

Det gælder livet

Krop og sundhed

Afspændingspædagog Ane Moltke

Indholdet i oplægget

- Udbytte og barrierer for fysisk aktivitet
- Hvordan griber vi det an?

Lad os starte med at prøve det...

Og mærke hvordan det er

Vurdering af tilstand før og efter

Koncentration og opmærksomhed

0

10



Kropsligt ubehag - velvære

0

10



Øvelse

- Vip op på tæer. Løft og sænk
- Skulderrulninger
- Balanceøvelse
- Ryst kroppen – træk vejret

Vurdering af tilstand før og efter

Koncentration og opmærksomhed

0

10

Kropsligt ubehag - velvære

0

10

Anvendelse af skala fordi;

- Fremmer kropsbevidsthed
- Vurdering af udbytte - hvad har jeg glæde af
- Fælles refleksion
- Bidrager til at skabe motivation

Skizofreni angår ikke kun det der
sidder mellem ørene

At bruge kroppen kan medføre

- Bedre sundhed
- Bedre kropsbevidsthed
 - Bedre livskvalitet

Befolkningsundersøgelser viser at udbyttet af fysisk aktivitet er

- Bedre sundhed
- Bedre evne til at bevare normalvægten
- Større velvære
- Bedre humør
- Mindre stress og bedre søvn
- Mulighed for netværksdannelse og socialt fællesskab

Det gælder også for mennesker med
skizofreni

Kvalitativ undersøgelse fra OPUS

Unge erfaringer med fysisk aktivitet – hvad siger de det hele handler om?

- Udbytte - Man får det bedre af at bevæge sig
- Motivation og barrierer – det kan være svært at komme ud af døren

Udbyttet af fysisk aktivitet for unge med skizofreni

Kropsligt velvære

Mindre angst, mere ro

Mere energi

Tilfredshed med sig selv

Mulighed for at være i kroppen og være i nuet

Paradoks

- Fysisk aktivitet opleves som udbytterig og meningsfuld
- Men udføres for sjældent

Hvorfor???

Barrierer for fysisk aktivitet

- Tænk på dig selv lige før.....
- Alle kan have svært ved at komme i gang og blive ved

Barrierer

Der er væsentlige forhold ved patienternes sygdom og hverdagsliv, der vanskeliggør fysisk aktivitet:

- Symptomer
- Gode og dårlige perioder
- Sociale forhold og levevilkår
- Økonomi og faciliteter
- Psykiatriens holdning til fysisk aktivitet

Ambivalens: Barrierer og udbytte

Symptomernes betydning
8 karakteristiske temaer

Ambivalens: barrierer og udbytte

*Kroppen kan mistes – enhed med
kroppen*

Kontakten til kroppen kan mistes og kroppen
kan opleves som fremmed.

At bruge kroppen kan give oplevelser af at
være i nuet, at være et med kroppen.

Jeg ville allerhelst være fri for at have en krop, helst ignorere den. Jeg havde aggressiv energi i kroppen, gav mig selv lussinger, bankede hovedet ind i væggen, ville finde en kniv...

Det føltes som om disse ting kom fra kroppen

Line

Ambivalens: Barrierer og udbytte

Disintegration og samling

Bevægelse kan opleves som akavet og voldsomt. Sårbarhed over for stimuli.

Relevant kropslig opmærksomhed og aktivitet kan bidrage til bedre evne til orientering og rumlig tryghed.

Jeg kan huske jeg gik mere oprejst og havde det lidt mere ”her kommer jeg og det er i orden”. At jeg fik mig selv igen, eller hvad man skal sige.

Eva

Ambivalens: Barrierer og udbytte

Energiløshed – energi

Sygdommen kan medføre mangel på energi. I tillæg kan medicinen give træthed og der kan være misbrug.

Aktiviteten kan give oplevelser af energi og evne til at handle.

Ambivalens: Barrierer og udbytte

*Socialt samvær; udfordring og
drivkraft*

Social deltagelse kan medføre oplevelser af angst og tab af mening.

Det opleves som meningsfyldt og engagerende at blive mødt, fulgt, accepteret og at være del af socialt fællesskab.

Ambivalens: Barrierer og udbytte

Uro, angst – ro, tryghed

Uro og angst præger på afgørende vis
dagligdagen.

Efterfølgende ro, der forbindes med tryghed
og styrke

Jeg vil gøre hvad som helst for at undgå den følelse

Line'

Ens muskler virker mere afslappede og ens hjerne bliver mere rolig'.

Henrik

Ja, altså det er noget med at turde at gå i biografen, og altså turde være til i verden på en eller anden måde.

Eva

Ambivalens: Barrierer og udbytte

*Negative forventninger og
efterfølgende tilfredshed*

Forudgående bekymring. Fokus på smerter, ubehag, træthed. Påtrængende tanker.

Tilfredshed der giver glæde og øget grad af tro på sig selv. Ømhed opleves positivt.

Ambivalens: Barrierer og udbytte

*Negative erfaringer og lyst til
forandring*

Tidligere erfaringer for at sætte sig et mål og
siden opgive det

Mange små succeser kan give tro på
forandring

Hvordan undgås fastlåsnings- og forsvar og passivitet?

Hvordan kan der arbejdes motiverende?

Deltagernes ønsker

- Individuel tilrettelæggelse
- Glæden frem for pligten
- Hjælp til struktur og fastholdelse
- Støtte, personlig relation og følgeskab
- Familie og netværks opbakning
- Accept – selvaccept
- Rummeligt og støttende miljø
- Økonomi og beliggenhed

Deltagernes ønsker:
At dele oplevelsen med andre

...så har jeg også glædet mig til at se dig, selvom det har været svært at trække igennem ik' Den har måske gemt sig i en krog, men den har været der, den der lille glæde.

Værdier og holdninger

- Assertiv tilgang; respektfuld, vedholdende og opsøgende
- Accept af ambivalens, barrierer og udbytte
- Afbalanceret støtte: gode og dårlige perioder, realistiske mål
- Samarbejde, følgeskab, fælles deltagelse

Teamets opgaver

En systematisk indsats

- Behandlingsplaner
- Hverdagslivsbeskrivelse
- Regelmæssig kontrol af vægt, puls, blodtryk, blodprøver – derefter plan
- Inddragelse af netværk og pårørende
- Prioriteret udvikling og evaluering
- Gøre fysisk aktivitet tilgængelig og attraktiv

Kontaktpersonens rolle

Arbejde på baggrund af teamets plan

- Motivere
- Følge
- Deltage

Kropslige behandlingstilbud

- Kropsgrupper
- Individuelle forløb
- Patientundervisning
- Følgeskab og samarbejde med tilbud i lokalområdet

At arbejde med fysisk aktivitet
kan være inspirerende og
frustrerende

Giv hinanden et skulderklap!

Læse på www.opus-kbh.dk