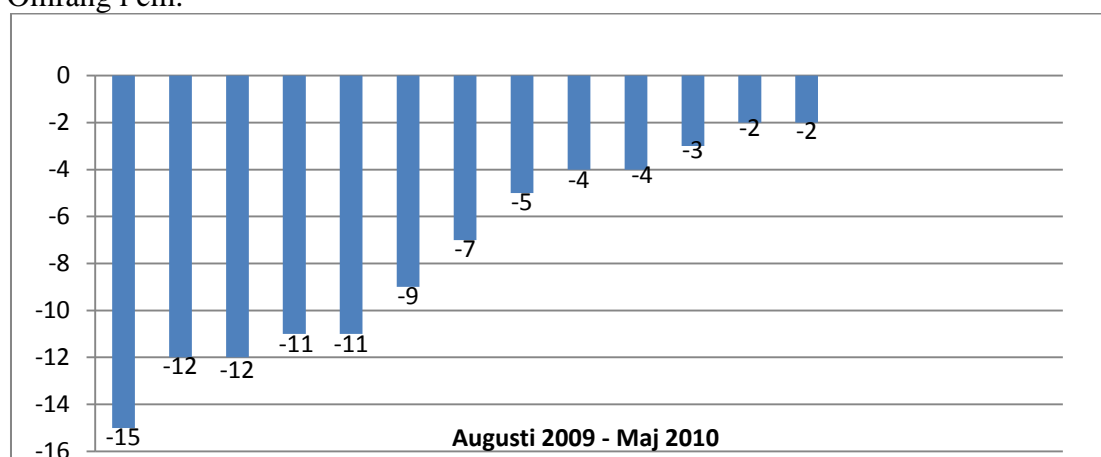
Figur 6. Förändring i kroppsfett per deltagare.

Två av deltagarna har nått målet att minska i kroppsfett från övervikt till hälsosam vikt. Två stycken har minskat i kroppsfett från kraftig övervikt till övervikt och tre har kommit en bra bit på väg mot en hälsosam vikt.

1.1.7 Midjemått

Midjemåttet mäts med ett vanligt mjukt måttband och tas i stående ställning efter utandning mitt mellan nedersta revbensbågen och översta spetsen på höftbenet.

Omfång i cm.



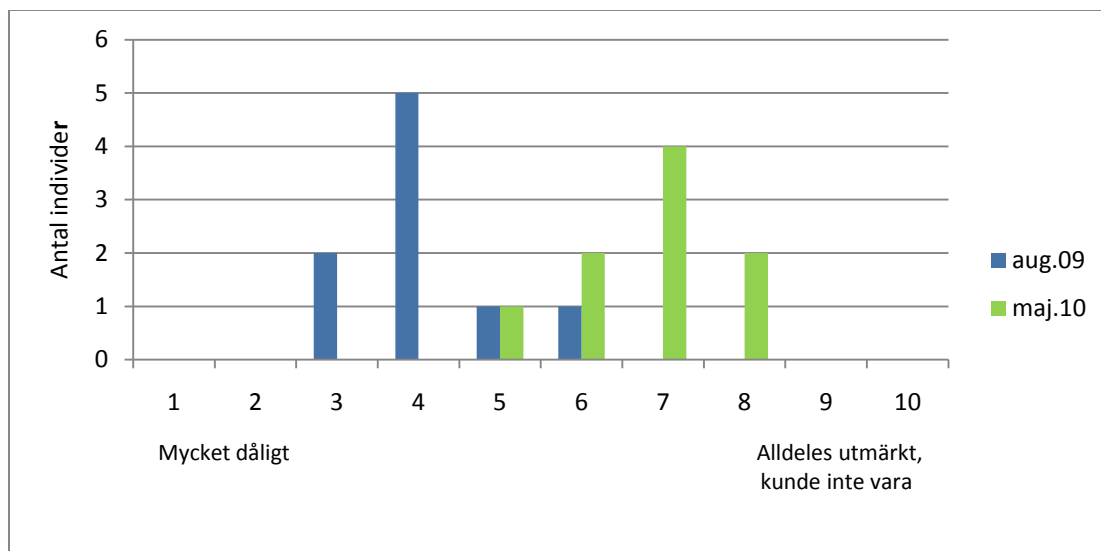
Figur 7. Förändring i cm per deltagare.

Efter nio månader visar 50 % av deltagarna en markant skillnad på bukomfånget. Tre av deltagarna har nått målet för hälsosamt midjemått, dvs. under 88 cm enl. WHO:s rekommendationer.

1.2 Livskvalitet

På en skala från 1-10 har deltagarna uppskattat hur tillfredsställda de är med sin situation i olika avseenden.

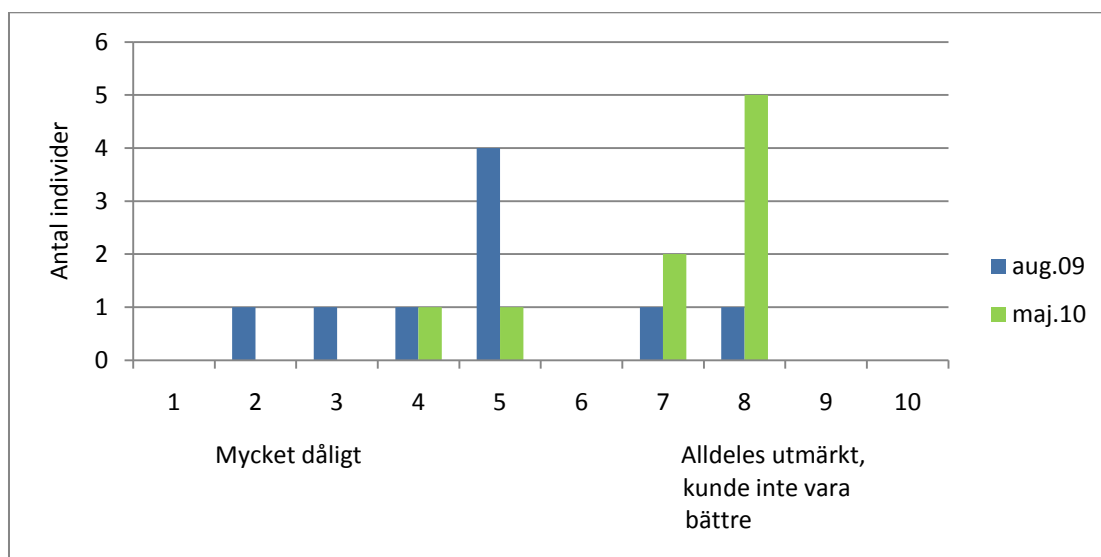
1.2.1 Kondition



Figur 8. Förändring av uppskattad kondition

Deltagarnas kondition var betydligt sämre vid starten av kursen. Resultat till det bättre visades redan efter ett par månaders regelbunden fysisk aktivitet.

1.2.2 Energi



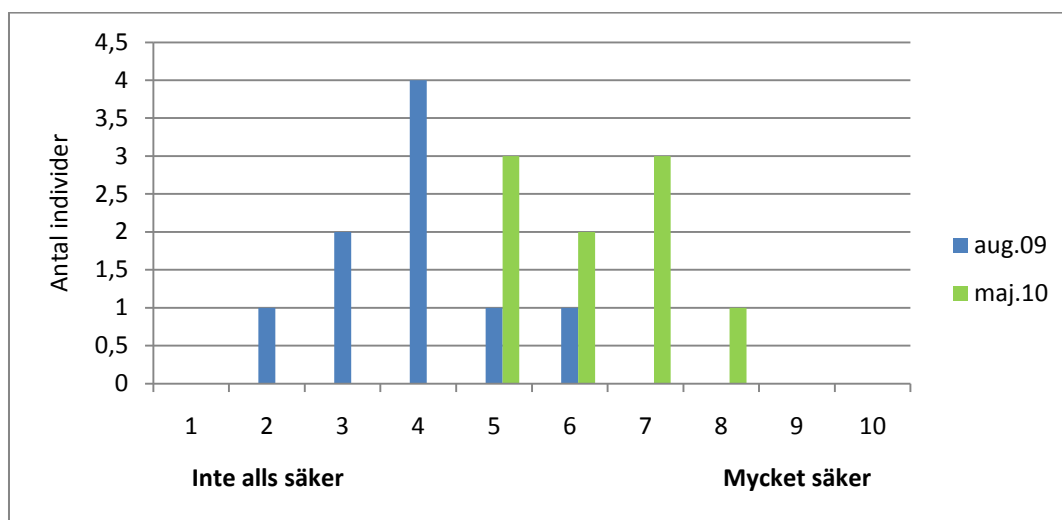
Figur 9. Förändring av uppskattad energi

Majoriteten av deltagarna hade vid starten mycket dålig energi för att orka med vardagen. Efter en tids regelbunden fysisk aktivitet, bra kosthållning och framförhållning blev det betydligt bättre.

1.3 Motivation

På frågan: Hur säker är Du att Du klarar av att vara fysisk aktiv i dessa situationer? Har deltagarna svarat på en skala från 1-10 där 1= inte alls säker och 10= mycket säker.

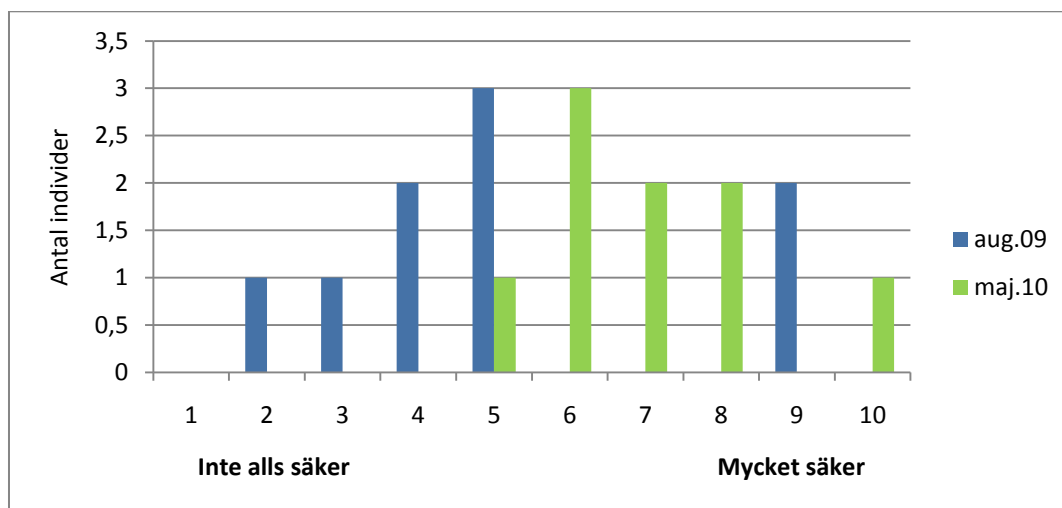
1.3.1 När jag är stressad



Figur 9. Förändring motivation för fysisk aktivitet vid stress.

Flera av deltagarna var så stressade i arbetslivet att de inte tog sig tid till fysisk aktivitet. Efter avslutad kurs blev de mer motiverade till att utöva fysisk aktivitet oavsett stressen på jobbet.

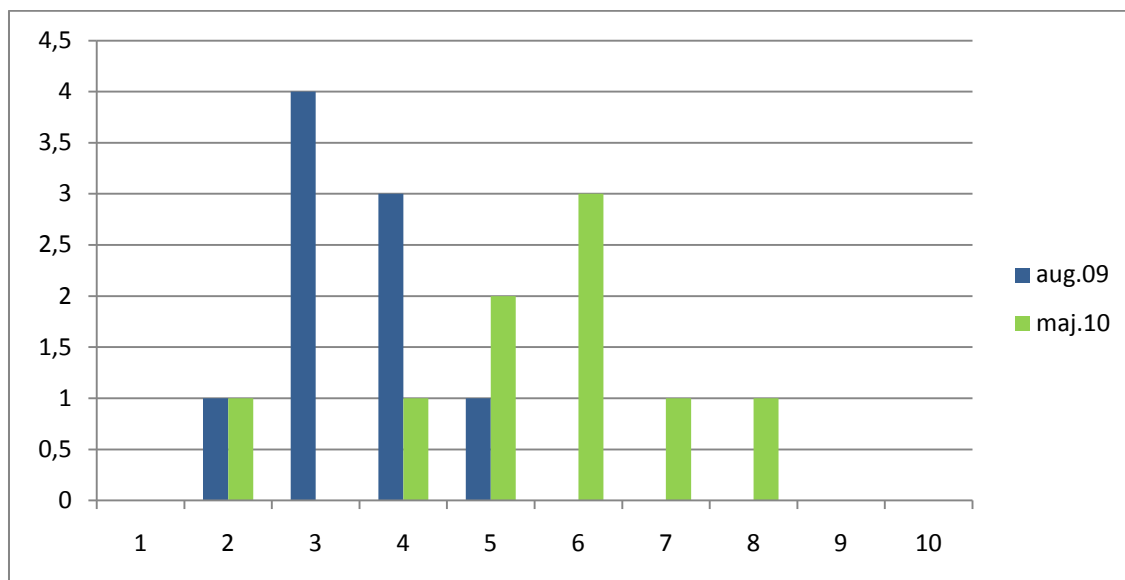
1.3.2 När vädret är dåligt



Figur 10. Förändring motivation för fysisk aktivitet vid dåligt väder.

I början av kursen var deltagarna inte så motiverade till fysisk aktivitet vid dåligt väder. Efter genomgången kurs visade det sig att dåligt väder inte var något hinder för fysisk aktivitet.

1.3.3 När tiden inte räcker till



Figur 11. Förändring motivation för fysisk aktivitet när tiden inte räcker till.

Alla deltagare hade svårt i början att prioritera sig själv och sin hälsa i en stressig vardag som ofta finns i de flesta familjer. De lärde sig under kursens gång att med de rätta verktygen motivera sig till fysisk aktivitet fast tiden inte räcker till.

2. Förändring av beteende

Grundbudskapet till deltagarna har varit att få igång en regelbunden fysisk aktivitet samt att förändra beteendet i matvanor. Budskapet när det gäller fysisk aktivitet har varit att dagligen utöva lätt- till medelintensiva promenader i minst 30 minuter samt 2-3 gånger i veckan ansträngande fysisk aktivitet. Budskapet till deltagarna när det gäller matvanor har varit att dagligen äta en näringsrik frukost för att få en bra måltidsordning, att äta enligt tallriksmodellen där 50 % av tallrikens yta är avsedd för grönsaker och rotfrukter samt att äta frukt och grönsaker dagligen.

Figur 3-4 visar anpassningen från deltagarna till grundbudskapet. Efter 9 månader anger 100% att de utövar motion minst 3-5 ggr i veckan och 50% verkar tillämpa riktiga kostvanor samt 50% dock ej helt. Detta är en kraftfull ökning jämfört med starten.

3. Kommentar

Kursen ”Motivation till hälsa” har under flera år kunnat utveckla och utvärdera sin verksamhet. Grundtanken har varit att hjälpa överviktiga personer att starta och upprätthålla regelbundna aktivitetsvanor samt att förändra beteenden och livsstilsvanor. Resultatet från utvärderingen visar att redan efter 6 månader ser man tydliga positiva förändringar. Både från mätningar och individuella samtal visar resultatet stora förbättringar på hälsa, motivation och livskvalité. En majoritet av deltagarna förstod och såg möjligheten att det tar lång tid att ändra livsstil till en bättre hälsa. Efter 9 månader vid kursens slut kan man konstatera att kroppsvikten gått ned och midjemåttet minskat betydligt på personer med BMI över 30 än för de som hade lägre BMI. Resultatet för deltagare med rygg- och nackbesvär visar på övertygande förbättringar från mycket ofta/ofta till då och då och mera sällan. Kanske är det ännu viktigare att förändringar står sig över en tid. Givetvis är det stora variationer mellan olika människor i resultatet. Många har gjort stora förändringar medan en mindre andel av deltagarna haft ett litet utbyte av kursprogrammet.

Det finns två svagheter i denna utvärdering som förtjänar att påpekas:

Resultatet redovisas från en kortkurs på 9 månader utan att jämföras med den längre kursen på 18 månader. Detta innebär att man inte kan redovisa resultatet om deltagaren klarar av att ta ansvaret själv mot en livsstilsförändring, som är kursens mål. Konstaterat att här redovisas bilden av vad som händer under kurs 1.

En andra svaghet i utvärderingen är att 4 deltagare inte har svarat på enkäten.

4. Slutsatser

Resultatet visar att deltagarna har kommit igång med regelbunden fysisk aktivitet. De har en positiv och kreativ inställning till hur viktigt det är att må bra mentalt, socialt och fysiskt. De känner livskvalité och glädje i det vardagliga livet. Humör, tålamod och självförtroendet till det bättre. Stress i arbetslivet förekommer fortfarande och är svår att hantera. Däremot har stress på fritiden minskat. Deltagarna har lärt sig att i god tid planera in regelbunden kost och träning. Kursen har som riktmärke en rimlig viktneidgång på 5-10% per år av den ursprungliga vikten, för att sen kunna behålla den. Resultatet visar att 50 % av deltagarna fick en viktreduktion på 5-10 %. Alla deltagare är nöjda med kursen. 80 % ifrån kurs 1 har anmält sig till kurs 2 och 4 stycken från kurs 2 har en önskan om ytterligare fortsättning.

För ytterligare information:

Anita Engström

0980-67 519

073-035 25 30

e-mail: anieng@kiruna.fhsk.se