

Oppgave 1

- a. Gjør rede for de ulike stadier i stadieteorien (Stages of change theory) og hva stadieteorien fokuserer på.
- b. Gi eksempler på hvordan stadieteorien kan komme til anvendelse i forbindelse med planlegging og gjennomføring av tiltak der hensikten er å øke fysisk aktivitet i en gruppe i befolkningen

Sensorveiledning:

Oppgave 1

- a) De ulike stadiene. 1. Føroverveielse, 2. overveielse, 3. forberedelse, 4. handling og 5. opprettholdelse. 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 som gjelder fysisk aktivitet folk befinner seg på før man planlegger tiltak.
- 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.

Oppgave 2

Skolen ansees som en god arena for forebyggende folkehelsearbeid.

- a. Beskriv forskjellige måter man kan tilrettelegge for økt fysisk aktivitetsnivå i skolen
- b. 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

Oppgave 3

Hva er det overordnede formålet med motiverende intervju?

- List minst fire grunnleggende samtaleferdigheter som brukes i motiverende intervju
- Beskriv disse samtaleferdighetene.

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 personens 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

Oppgave 4

Hva betyr empowerment?

- a. Hva er målet med empowerment?
- b. Beskriv 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

Oppgave 5

Case; Kari er 20 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. Kari har en BMI på 32, lett forhøyet blodtrykk og «vondt i ryggen». Som merknad fra fastlegen står det at hun må endre livsstil.

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

Sensorveiledning

Prinsipper og praksis i forbindelse med aktivitetsanalyse

Motiverende intervju