



# Livsstilsendring – Hvordan kan vi påvirke?

Livsstilssykdommer, også kalt ikke-smittsomme sykdommer (NCD), er i gjennomsnitt årsak til 71 % av alle dødsfall hvert år på verdensbasis. To viktige risikofaktorer for å utvikle livsstilssykdommer er inaktivitet og usunt kosthold. I den vestlige verden er det blitt rapportert om alarmerende mange individer som ikke møter anbefalingene for fysisk aktivitet, og på verdensbasis konsumeres det mye mat som vi bør velge mindre av. Selv om vi vet at økt fysisk aktivitet og modifikasjoner i kostholdet kan forbedre helsen, vet vi også at disse tiltakene er veldig vanskelige å oppnå. Hvordan kan vi påvirke holdning og atferd hos denne målgruppen slik at de oppnår en forbedret helse?



AV ANDREA NÆSS  
IOC DIPLOMA IDRETTSSERNÆRING  
M.S.C. HUMAN ERNÆRING

I 2020 ble det publisert en norsk kvalitativ studie i BMC Public Health av Sevid med kollegaer, som undersøkte opprettelse og vedlikeholdelse av livsstilsendringer som økt fysisk aktivitet og et

sunnere kosthold (1). Deltakerne var tilknyttet Frisklivssentralen som er en norsk kommunal helsetjeneste. Målet med studien var å undersøke hvilke faktorer disse deltakerne opplevde som relevante i sitt arbeid mot en forbedret livsstil. Deltakerne pekte på tre tydelige kategorier som avgjørende for å få til en langsiktig endring. 1) Motivet bak en ønsket endringsatferd 2) Strategier for å håndtere hindringer i endringsarbeid

det 3) Spesifikke ferdigheter for å oppnå målet.

## 1. Motivasjon

Studien skilte mellom to ulike faktorer. 1) Kontrollert og autonom motivasjon 2) Relasjonell støtte. Noen av deltakerne oppnådde en positiv endringsatferd basert på ytre press fra for eksempel familie, venner, helsepersonell eller sosiale media, som opplevdes som kontrol-

lerende. Denne motivasjonen kunne være en stund, men avtok parallelt med redusert press fra det ytre. Kontrollert motivasjon kan være å gjennomføre tiltak som man ikke liker, som ikke gir personlig verdi eller føles ubehagelig. Det kan være å få høy puls på trening eller å spise matvarer man egentlig ikke foretrekker bare fordi de er sunne. Hva gjelder autonome motiver rapporterte de fleste deltakerne at en sterk motivasjon var å ha helse til å leve et godt liv. Denne personlige motivasjonen om å oppnå en god nok helse fremfor å tilstrebe et bestemt ideal viste seg å øke tilfredshet og selvtilit rundt egen livssituasjon. Den økte vedlikeholdelsen av en sunn livsstil, da den sammenkoblet egen oppfatning av identitet og forpliktelser knyttet til forbedret livsstil. Autonom motivasjon i form av å selv legge premissene til rette for en «ny identitet» ble foreslått å skape en vitalitet inn i endringsprosjektet. Relasjonell støtte ble ansett av flere deltakere som svært nødvendig og verdifullt, og fravær av langsiktig støtte var utfordrende. Å jobbe med livsstilsendring på gruppenivå ved Frisklivssentralen opplevde flere deltakere som positivt for å øke bevissthet og holde fokus. Å delta i gruppeveiledning og skape erfaringsutveksling hjalp deltakere til å reflektere og dyrke de positive tiltakene som fungerte i endringsarbeidet.

### Mestringsstrategier

Å jobbe med livsstilsendring er en kompleks prosess som påvirkes av en rekke faktorer som kan hindre fremdrift. Blant annet nevnes selvbilde, humør, stress, ensomhet, sykdom og depresjon. Da er det viktig å tilegne seg noen verktøy som skaper mestring og emosjonell balanse. Studien skiller mellom to viktige mestringsstrategier. 1) Kognitiv vurdering 2) Atferdsmessig tilpasning. Studien foreslår at det er hensiktsmessig å jobbe med kognitive teknikker som blant annet positiv visualisering, redusere katastrofetenkning, og evne å nyansere bildet. Felles for mange av deltakerne var for høye forventninger og uopnåelige målsettinger. Når det gjaldt atferdsmessige tilpasninger, rappor-

terte mange av deltakerne at deres etablerte mønster var å søke trøst og trygghet i mat, og at det var vanskelig å fokusere på livsstilsendringen når omstendighetene var stressende og utfordrende. Spesifikke verktøy i denne sammenhengen kunne være mindfulness i måltidsituasjonen, fokusere på mat de kunne spise mer av framfor mat de måtte nekte seg, være fysisk aktiv eller sosial.

### Spesifikke ferdigheter

For å oppnå og vedlikeholde en livsstilsendring, peker studien på tre spesifikke ferdigheter som nødvendige. 1) Sette seg mål 2) Tilrettelegge for ny atferd 3) Evaluere tilfredshet ved utfallet. Deltakerne ble oppfordret til å sette seg målbare delmål på veien mot bedre helse som hovedmål. Delmål som fokuserte på endringer av atferd fremfor vektreduksjon ble foreslått å ha en dypere verdi. For eksempel målsettinger som øke andelen grønnsaker på middagstallerkenen, inkludere et mellommåltid eller være i fysisk aktivitet hver dag. For å klare å følge en livsstilsendring fant deltakerne det viktig å tilrettelegge for å klare å gjennomføre ønsket atferd. Dette kan by på utfordringer med tanke på tid, planlegging, prioritering og sosiale settinger. Hvis man ikke tar høyde for disse faktorene, øker sjansen for at livsstilsendringen blir sårbar og lite gjennomførbar. Dette er viktig å forberede seg på å akseptere før igangsettelse. Utfallet av en livsstilsendring er viktig å evaluere

for å opprettholde fremgang på prosjektet. Flere av deltakerne uttrykte at årvåkenhet på rutiner og atferd var nødvendig. Denne bevisstheten synliggjorde fremgangen i prosessen og skapte glede og følelsen av kompetanse. For noen deltakere fungerte denne tilfredsheten som et psykologisk velbehag fremfor konkret vektreduksjon.

### Oppsummering

Den norske studien av Sevid med kollegaer, bidrar til å øke forståelsen av å starte og vedlikeholde en livsstilsendring med utgangspunkt i deltakere tilknyttet en Frisklivssentral. Funnene foreslår at en vellykket livsstilsendring ikke bare krever gjennomførbare målsettinger, men også sterk autonomi og en iboende motivasjon. Disse funnene støttes av en rekke studier som har undersøkt selvbestemmelsesteorien (SDT) (2-5). I kontrast er en livsstilsendring vanskelig å opprettholde med ytre motivasjon. Videre ble kognitive og atferdsmessige ferdigheter ansett som både verdifulle og nødvendige for å håndtere vanskelige følelser. Avslutningsvis ble selvregulerende ferdigheter foreslått som helt avgjørende for å klare å tilrettelegge og skape rom for endringsarbeidet. Evnen til å kunne ta riktige valg med tanke på prioriteringer, realistiske planer og ambisjoner som gjør at en sunn livsstil er gjennomførbart i hverdagen er grunnleggende.

Se referanser/kilder side 34.

