

“Ikke for å bli bra, men for å få det bra”

Erfaringer fra mestringsgruppe basert på metoden Lifestyle redesign 4.4.2017



Avdeling for ervervet hjerneskade

- Anne Elmenhorst (deltager)
- Sigbjørn Rygg Haanæs (deltager)
- May Bente Langseth (sykepleier)
- Monica Risvik Buseth (ergoterapeut)



Trondheim 4.4.17

Hva er Lifestyle redesign

- Forskningsbasert metode med aktivitetsfokus → aktivitet er helsefremmende og grunnleggende for livskvalitet
- Aktivitetserfaring kan bidra til nye måter å se seg selv og egne muligheter på
- Fokuserer på personlig utforskning, aktivitetserfaring, refleksjon og erfaringsutveksling
- Prosessjobbing

Hvorfor?

- Rehabilitering er en prosess, endring tar tid.
- Anbefalt i veileder for habilitering og rehabilitering, Kap.6. Læring og mestring, og forskriften §1.
- Mestring viktig for å få det bedre, ser behov for slike tilbud
- Utfyller andre tilbud på Lian som er mer tradisjonelle
- Lett å realisere

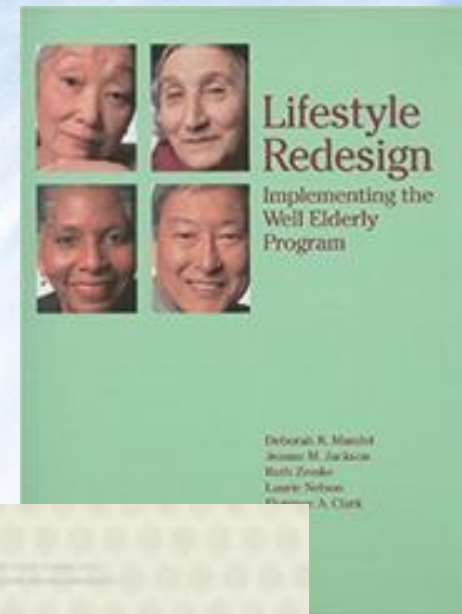
Organisering av tilbudet

- 7 deltagere, alle tidligere pasienter
- Tidspunkt etter skade varier
- 10 møter gjennom ett år, 5 timer hver gang
- Individuell oppfølging i tillegg ved behov
- Copm- individuelle mål
- Tema for hvert møte
- Personal; mestringsveileder, ergoterapeuter, sykepleier
- Evaluerer deltagerens opplevelser, kvalitetssikre tilbudet
- Videre oppfølging: Gruppen møtes 6 mnd og 1 år etter avsluttet tilbud

Trondheim 4.4.17

Temaer

- Identitet
- Mestring
- Aktivitet og helse
- Selvfølelse
- Drømmer og håp
- Fatigue
- Fritid, kultur og uteaktiviteter
- Håndtering av kognitive utfordringer
- Tiden før og etter skaden



Hva skjedde.....

- Aktivitet, refleksjon og individuelle mål
- Foruten å bruke Lifestyle redesign konseptet, så brukte vi også flere verktøy med fokus på kognitive prosesser
- Lot innholdet leve i takt med deltagerens behov,
- aktiv brukermedvirkning
- Vi gjorde mindre og reflekterte mere



Deltagerernes perspektiv



Trondheim 4.4.17

Suksesskriterier

- Jobbe kunnskapsbasert
- Finne de riktige deltagere; er de motivert for å ta tak i egen mestring av hverdagen?
- Skape trygghet og tillit
- Humor
- Aktiviteter og refleksjon
- Innholdet i samlingene må være godt planlagt, men la det leve

- Læring skjer best gjennom egenaktivitet
- Ta deg tid til å vær konfronterende på en nysgjerrig måte; hva mener du når du hva var det som gjorde at du...hva tenkte du da....hva følte du da?.....

Da får du tak i «gullet» som kan skape endring for å «få det bra»!

Referanser

- Clark et al (2012): Effectiveness of a lifestyle intervention in promoting the well-being of independently living older people: results of the Well Elderly 2 Randomised Controlled Trial. *J Epidemiol Community Health*. 2012 Nov;66(11):1082.
- Gail, AM & Craig, A,L.(2010):The Lived Experience of Redesigning Lifestyle. *Special issue paper*. University of Sheffield, Sheffield, UK.Department of Occupational Therapy
- Grue G (2009), Lifestyle redesign til personer med kognitiv svikt. Aktiv hverdag og endring av livsstil . *Ergoterapeuten* 2003.
- Jackson, J. Carlson, M. Mandel, D. Zemke ,R. Clark, F. (1998) Occupation in Lifestyle Redesign: The Well Elderly Study Occupational Therapy Program. *Ajot* May1998, Vol 52, 326-336, Doi: 105014/ajot 52.5.326
- Mandel, D,R. Jackson, J,M. Zemke, R. L,Nelson .Clark F, A (1999). *Lifestyle Redesign. Implementing the Well Elderly Program*. Maryland. The American Occupational Therapy Association.
- Svendsen L,K. Lillebø, M,O. (2007): *Aktivitet og livsstil. Livstilsprogram – en helsefremmende og forebyggende metode*. Oslo. Stiftelsen Kirkens bymisjon
- Veileder: Rehabilitering, habilitering, individuell plan og koordinator (2017). Helsedirektoratet Kap. 6.

Takk for oss



Trondheim 4.4.17