

Sluttrappport for «Aktiv for livet» 2012



Virksomhetsområde: Rehabilitering

Prosjektnummer: 2011/3/0020

Prosjektnavn: Aktiv for livet

Søkerorganisasjon: ROS Rådgivning om spiseforstyrrelser

Forord

Fysisk aktivitet og spiseforstyrrelser sees ofte på som et toegget sverd. På den ene siden har mange personer med spiseforstyrrelser et anstrengt forhold til fysisk aktivitet, og den kan bli både tvangspregget og overdreven. På den annen side kan tilpasset fysisk aktivitet være gunstig for å bedre både fysisk form, beinhold, kroppssammensetning, spiseforstyrrelsens psykopatologi og livskvalitet i tilfriskningsprosessen. For å øke kunnskap og kompetanse om fysisk aktivitet i behandling av spiseforstyrrelser, har dette prosjektet derfor vært viktig.

Som prosjektleder ønsker jeg å takke Extrastiftelsen for den økonomiske støtten til gjennomføring av prosjektet. Jeg ønsker også å takke medansatte, styremedlemmer og personer i ressursteamet til ROS – Rådgivning om spiseforstyrrelser, særlig Line Orvedal, Ingjerd Strøm Skreien, Irene Kingswick, Nina Hvidsten, Benedicte Texnes, Linn Bæra og Lise Jepsen Trangsrud. Psykolog og yogalærer Kari Ebbesen Karlsen takkes for viktig bidrag til fagboken «FRI! Fysisk aktivitet i behandling av spiseforstyrrelser». Videre vil jeg takke samarbeidspartnere ved Modum Bad (Bjørnar Johannessen, Veslemøy Bråten og KariAnne Vrabel), Høgskolen i Buskerud (Runi Børresen), Sykehuset Telemark HF (Brita Rønning Iversen), Oslo universitetssykehus (Øyvind Rø), Norges idrettshøgskole (Jorunn Sundgot-Borgen) og Høgskolen i Telemark (Øyvind Støren og Annette Bischoff) for faglige bidrag og gode diskusjoner.

Jeg vil også rette en takk til deltakerne på fagdagene og kursene vi har holdt i regi av prosjektet. Uten deres evalueringer hadde vi ikke kunnet videreutvikle dette produktet.

Bø,

15.12.13

Solfrid Bratland-Sanda, prosjektleder «Aktiv for livet»

Sammendrag

«Aktiv for livet» er et Extrafinansiert prosjekt i regi av ROS Rådgivning om spiseforstyrrelser. Målet med prosjektet var å øke kunnskap og kompetanse om bruk av fysisk aktivitet i behandling av spiseforstyrrelser. Prosjektet ble gjennomført i fire faser, disse fasene inkluderte 1) utarbeidelse av fagbok og informasjonsmateriell, 2) utarbeidelse av kurs om bruk av fysisk aktivitet i behandling av spiseforstyrrelser, 3) opplæring av kursholdere og 4) gjennomføring av kurs. Det ble søkt om og mottatt midler til et årsverk fordelt over to år.

Prosjektet hadde oppstart 1.1.2012. Førsteamanuensis og forsker Solfrid Bratland-Sanda har vært ansatt som prosjektleder, i 2012 i en 40% stilling og i 2013 i en 30% stilling. I 2012 og 2013 var henholdsvis 10% og 20% stilling tillagt administrasjonen i ROS for håndtering av administrative arbeidsoppgaver. Den totale stillingsandelen i prosjektet utgjorde derfor et halvt årsverk.

I fase 1 av prosjektet ble det utarbeidet, trykt og publisert en brosjyre om fysisk aktivitet og spiseforstyrrelser, denne retter seg mot pårørende og brukere. I tillegg ble fagboken «FRI! Fysisk aktivitet i behandling av spiseforstyrrelser» utarbeidet og publisert på en fagdag om fysisk aktivitet og spiseforstyrrelser ved Modum Bad 29.11.2012. Denne fagdagen var et samarbeid mellom Modum Bad og ROS. I forbindelse med ROS' 30 års jubileum i april 2013, ble det avholdt et lunsjseminar om samme tematikk i Bergen.

I fase 2-4 ble det utarbeidet og gjennomført kurs rettet mot personell som jobber med personer med spiseforstyrrelser. Det ble lært opp seks kursholdere sommeren 2013, og det ble avholdt fire kurs høsten 2013 (Vikersund, Bergen, Trondheim og Bodø). Totalt 61 deltakere har vært med på kursene, og tilbakemeldingene har vært veldig gode. Med utgangspunkt i tilbakemeldingene har ROS opprettet dialog med Høgskolen i Telemark for å få kurset studiepoenggivende.

Økonomisk er det per 31.12.2013 ett avvik. Dette avviket er at fagboken ble dyrere enn først antatt, men her har ROS en inntjeningsmulighet. Boken kan kun bestilles via www.nettros.no, inntekten går uavkortet til ROS.

Samarbeidspartnere i prosjektet har vært ROS, Modum Bad v/ psykologspesialist KariAnne Vrabel og idrettspedagog Bjørnar Johannessen, Norges idrettshøgskole v/professor Jorunn Sundgot-Borgen, Høgskolen i Telemark v/førsteamanuensis Solfrid Bratland-Sanda, Sykehuset Telemark HF v/ psykolog Brita Rønning Iversen og Høgskolen i Buskerud v/ førstelektor Runi Børresen.

Innholdsfortegnelse

Innhold

Forord	2
Sammendrag	3
Innholdsfortegnelse	4
Kap 1. Bakgrunn for prosjektet	5
Målsetning for prosjektet.....	6
Omfang og begrensninger for prosjektet.....	6
Kap 2. Prosjektgjennomføring og metode	6
Prosjektfase 1: utarbeidelse av materiell.....	7
Prosjektfase 2: utarbeidelse av kurs.....	7
Prosjektfase 3: opplæring av kursholdere.....	7
Prosjektfase 4: gjennomføring av kurs.....	7
Kap 3. Resultater og resultatvurdering	7
Materiell	7
Utarbeidelse av kurs.....	8
Rekruttering av kursholdere.....	8
Gjennomføring og evaluering av kurs	8
Markedsføring og annen aktivitet.....	9
Nytteverdi av prosjektet.....	10
Måloppnåelse	10
Nyttiggjøring av resultater og veien videre.....	11
Kap 4. Oppsummering.....	11
Referanser, litteratur.....	11

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet

Spiseforstyrrelser er alvorlige psykiske lidelser som rammer både kvinner og menn, og de er blant de psykiske lidelsene med høyest dødelighetsrate. Trening i overdreven og tvangspreget form anses som et symptom og en utbredt vektkompenserende atferd blant pasienter på tvers av de ulike spiseforstyrrelsesdiagnosene. Studier har vist at inntil 80% av pasienter med anorexia nervosa og inntil 50% av pasienter med bulimia nervosa og uspesifiserte spiseforstyrrelser er overdrevent fysisk aktive (1, 2). En studie fra Modum Bad viste at cirka 30% av pasienter innlagt ved Avdeling for spiseforstyrrelser trente overdrevent mye, og disse pasientene hadde mer alvorlig psykopatologi sammenlignet med pasientene som ikke trente overdrevent mye (3). Dette er i samsvar med andre studier som har rapportert lengre behandlingstid, dårligere prognose ved behandling og større risiko for tilbakefall for pasienter som trener overdrevent mye (4, 5). Overdreven trening øker risiko for skader, og pasienter med lave elektrolyttverdier er i stor risiko for hjertestans under treningen. Denne overdrevne treningsatferden gjør også at pasientene har mistet følelsen med hva som er sunn trening, og hva som er tilstrekkelig for å opprettholde god helse. Mange av pasientene opplever også at treningen er preget av tvang og rigide mønstre, og trenger å finne tilbake til bevegelsesgleden.

Til tross for at overdreven og destruktiv trening er et utbredt problem blant personer med spiseforstyrrelser, er det også studier som viser at trening i tilpassede doser kan være svært gunstig som del av behandlingstilbudet for denne pasientgruppen (6). For pasienter med bulimia nervosa viste en norsk studie at moderat intensiv trening som del av behandling bidro til reduksjon i antall episoder med oppkast, bedret fysisk form, bedret kroppssammensetning og redusert spiseforstyrrelsespsykopatologi sammenlignet med tradisjonell kognitiv terapi (7). Andre studier har også vist god effekt av trening på livskvalitet hos både pasienter med anorexia nervosa og bulimia nervosa (8, 9). Dårlig beinholdning er også et utstrakt problem blant personer med spiseforstyrrelser, og trening sammen med ernæringsmessige endringer er gunstig for å bedre beinholdningen.

Ved samtlige høyspesialiserte enheter for spiseforstyrrelser i Norge benyttes trening som del av behandlingstilbudet (10). Problemet er at pasienter som ikke har et tilbud ved disse enhetene ikke nødvendigvis får et tilbud om trening i tillegg til ordinær behandling hos sin terapeut. Mange personer med spiseforstyrrelser trener ved treningssentre, og ROS rådgivning om spiseforstyrrelser gjennomførte i 2009-2010 et Extrafinansiert prosjekt kalt "Sunn trening?". Dette prosjektet skulle øke kunnskap og kompetanse om spiseforstyrrelser for ansatte i treningssenterbransjen. Spesielt ble tidlig identifisering og håndtering av bekymringer om spiseforstyrrelser vektlagt, og dette resulterte i flere temadager for bransjen. I tillegg ble det utgitt en veileder med prosedyrer for håndtering av bekymringer om spiseforstyrrelser, og denne har de største senterkjedene samt Treningsforbundet (nå HSH Trening) implementert i sine personalinstrukser.

Som en naturlig oppfølger til prosjektet "sunn trening?" har ROS opplevd henvendelser fra både treningssenterbransjen, behandlerapparatet og fra personer med spiseforstyrrelser og deres pårørende om hvordan trening kan brukes konstruktivt for personer med spiseforstyrrelser. Det fantes ingen litteratur på norsk om riktig trening for personer med spiseforstyrrelser, og dette er en av de få lidelsene som er utelatt fra Aktivitetshåndboken (11). Fordi det er mange hensyn å ta, og ikke minst fordi det eksisterer mange myter om trening og vektregulering, var det hensiktsmessig å utarbeide litteratur hvor målgruppen var treningsfysiologer, idrettspedagoger, fysioterapeuter,

sykepleiere osv., samt brosjyrer hvor pårørende og personer med spiseforstyrrelser kan få korrekte og faglig dokumenterte råd om sunn og riktig trening.

Spiseforstyrrelser i idrettsmiljøer har lenge vært et kjent fenomen. Mange utøvere er redd for å være åpne om sin spiseforstyrrelse fordi de er redd de mister plassen sin på laget. For utøvere som er til behandling for spiseforstyrrelser så er det nødvendig med et tilrettelagt treningsopplegg, men kunnskapen ute hos trenerne og støtteapparatet var begrenset hva angår denne tilretteleggingen. Det var derfor viktig å styrke treneres og støtteapparatets kunnskaper om denne tematikken for å best mulig ivareta utøverens helse.

Målsetning for prosjektet

Målet med prosjektet var å formidle kunnskap om hvordan personer med spiseforstyrrelser kan bruke riktig og sunn trening som del av sin tilfriskningsprosess. For å nå dette hovedmålet ble følgende delmål satt

- Utarbeidelse av litteratur om trening av mennesker med spiseforstyrrelser. Litteraturen vil rette seg mot både brukere/pårørende, og mot fagpersoner
- Utarbeidelse av kurs om trening av mennesker med spiseforstyrrelser. Kursets målgruppe var fagpersoner som gjennom sin jobb og/eller frivillig virke møter personer med spiseforstyrrelser
- Opplæring av kursholdere
- Gjennomføring av kurset i alle helseregionene i Norge

Omfang og begrensninger for prosjektet

Målgruppen for prosjektet er behandlere, treningsfysiologer, idrettspedagoger, fysioterapeuter, sykepleiere og andre faggrupper som kan tilrettelegge og gjennomføre trening med personer med spiseforstyrrelser. I målgruppen er også brukere, dvs personer med spiseforstyrrelser og deres pårørende.

Kap 2. Prosjektgjennomføring og metode

Prosjektet ble, som skissert i prosjektbeskrivelsen, gjennomført som et firefaseprosjekt.

Prosjektfase 1: utarbeidelse av materiell

Målet i denne fasen var å utarbeide materiell knyttet til fysisk aktivitet, trening og spiseforstyrrelser. Materialet skulle rette seg både mot personer med spiseforstyrrelser, pårørende og fagpersoner.

Prosjektfase 2: utarbeidelse av kurs

Det ble utarbeidet et kurs i trening av personer med spiseforstyrrelser. Målgruppen for kurset er treningsfaglig og helsefaglig personell. Fagboken benyttes som pensum på kurset.

Prosjektfase 3: opplæring av kursholdere

I denne fasen ble det rekruttert og lært opp seks kursholdere.

Prosjektfase 4: gjennomføring av kurs

Det ble planlagt fire kurs fordelt på helseregionene i Norge. Kursene ble avholdt høsten 2013 i Vikersund (Helse Sør-Øst), Bergen (Helse Vest), Trondheim (Helse Midt) og Bodø (Helse Nord).

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Resultatene av prosjektet kan deles inn i følgende underpunkter: 1) materiell, 2) utarbeidelse av kurs, 3) rekruttering og opplæring av kursholdere, 4) gjennomføring og evaluering av kurs, og 5) markedsføring og annen aktivitet.

Materiell

Det ble utarbeidet en brosjyre rettet mot personer med spiseforstyrrelser og deres pårørende, og en fagbok om fysisk aktivitet i behandling av spiseforstyrrelser rettet mot fagpersoner.

Brosjyre "Fysisk aktivitet og spiseforstyrrelser – hva, hvorfor og hvor mye"

Det ble utarbeidet en brosjyre om tematikken trening og spiseforstyrrelser, denne var rettet mot personer med spiseforstyrrelser og deres pårørende. Brosjyren inneholdt informasjon om effekter av fysisk aktivitet, og informasjon rettet til personer som trener for mye, personer som ønsker å komme i gang med fysisk aktivitet/trening, og informasjon til pårørende om hvordan de skal forholde seg til trening hos personer med spiseforstyrrelser. Brosjyren var klar i august 2012, og den ble distribuert til en rekke behandlingssenheter i kommunehelsetjenesten og spesialisthelsetjenesten. I tillegg er den tilgjengelig for bestilling via www.nettros.no.

Fagbok «FRI! Fysisk aktivitet i behandling av spiseforstyrrelser»

Det ble søkt om å utarbeide en manual om fysisk aktivitet, trening og spiseforstyrrelser, rettet mot fagpersoner. I arbeidet med manualen så ROS behovet for å utvide innholdet og omgjøre manualen til en fagbok. Dette ble meldt inn til og godkjent av Extrastiftelsen. De ekstra kostnadene ved dette tok ROS over eget budsjett. Fagboken inneholder bakgrunnsinformasjon om spiseforstyrrelser og trening, kontraindikasjoner for bruk av trening for personer med spiseforstyrrelser, og positive effekter ved bruk av fysisk aktivitet for personer med ulike spiseforstyrrelsesdiagnoser. I tillegg viser den til forskning gjort på feltet, grunnleggende treningslæreprinsipper, og konkrete forslag og eksempler på planlegging, tilrettelegging, gjennomføring og evaluering av fysisk aktivitet og trening for pasienter med ulike typer spiseforstyrrelser. Et viktig aspekt er blant annet hvordan man kan lære pasientene riktig intensitetsstyring på øktene. Det er også spesifisert i boken hvordan tilrettelegge trening for pasienter med spesielle behov, spesielt for pasienter med lav kroppsvekt, pasienter med dårlig beinelse og pasienter som er idrettsutøvere. Kartlegging og samtaleteknikk for endring av treningsatferd er også inkludert. Fagboken var klar 29.11.12, og den selges for kr 199,- fra www.nettros.no. Inntektene av boken går uavkortet tilbake til ROS sitt arbeid for personer med spiseforstyrrelser og deres pårørende. Bokens målgruppe er blant annet helsefaglig og treningsfaglig personell ved eksempelvis distriktpsikiatriske sentre, barne- og ungdomspsykiatriske sentre, frisklivssentraler og fysikalske institutter. Den er i tillegg pensum på emner ved blant annet Norges idrettshøgskole, Høgskolen i Telemark, Høgskolen i Sogn og Fjordane og Høgskulen i Volda.

Utarbeidelse av kurs

Kurset har en varighet på 12 timer fordelt på 2 dager, og temaer i kurset er kartlegging av fysisk aktivitet og fysisk form, tilrettelegging av gruppeaktivitet, tilrettelegging for individuell treningsoppfølging og samtale om endring av treningsatferd. Kurset inneholdt både teoretiske og praktiske økter, og det ble lagt opp til mye dialog mellom kursholdere og deltakere. Kurset holdes av personer med erfaringskompetanse på spiseforstyrrelser og trening, samt av fagpersoner på tematikken.

Rekruttering av kursholdere

Disse ble rekruttert på bakgrunn av sin kompetanse, og det var ønskelig å ha en variert kompetansebakgrunn blant kursholderne. To kursholdere har erfaringskompetanse, og de fire andre har ulike fagbakgrunner (to idrettspedagoger og to psykomotoriske fysioterapeuter). I tillegg er prosjektleder en som også kan holde kurset, og kursholderkorpset omfatter derfor 7 stk per 31.12.13.

Gjennomføring og evaluering av kurs

Høsten 2013 ble det avholdt fire kurs med totalt 61 deltakere. Kursene ble gjennomført på Modum Bad, Vikersund, i august 2013, i Bodø og i Bergen i september 2013, og i Trondheim i november 2013. Kursdeltakerne har hatt ulik fagbakgrunn, hvor flest hadde fysioterapi- eller sykepleieutdanning. Tilbakemeldingene på kurset var veldig gode, blant annet ble både innhold og kursholderne vurdert som faglig solide. Samtlige kursdeltakere rapporterte at det var sannsynlig eller svært sannsynlig at

de ville anbefale kurset til andre. Flere av deltakerne på kursene ga tilbakemelding om at de kunne tenkt seg utvidet kurs, og at kurset hadde vært mer attraktivt om det hadde generert studiepoeng. Deltakelse på kursene som kjørte høsten 2013 var gratis, ettersom ROS benyttet midlene fra Extrastiftelsen til å dekke inn kursutgiftene. Dette vil ikke være mulig ved fremtidige kurs, og det er derfor viktig å finne en finansieringsordning som gjør kurset bærekraftig for ROS. Flere av deltakerne ga også tilbakemelding om at de ikke ville deltatt på kurset om det hadde kostet penger, og dette kan stort sett begrunnes i dårlig økonomi ved arbeidsplassen. ROS har tatt disse tilbakemeldingene til etterretning, og er i dialog med Høgskolen i Telemark (HiT) om muligheten for å gjøre kurset studiepoenggivende. Ansatte ved HiT har skissert at kurset med nåværende omfang ligger på ca 5-10 studiepoeng, og at kurset med små grep kan økes i omfang til 15 studiepoeng. Etter vår kjennskap er det ingen utdanningsinstitusjoner i Norge som tilbyr denne typen kurs, og både ROS og HiT ser derfor behovet for et slikt kurs. Dette er også en måte å få kurset til å vare lengre uten at det tar altfor mye av ROS' administrative ressurser, samt at det er en mulighet for å få kurset bærekraftig.

Markedsføring og annen aktivitet

Mediaomtale

Prosjektet har også fått omtale i media. 7. desember 2012 fikk prosjektet omtale i NRK radio og på NRKs nettsider. Artikkelen er tilgjengelig på: <http://www.nrk.no/telemark/trim-mot-spiseforstyrrelse-1.9822568>. Prosjektet er også omtalt på Modum Bads nettsider <http://www.modum-bad.no/nyheter/cms/2013/januar/fysisk-aktivitet-kan-brukes-i-behandling-av-spiseforstyrrelser/447> og i SPREK i Aftenposten: <http://www.osloby.no/sprek/Trening-hjalp-henne-a-bli-frisk-fra-spiseforstyrrelsen-7188298.html>.

Fagdag Modum Bad, 29. november 2012

Det ble gjennomført en fagdag om fysisk aktivitet og spiseforstyrrelser ved Modum Bad 29. november 2012. På denne fagdagen ble også boken «FRI! Fysisk aktivitet i behandling av spiseforstyrrelser» lansert. Cirka 100 personer deltok på fagdagen. Foredragsholdere og tema på denne dagen var:

- Spiseforstyrrelser v/ psykologspesialist KariAnne Vrabel, Modum Bad
- Fysisk aktivitet for sinnets helse v/ Toril Moe, Oslo universitetssykehus
- Friluftsliv og psykisk helse v/ psykolog Brita Rønning Iversen, Sykehuset Telemark HF
- Tvangstrening v/ førsteamanuensis og forsker Solfrid Bratland-Sanda, Høgskolen i Telemark, Modum Bad og ROS
- Medisinsk klarering av personer med spiseforstyrrelser for deltakelse i fysisk aktivitet v/ lege Lise Marie Grøndahl, Modum Bad
- Brukerhistorie v/ Linn Bæra, ROS
- Kommunikasjon v/ førstelektor Runi Børresen, Høgskolen i Buskerud

- Spiseforstyrrelser og idrettsutøvere v/ professor Jorunn Sundgot-Borgen, Norges idrettshøgskole
- Praktiske eksempler og erfaringer med fysisk aktivitet i behandling av spiseforstyrrelser v/ idrettspedagog Bjørnar Johanessen, Modum Bad

Lunsjseminar Bergen, 19.april 2013

I forbindelse med ROS sitt 30 års jubileum i 2013 ble det avholdt et lunsjseminar om fysisk aktivitet, trening og spiseforstyrrelser ved FFO sine lokaler i Bergen. Om lag 50 personer deltok på denne fagdagen. Foredragsholdere og tema var:

- Medisinsk evaluering av pasienter for deltakelse i fysisk aktivitet v/ overlege Stein Frostad, Haukeland universitetssykehus
- Fysisk aktivitet i tilfriskning av spiseforstyrrelser – brukerstemmen og fagstemmen v/ Linn Bæra, ROS og førsteamanuensis og forsker Solfrid Bratland-Sanda, HiT, Modum Bad og ROS

Nytteverdi av prosjektet

Prosjektets nytteverdi ligger i hovedsak i økt kunnskap og kompetanse om fysisk aktivitet i behandling av spiseforstyrrelser både hos personer med spiseforstyrrelser, deres pårørende og fagpersoner. Prosjektet er blitt møtt positivt, og kursdeltakerne rapporterer en økt trygghet i hvordan de kan møte pasientene i forhold til denne problemstillingen. Dette kommer forhåpentligvis både pasienter og pårørende til gode. Mange pasienter har etterlyst denne kompetansen i behandlingsapparatet, og det håper ROS vi har imøtekommet gjennom dette prosjektet. Spesielt tema om friluftsliv/naturopplevelser og spiseforstyrrelser er et nytt og udekt tema som ROS kan tenke seg å gjøre mer på i fremtiden.

Måloppnåelse

Målet med prosjektet var å formidle kunnskap om hvordan personer med spiseforstyrrelser kan bruke riktig og sunn trening som del av sin tilfriskningsprosess. Dette skulle oppnås gjennom utarbeiding av materiell, utarbeiding av kurs, rekruttering og opplæring av kursholdere, samt gjennomføring og evaluering av kurs.

I forhold til måloppnåelse så mener vi at vi har nådd alle delmålene, samt hovedmålet. Vi er spesielt stolte av å ha utarbeidet en fagbok som kvalitetsmessig er av en slik art at den nå benyttes som pensum ved flere høgskolestudier. Vi har gjennom å avholde ekstra seminar og fagdag klart å oppnå mer i prosjektet enn hva vi skisserte ved søknadstidspunktet, og dermed nådd ut til en større gruppe enn opprinnelig skissert.

Nyttiggjøring av resultater og veien videre

Etter prosjektslutt vil ROS sentralt og lokalt fortsatt ha fokus på tematikken fysisk aktivitet, trening og spiseforstyrrelser. Kursholderne som er rekruttert og lært opp gjennom prosjektet vil inngå i et ressursteam som på bestilling kan holde foredrag for ulike grupper om dette temaet. I tillegg jobbes det for kreditering av kurset med studiepoeng, dette mener ROS vil løfte og kvalitetssikre kurset fremover. Gjennom prosjektet har ROS opparbeidet seg et viktig nettverk mot både behandlingsapparatet og universitets- og høgskolesektoren som også kan være nyttig for andre tematikker ROS jobber med. Mulig fremtidig prosjekt er knyttet til friluftsliv/naturopplevelser og spiseforstyrrelser, dette er tematikk som både ROS, Sykehuset Telemark HF og Høgskolen i Telemark ønsker samarbeid om.

Kap 4. Oppsummering

For å oppsummere så var hovedmålet med prosjektet å øke kunnskap og kompetanse om bruk av fysisk aktivitet i behandling av spiseforstyrrelser. Dette målet ble nådd via utarbeiding av brosjyre, fagbok og kurs, rekruttering og opplæring av kursholdere samt gjennomføring og evaluering av kurs.

Prosjektet skal videreføres som del av ROS' virksomhet. Både gjennom distribuering av materiellet utarbeidet i prosjektet, samt eierskap i fortsatt drift av kurset. Det ønskes en utviding og kreditering av kurset i samarbeid med HiT, men det er fortsatt ROS som vil ha eierskapet i kurset. Det er også ønskelig med fortsatt kombinasjon av kursholdere/forelesere med erfaringskompetanse og forelesere med fagkompetanse. Videre planer er at brosjyrene og fagboken skal revideres og trykkes opp ved behov, samt at ROS skal være en pådriver for initiering av nye prosjekter knyttet til tematikken fysisk aktivitet og spiseforstyrrelser.

Referanser, litteratur

1. Davis C, Katzman DK, Kaptein S, Kirsh C, Brewer H, Kalmbach K, et al. The prevalence of high-level exercise in the eating disorders: etiological implications. *ComprPsychiatry*. 1997;38(6):321-6.
2. Ro O, Martinsen EW, Rosenvinge JH. [Treatment of bulimia nervosa--results from Modum Bads Nervesanatorium]. *TidsskrNor Laegeforen*. 2002;122(3):260-5.
3. Bratland-Sanda S, Sundgot-Borgen J, Ro O, Rosenvinge JH, Hoffart A, Martinsen EW. Physical activity and exercise dependence during inpatient treatment of longstanding eating disorders: an exploratory study of excessive and non-excessive exercisers. *Int J Eat Disord*. 2010;43(3):266-73.
4. Strober M, Freeman R, Morrell W. The long-term course of severe anorexia nervosa in adolescents: survival analysis of recovery, relapse, and outcome predictors over 10-15 years in a prospective study. *IntJ Eat Disord*. 1997;22(4):339-60.
5. Solenberger SE. Exercise and eating disorders: a 3-year inpatient hospital record analysis. *EatBehav*. 2001;2(2):151-68.
6. Hausenblas HA, Cook BJ, Chittester NI. Can exercise treat eating disorders? *Exerc Sport SciRev*. 2008;36(1):43-7.

7. Sundgot-Borgen J, Rosenvinge JH, Bahr R, Schneider LS. The effect of exercise, cognitive therapy, and nutritional counseling in treating bulimia nervosa. *MedSciSports Exerc.* 2002;34(2):190-5.
8. Carraro A, Cognolato S, Bernardis ALF. Evaluation of a programme of adapted physical activity for ED patients. *Eating Weight Disord.* 1998;3:110-4.
9. Duesund L, Skårderud F. Use the body and forget the body: treating anorexia nervosa with adapted physical activity. *Clin Child Psychol Psychiatry.* 2003;8(1):53-72.
10. Bratland-Sanda S, Rosenvinge JH, Vrabel KA, Norring C, Sundgot-Borgen J, Ro O, et al. Physical activity in treatment units for eating disorders: clinical practice and attitudes. *Eat Weight Disord.* 2009;14(2-3):e106-e12.
11. Bahr R. *Aktivitetshåndboken: fysisk aktivitet i forebygging og behandling.* Oslo: Helsedirektoratet; 2009.