



Læg kursen om – få en ny livsstil på apoteket

Farmakonomerne Britta Nielsen og Bente Larsen fra Borup Apotek trak fulde huse med deres foredrag *Livsstilsændring – en sundhedsydelse fra apoteket* på Farmakonom Dagen 2009. Over 150 farmakonomer ville gerne høre deres fortælling om, hvordan en ide blev til et tilbud til apotekets kunder om hjælp til selvhjælp og forståelse for betydningen af god kost og motion til forebyggelse af livsstilssygdomme. Her får også Farmakonomens læsere en mulighed for at blive inspireret til måske selv at gå i gang ▶

– Jeg vidste, jeg havde set hende før, men kunne simpelthen ikke komme på hvor, fortæller farmakonom Bente Larsen om en episode forleden i apotekets skranke. Foran stod en storsmilende kunde og nikkede genkendende til hende. – Pludselig kunne jeg se det. Det var en af deltagerne fra vores sidste kursus i *Livsstilsændring*. Hun havde tabt 10 kilo og var næsten ikke til at kende igen.

Ydermere kunne kunden fortælle, at også hendes mand havde haft et væggtab på 10 kilo og var blevet så flot! Og det selvom han ikke engang havde deltaget i

– Det er hårdt arbejde at tabe sig. Og det, vi gør på vores kursus i *Livsstilsændring*, er at få deltageren til at reflektere over, hvorfor det lige er, at han eller hun ikke får motioneret to gange om ugen, eller hvorfor det lige er, at vægten bare stiger og stiger, fortæller Britta Nielsen. – Med udgangspunkt i den enkelte deltagers situation hjælper vi dem med at finde ud af, hvilke muligheder, der er for at ændre kost- og motionsvaner, og vi hjælper dem med at sætte ind der, hvor det passer for netop dem. Det kan for eksempel være at finde en motionsform, de kan lide, og herefter lave en motionsplan.

Det handler om hjælp til selvhjælp. For det er kun dem selv, der kan ændre deres vaner.

Til brug for den første samtale har de to udviklet et skema, hvor deltagerne på forhånd er blevet bedt om at nedskrive fordele og ulemper ved at ændre livsstil – og fordele og ulemper ved uændret livsstil: – Der bliver tænkt rigtig meget over det, når deltagerne udfylder skemaet, siger hun. – Det er virkelig en øjenåbner – og med til at styrke motivationen for at komme i gang med at ændre livsstil.

De små ændringer

– Apoteket kan ikke tabe kiloene for deltagerne, men vi kan rådgive. Og så drejer det sig i øvrigt heller ikke om at tabe 10 kilo på 14 dage. Det handler om små ændringer, som kunden realistisk kan overkomme, og som så hen ad vejen måske kan give et væggtab, fortsætter

Bente Larsen og fortæller, at deltagerne, når de kommer første gang, får en kostdagbog. – Heri skal de nedskrive alt, hvad de spiser. Og på baggrund af deres daglige kost, som de jo trives med, kommer jeg med forslag til, hvad de med fordel kan ændre.

– Jeg fortæller dem ikke, hvad de skal. I stedet spørger jeg dem, hvad de for eksempel siger til at spise ost på 30 % i stedet for 45 %. Hvis de så ikke kan lide ost på 30 %, men elsker den på 45 %, så er det i orden. Så foreslår jeg i stedet at spise den fuldfede ost i en tynd skive på et stykke rugbrød, tilføjer hun. – Det er de små ting, vi ændrer. Fra gang til gang laver vi så nogle aftaler, som det er op til deltagerne selv at overholde. Og næste gang taler vi så om, hvad der gik godt, og hvad der ikke gik godt – og justerer derefter.

– Og sideløbende kombinerer vi det hele med mere viden om kost og motion, tilføjer Britta Nielsen. – Det er også med til at hjælpe dem på rette vej.

» Apoteket kan ikke tabe kiloene for deltagerne, men vi kan rådgive. Og så drejer det sig i øvrigt heller ikke om at tabe 10 kilo på 14 dage. Det handler om små ændringer, som kunden realistisk kan overkomme, og som så hen ad vejen måske kan give et væggtab, fortæller Bente Larsen

kurset. Han havde alene nydt godt af omlægningen af familiens kost- og motionsvaner.

– Det er fantastisk, og det hele værd, når man får sådan en oplevelse, siger Bente Larsen.

Apotekets hjælp til selvhjælp

Det hele startede for godt tre år siden. Bente Larsen havde igennem de seneste 3-4 år med stor succes tilbudt apotekets kunder sundhedsydelsen *Individuel slanke-rådgivning*. I 2006 gennemførte farmakonom Britta Nielsen et kursus i *Sundhedscoaching* – udbudt af firmaet Atwork. Og med deres baggrunde som henholdsvis sundhedscoach og kost- og slankerådgiver blev ideen om at udvikle et fælleskursus skabt. Et kursus, hvor man ikke kun fokuserede på at slanke sig, men også kunne få en indgående viden om kost og motion og samtidig også blive motiveret til at komme i gang – og fortsat holde gejsten.

Fakta om sundhedsydelsen *Livsstilsændring*

Sundhedsydelsen *Livsstilsændring* består af fem individuelle samtaler – med enten sundhedscoach Britta Nielsen eller kost- og slankerådgiver Bente Larsen:

1. Sundhedscoach: Vi finder ud af, hvad du vil, og hvordan du vil gøre det (20-30 minutter).
2. Kost- og slankerådgiver: Gode råd om din kost. Vi kortlægger dine kostvaner og laver en plan (20 minutter).
3. Sundhedscoach eller kost- og slankerådgiver efter eget valg: Vi ser på, hvordan det går. Vi drøfter problemer og forslag til, hvordan de kan løses (10-15 minutter).
4. Kost- og slankerådgiver: Vi ser på, om du er på vej til dine mål. Vi aftaler eventuelle nye ændringer og taler om, hvordan det går (10 minutter).
5. Sundhedscoach: Er det realistiske mål, jeg har sat mig? Hvor går det rigtig godt, og hvor går det mindre godt? Hvad gør jeg for at holde fast i mine gode kost- og motionsvaner?

Alle samtaler begynder med et tilbud om vejning og fedtmåling. Det tilbud har alle indtil nu benyttet sig af.

Prisen for et forløb på fem individuelle coach-samtaler er fastsat til 350 kr. Flere coachsamtaler (å 20-30 minutter) kan købes for 75 kr.

De hidtil tre gennemførte forløb er indledt med et 2-timers gratis intromøde på apoteket, hvor en ernæringsøkonom også har deltaget og suppleret med konkret og faglig viden om kosten.

Et forløb aftales med den enkelte deltager, og hver samtale aftales fra gang til gang. Optimalt er der ca. 14 dage mellem hver samtale.

Overvældende start

Forud for hvert kursus har apoteket haft redaktionelle artikler om kurset og forløbet i lokalbladet – en gang også i Dagbladet Køge. Og på selve apoteket er der blevet hængt plakater op og uddelt brochurer, som fortæller om aktiviteten.

– For at gøre reklame for det første kursus tilbød vi – med apotekerens velvilje – en aften, hvor folk gratis og uden forbindende kunne høre mere, fortæller Britta Nielsen. – Vi fortalte om kurset, og deltagerne blev tilbudt at få målt fedtprocent og blive vejjet. På mødet



deltog også en ernærings ekspert, som supplerede med grundlæggende viden om sund ernæring. 14 personer deltog i intromødet, og 12 tilmeldte sig kurset. Det var overvældende.

Oven på succesen med et intromøde forud for kurset, blev intromødet også gennemført forud for de to efterfølgende kurser. På sigt planlægger de to dog at lade intromødet erstatte den første individuelle samtale: – Det kan sagtens kombineres, og vores erfaring er, at nogle af de spørgsmål, der stilles, kan de andre deltagere også have glæde af, siger de.

Men ellers er der ikke de store ændringer på vej. Flotte evalueringer giver ikke anledning til de store justeringer. Ud fra 11 besvarede evalueringsskemaer fra de første to kurser lyder resultaterne: 7 personer ud af 11 fik væggtab op til 4,5 kg. 8 personer ud af 11 fik ændrede spisevaner. 8 personer fik øget deres motionsniveau. 8 personer fik styrket velvære og mere selvtillid. 8 personer fik ny viden om kost og motion.

Opbakning og forståelse en forudsætning

Faglighed har høj prioritet på Borup Apotek. Ud over sundhedsydelse i *Livsstilsændring*, *Slankerådgivning*, ▶



Rygestop og den nye farmaceutiske ydelse *Sundhedstjek* tilbydes *Blodsukker- og Blodtryksmåling* samt en informationsaktivitet for *Mødregupper*. Derudover har apoteket også sin egen faste spalte i lokalavisen med information fra apoteket: – Vi vil gerne have en afvekslende hverdag med afvekslende arbejdsopgaver, og det støtter vores apoteker op om, fortæller de to. – Derfor var der også fuld opbakning til vores ide om en sundhedsydelse i *Livsstilsændring*. Og det er vigtigt både med ledelsens opbakning og kollegernes forståelse, når man igangsætter sådan en ny aktivitet.

– Når vi går fra til samtale med en kursUSDeltager, så er vi jo væk fra skranken, og derfor er det vigtigt internt at udarbejde et skema, så alle ved, hvad der sker og hvornår, fortæller Britta Nielsen og Bente Larsen. – Det skal være sat ordentligt i system, så alle vores aftaler passer ind i apotekets øvrige aktiviteter – og heller ikke generer de daglige rutiner og arbejdsgange på apoteket.

Det stopper ikke her

– Vi er meget stolte over vores kursus – og brænder virkelig for sagen, siger Britta Nielsen og Bente Larsen og

kan kun anbefale andre at gå i gang. – Vi håber, at vores erfaringer kan være med til at inspirere andre. Det vil vi være rigtig glade for.

Som udgangspunkt anbefaler de, at man har gennemgået Atworks kursus i *Sundhedscoaching* og Pharmakons 3-dages kursus i *Individuel slankerådgivning*, førend man kaster sig ud i aktiviteten: – Og så skal man kunne lide at have indføling og nærvær med andre mennesker. For deltagerne lægger hele sjælen og hele deres liv foran dig. Så man skal ville det med hud og hår, tilføjer Britta Nielsen.

Der er stor enighed om, at på Borup Apotek vil kurset i *Livsstilsændring* fortsætte. Og står det til de to, så stopper det ikke ved det. De har allerede planer om at udvikle et forældre-barn-kursus. Og allerede nu er det første skridt taget, idet Britta Nielsen netop af sin apoteker har fået bevilget et slankekonsulentkursus, der som overbygning har et kursus om børn og overvægt.

Så måske kan de to igen – på Farmakonom Dagen 2012 – trække fulde huse med en fortælling om en ide, der blev til virkelighed. ▲

Ændret livsstil hos plejehjemspersonalet

Lederen på det kommunale ældrecenter havde læst om apotekets tilbud om *Livsstilsændring* i avisen. De var netop i fuld gang med et sundhedsprojekt for plejehjemmets personale, og alle havde fået tilbudt et sundhedstjek. Det viste sig, at flere blandt personalet lå i »det røde felt«, og derfor tilbød lederen interesserede at tilmelde sig apotekets kursus. Otte personer tog imod tilbuddet.

En midtvejsevaluering i deltagergruppen lød blandt andet: »Alle deltagerne har været rigtig glade for forløbet. Underviserne har været både fagligt, men også personligt kompetente, og alle deltagere har haft en meget positiv oplevelse«. »Alle har ændret spise og/eller motionsvaner i større eller mindre målestok. 2 oplever at have brug for et længere forløb og har selv valgt at melde sig igen. Kurset har fokus på livsstilsændring, og som sidegevinst har 4 ud af de 8 deltagere opnået et vægttab på mellem 3 og 10 kg«.