

Livsstilsendring etter oppholde på Skogli Helse- og Rehabiliteringssenter AS

Forfatter/Prosjektleder: Alf Magne Foss, fysioterapeut. (*alffos@skogli.no*)

Mål

Flere og flere lidelser kan i dag relateres til en ugunstig livsstil, og flere av lidelser i dag defineres som livsstilssykdommer. Skogli helse- og rehabiliteringssenter as (senere kun Skogli) har i flere tiår arbeidet for å både behandle skader/sykdommer, men også drevet forebyggende helsearbeid.

På dette grunnlag har vi derfor undersøkt effekten av et Skogliopphold på brukernes helsevaner.

Metode

I perioden fra juni 2001 til juli 2003 samlet vi inn data fra 251 personer som alle var henvist til Skogli for et rehabiliteringsopphold. Personene representerte gjennomsnittalder, kjønn og diagnosegruppe for brukere av Skogli, bortsett fra postoperative pasienter. Det var ingen deltakere i prosjektet som var på Skogli postoperativt.

Alle personer ble fulgt opp med brev etter 6 mnd. og etter 12. mnd.

Svarprosenten etter 6 mnd. var 86,5% (217 personer), og 80,1% (201 personer) etter 12 mnd.

All data som er analysert er tatt fra de 201 personer som svarte på alle skjemaer.

Resultat

I det store å hele hvordan har du det med helsen din nå, i forhold til perioden før du kom til Skogli?

	6 mnd.	12 mnd.
Mye bedre	11,5	15,0
Bedre	54,5	48,5
Ingen forskjell	25,7	26,3
Verre	6,8	8,3
Mye verre	1,6	2,1

Hvor høyt har aktivitetsnivået ditt vært de siste 3-4 mnd.?

	Ankomst	6 mnd.	12 mnd.
Svært lavt. Er ikke med på mosjonsaktiviteter, og går heller ikke på spaserturer eller liknende	9,6	4,6	4,7
Lavt. Er ikke med på mosjonsaktiviteter, men går av og til noen spaserturer eller liknende	30,2	15,7	16,8
Noe lavt. Er ikke med på mosjonsaktiviteter, men går regelmessig turer 2-3 ganger i uken.	32,7	29,3	24,6
Middels. Går regelmessige turer, og er med på mosjonsaktivitet minst 1 gang i uka.	22,6	33,3	38,2
Høyt. Driver med mosjonsaktiviteter 3-4 ganger i uka	4,0	14,1	12,0
Svært høyt, trener minst 5-6 ganger i uke.	1,0	3,0	3,7

Vil du si du lever sundt?

	Ankomst	6 mnd.	12 mnd.
Ja, svært sunt	7,0	7,1	9,3
Ja	26,1	39,4	42,3
Mitt på treet	60,3	51,5	46,4
Nei	6,0	2,0	2,1
Nei, svært usunt	0,5	-	-

Startet du med flere regelmessige mosjonsaktiviteter etter du hadde vært på Skogli?

	6 mnd.	12 mnd.
Nei, ingen	29,8	25,0
Ja, en	44,5	43,2
Ja, flere	25,7	31,8

Har du endret noe på livsstilen din i form av sunnere vaner (mer mosjon, bedre søvn, sunnere mat, gode sosiale aktiviteter o.l.), etter du var på Skogli?

	6 mnd.	12 mnd.
Ja	69,7	75,1
Nei	30,3	24,9

Hvis du gjort endringer som du selv mener har betydning for en bedre helse, hvor mye har Skogli "æren" av at du har greid å legge om livsstilen din?

	6 mnd.	12 mnd.
Svært mye	13,6	12,7
Mye	33,0	36,5
Noe	35,1	38,1
Ingen ting, det er andre påvirkninger jeg har fått.	3,1	1,1
Kan ikke svare da jeg ikke har gjort endringer med min livsstil	15,2	11,6

Konklusjon

- Brukernes egen oppfatning av sin egen livsstil endres. Flere oppfatter at de lever sunnere nå enn før ankomst Skogli.
- Alle positive endringer bibeholdes fra 6 til 12 mnd. Helsegevinsten ved et opphold ser altså ut til å vedvare fra 6 til 12 mnd.