



# Vitaminer til livet og tab dig sund

Sundhedsfremmende aktiviteter inden for  
folkeoplysningen

Vitaminer til livet og tab dig sund er et forsøg på at give deltagerne en vedvarende sundere livsstil – ikke at tabe sig hurtigt over en kortere periode. Det overordnede mål er at forbedre folkesundheden, samt at udbrede viden om de eksisterende tilbud der er på området.



# Vitaminer til livet og tab dig sund

Sundhedsfremmende aktiviteter inden for folkeoplysningen

## Initiativet

DOF vestegnens oplysningsforbund vil gerne udbrede sundhedsinitiativer og dette projekt skal danne baggrund for en række tiltag på sundhedsområdet.

## Formål

Formålet er at udbrede folkesundhed gennem folkeoplysning. Vi har en platform hvorfra vi kan starte initiativer til gavn for det alment bedste. Ydermere har vi gode erfaringer på området for sundhedsfremmende aktiviteter og disse erfaringer vil vi gerne bruge til at udvide tilbuddet inden for sundhedsfremmende aktiviteter.

## Evaluering af forløbet

**Af Lene Vosbein – underviser på forløbet**

De to 12 ugers forløb på henholdsvis DOF Rødovre Kulturelle Aftenskole, DOF Vestegnens Oplysnings Forbund Hvidovre på Hvidovre hospital og DOF Københavns Oplysnings Forbund på Amager hospital havde mange lighedspunkter med hensyn til kendskab og viden til kost.

I forhold til energi, fysik og sygdoms historie var der til gengæld stor forskel.

### 12 uger Tab dig sund på RKA

Holdene har haft fra 5-7deltager, 4-6 kvinder og 1 mand.

Deltagerne havde alle udfordringer i forhold til sygdom og medicin, som gav udfordringer for et væggtab.

For at give så realistisk et billede af de fysiske forandringer brugte vi både vægten og målebånd. Flg. områder blev målt: hofte, talje, lår, ben og bryst.

## Vitaminer til livet og tab dig sund



I 1950 lå danskernes levetid på en 5. plads i OECD-landene. I 2010 ligger levetiden på 20. pladsen og danskerne lever ca. ½ år kortere end gennemsnittet i OECD1 og tre år kortere end svenskerne.

### Vi spiser for usundt

Ca. 4.400 årlige dødsfald kan henføres direkte til indtaget af for meget mættet fedt og for lidt frugt og grønt. En svært overvægtig lever i gennemsnit næsten 3 år kortere og har ca. 4 år med nedsat livskvalitet sammenlignet med en normalvægtig.

### Vi dyrker for lidt motion

Ca. 4.500 dødsfald kan hvert år henføres direkte til fysisk inaktivitet. Fysisk inaktivitet medfører i gennemsnit ca. 5 tabte leveår sammenlignet med en fysisk aktiv person. Dertil kommer 7 år med nedsat livskvalitet. For lidt fysisk aktivitet er stadig en af de væsentligste årsager til, at danskerne dør for tidligt og har nedsat livskvalitet.

*Kilde: Tal og statistik er fra Statens Institut for Folkesundhed*



Efter 8 uger har 3 deltagere tabt 4-5 kg hver og hele holdet har tilsammen tabt 63 cm. Der er 2 deltagere der ikke har rykket sig. Den ene pga. manglende motivation, mange familie fødselsdage og andre gode forhindringer. Den anden, er hjertepatient og får ændret i sin medicin i de 12 uger forløbet står på, så vedkommende taber ikke vægt men 8 cm.

De fysiske forandringer er et produkt af vaneændring gående på tilvalg og fravalg i den daglige kost, og øget fysisk aktivitet.

Tilvalg i kosten har været mere væske, vand og flere fibre, grøntsager, inspireret af udleveret opskrifter, samt udveksling af erfaringer om div. opskrifter og gode ideer.

Fravalg har været det raffineret sukker: slik, kager, alle hurtige kulhydrater, samt begrænsning af mælkefedt, ost.

Efter de 12 uger er der sket en mærkbar ændring i vanemønsteret, gamle vaner er blevet erstattet af nye, her er et par eksempler:

Gammel vane	Ny vane
Vågner om natten og går op og spiser alt fra havregryn til rugbrødsadder og kager	Vågner om natten og bliver liggende, arbejder med åndedrætsøvelser og slapper af i kroppen
Vågner om natten og spiser chokolade, flødebolle i store mængder	Vågner ikke så ofte om natten, spiser kun en hjemmelavet daddel kugle og går i seng igen..
Vågner om natten og spiser chokolade, flødebolle i store mængder	Forsøger at holde blodsukker stabilt i løbet af dagen, sover bedre nu
Spiste ikke regelmæssigt og drak ikke vand i løbet af dagen	Lavet struktur på måltiderne og drikker nu 4 glas vand om dagen
Turde ikke at spise efter stort vægttab	Lavet struktur på måltider og er nu bevidst om hvad og hvor meget kroppen har brug for

Forløbet på undervisningsstederne havde mere præg af et individuelt coaching/vejleder forløb, da deltagerne på holdene var begrænset pga. fysiske skader og psykiske udfordringer.

I løbet af de 12 uger kom 1 deltager i arbejde og en anden sprang fra, da hun valgte at følge en kur/livstilsændring alene i form af LCHF, Low Carb High Fat.

De tilbageblivende deltagere fik sat gang i et vægttab, vha. struktur på dagligdagen og derved måltiderne.

### Udfordringer

De konkrete udfordringer i projektet er primært at holde deltagerens motivation oppe. Projektet er baseret på at deltagerne selv tager ansvar i det daglige og altså ikke at de bliver taget i hånden og fulgt hele vejen. Ud over det så er dette projekt ikke tiltænkt som et tidsbegrænset forløb, men som en varig omlægning af en usund livsstil til en sundere levevis.

Fysiske handicap har også været en udfordring, som er overkommet ved en mere individualiseret tilgang. Med fysiske handicap kommer visse begrænsninger i forhold til fysisk udfoldelse og dette



kræver en underviser der forstår at tilpasse træning, kost og generelle råd, således at deltageren kan bruge det i et fornuftigt omfang.

### *Erfaringer*

Erfaringen fra dette forløb viser at gentagelse og vedholdenhed er nøgleord for at opnå succes. Flere af de tilknyttede fra pilotprojekterne er stadig tilmeldt og kommer for at fastholde motivationen og blive mindet om hovedpunkterne i undervisningen. Projekterne har afstedkommet at undervisningen i Rødovre er blevet videreført og nu er en fast bestanddel af vores Seniorfitness tilbud. Som beskrevet ovenfor er deltageres motivation altafgørende for om omlægningen af livsstil varer ved eller de falder tilbage i gamle vaner, når forløbet er slut. Dette kan imødekommes ved at lave opsamlingshold og lade deltagere tilmelde sig på ny.

**Den gode historie:** Erfaringen viser heldigvis også at det for rigtig mange virker og flere har fået en permanent sundere livsstil. Disse deltagere fungerer som den bedste reklame for tiltaget, da de viser at det virker, men også fordi de simpelthen snakker om det og dermed skaber mund-til-mund reklame. Det har vist sig at være den største kilde til flere deltagere på disse hold.

### *Perspektiv*

Erfaringerne fra projektet skal fremadrettet bruges til at starte flere hold op, både med eksisterende kursister, men også med nye tilkomne. Den måde det er forløbet på viser at det virker og at det er muligt at ændre vaner og omlægge til en sundere livsstil med den rette undervisning og vejledning.

Tilbuddet kan meget vel tænkes at blive udvidet, så man fokuserede på særlige grupper – her tænkes f.eks. på rygere, svært overvægtige eller diabetesramte. Ved denne segmentering kunne man udarbejde et endnu mere skræddersyet forløb til den enkelte målgruppe og da vi nu har udviklet den overordnede model, vil det kræve færre ressourcer at sætte nye projekter i søen til gavn for folkesundheden.