

### Oppgave 1.

Stadier for fysisk aktivitet har vært brukt i forbindelse med arbeid innrettet mot påvirkning til økt fysisk aktivitet.

- a. Gjør kort rede for noen sentrale begreper innen stadieteorien (Stages of change theory).
- b. Gi eksempler på hvordan stadieteorien kan komme til anvendelse i forbindelse med planlegging og gjennomføring av et tiltak med mål om å øke fysisk aktivitet i en gruppe i befolkningen

### Sensorveiledning:

#### Oppgave 1

- a) Hovedbegreper:
  - a. De ulike stadiene. 1. Føroverveielse, 2. overveielse, 3. forberedelse, 4. handling og 5. opprettholdelse.
  - b. Prosesser knyttet til de ulike stadiene: 1. Manglende oppmerksomhet; 2-3. Øke kunnskap, oppmerksom på risiko, bryr seg om konsekvenser, oppmerksom på andres holdninger til ens manglende aktivitet eller sporadiske forsøk på endring; 4-5. Bruker andres støtte til egen fordel, er oppmerksom på forhold som kan hindre egen aktivitet, samt prøver å kontrollere/gjøre noe med dem, finner nye og varierte måter å være aktiv på.
  - c. Stadieteorien er fokusert på betydningen av å skreddersy eller tilpasse tiltak for økt fysisk aktivitet til det stadium som folk befinner seg på. Det blir derfor viktig å avklare hvor på stigen/hvilket stadium vedrørende fysisk aktivitet folk befinner seg på før man planlegger tiltak.

#### Oppgave 2

Skolen blir ofte trukket frem som en god arena for forebyggende folkehelsearbeid. Beskriv forskjellige måter man kan tilrettelegge for økt fysisk aktivitetsnivå i skolen, og redegjør for faktorer som kan være avgjørende for å sikre god implementering.

### Sensorveiledning:

Oppgaven er todelt hvor studentene først skal beskrive forskjellige måter man kan tilrettelegge for økt fysisk aktivitetsnivå i skolen.

- Aktiv transport
- Fysisk aktiv læring
- Ekstra kroppsøving
- Aktive pauser
- Tilrettelagt tid til fysisk aktivitet uten kobling til fag
- SFO

Deretter skal studentene redegjøre for suksesskriterier for implementering av aktivitet i skolen.

- Forankring på ulike ledd
  - Skoleledelse
  - Lærere
  - Foreldre
  - Elever
- Tid til gjennomføring
- Faglig relasjon og utbytte
- Enkelt gjennomføring og krever lite forarbeid

3.Hva er det overordnede formålet med motiverende intervju? List opp minst fire grunnleggende samtaleferdigheter som brukes i motiverende intervju, og beskriv disse kort.

#### Sensorveiledning

- MI: En personsentrert, målrettet og empatisk samtalemetode der en "hjelper" (deg) utforsker motivasjonskreftene i en person (klienten). Målet med MI er å påvirke den indre motivasjonen. Samtalen skal altså lede til at personen bestemmer seg for, og beveger seg i retning av et bestemt resultat.
- Grunnleggende samtaleferdigheter:
  1. Åpne spørsmål. Få frem personens tanker om et tema/stille spørsmål som gir et fortellende svar, og ikke bare ja/nei. Begynner gjerne med «hvordan, hvorfor, hvor hva..»
  2. Refleksjoner. Ett eller flere ord, evt en setning. Ikke et spørsmål, råd eller bruke pekefinger, men gjenspeile. Både non-verbal (nikke) og verbal: Setter ord på personen tanker, følelser, erfaringer, speile; omformulere personens utsagn. Gjentar det som er sagt og det som er usagt. Se på det som et isfjell. Du gjentar toppen av isfjellet, men så må du prøve å utforske alt som er under vannet som du ikke ser. En viktig effekt av refleksjon er at personen snakker videre.

3. Oppsummeringer. Jevnlige oppsummeringer underveis i samtalen, som et slags referat av deler av samtalen. Tommefingerregel, hvert 5 minutt. Dette for å se at hjelper har forstått klient, og for å avslutte hva man har blitt enige om/planen videre.
4. Bekreftelser. Vektlegge det som er bra. Se på hva som er bra. Gi støtte.
5. Nysgjerrighet (hjelper gjør en innsats for å forstå hvordan klienten har det. Lytter og speiler det som blir sagt.)
6. Fremkalling. Veilederens oppgave er å fremkalle og aktivere personens egne argumenter for endring. Indre motivasjon for endring fremmes ved at man utforsker personens egne grunner for endring.
7. Aksept. 4 aspekter: et hvert menneske har en absolutt verdi i seg selv, autonomi/alle har rett til å bestemme over seg selv, empati - lytte og prøve å forstå, bekrefte - veileder støtter personens valg til å velge selv og støtter et opplyst valg
8. Medfølelse (hjelper ønsker den andres beste. Ønske den andre vel.)
9. Ikke konfrontere, instruere og korrigere

4. Hva betyr empowerment og hva er målet med empowerment? Beskriv også hva som er det motsatte av empowerment?

- Empowerment: Mobilisering og styrking av folks egne krefter, og nøytralisering motkrefter. WHO's definisjon: en prosess som setter folk i stand til økt kontroll over faktorer som påvirker deres helse. Målet er å øke selvtillit, sosial støtte, stolthet, delaktighet, egenkontroll, kompetanse, selvstyre, samarbeid og deltakelse og personen.
- Motsatt av empowerment: Makteløshet, lav selvkontroll/selvtillit, liten kontroll, umyndiggjøring, henge seg opp i feil, separerende språk, utrygg relasjon, energitømming, framprovosering av skam/redsel

5. Case; Eva er 35 år og er henvist fra fastlegen sin til deg som helse-treningsrådgiver. Hun har fått klar beskjed om at hun må endre livsstil fordi hun har en alvorlig risiko for å utvikle diabetes type 2. Eva har en BMI på 33, lett forhøyet blodtrykk og litt smerter i det ene kneet. Som merknad fra fastlegen står det at hun må endre livsstil.

Beskriv hvordan du vil møte Eva; hva du gjør for å få et bedre bilde av situasjonen hennes og for å eventuelt bidra i en prosess der Eva får en mer helsefremmende livsstil.

Sensorveiledning

Prinsipper og praksis i forbindelse med aktivitetsanalyse

Motiverende intervju