

AF: LOTTE EDBERG LOVELESS  
FOTO: CLAUD BJØRN LARSEN

# 'Hjernen elsker vaner'

Rationel viden er ikke nok, hvis du vil have skovlen under gamle vaner og etablere nye, knoglesunde vaner. Hvad er der på spil? Og hvorfor er det så svært? Sygeplejerske og vanecoach Anne Kjær Nielsen gør dig klogere på vanerne, og hvordan du bedst baner vejen for forandring.

”**H**jernen elsker vaner! Og det er vildt godt, for det betyder, at vi ikke skal tænke over basale ting, som hvordan vi tager strømper på eller børster tænder. Men det er også derfor, det er så svært at ændre på indgroede vaner,” fortæller sygeplejerske Anne Kjær Nielsen, der har en efteruddannelse som vanecoach.

Hun har gennem en årrække beskæftiget sig med knogleskørhed. Først i sygehus-regi, hvor hun har lavet DXA-scanninger og udviklingsprojekter, og de seneste år i Vejen Kommune, hvor hun arbejder med livsstilsforløb på Brørup Sundhedscenter, blandt andet for patienter med knogleskørhed.

#### En udpindet plan

”Vil du ændre en vane, er det afgørende, at den nye vane er formuleret så konkret som overhovedet muligt: Hvad skal ændres? Hvordan? Og hvornår? Det hele skal pindes ud i en nærmest ’idiotsikker’ plan,” siger Anne Kjær Nielsen.

Ifølge hende overvurderer vi ofte vores hjernes evne til hen ad vejen og i situationen at løse udfordringer og ændre vaner. Så let er det bare ikke.

”Du skal gøre alt så simpelt og lavpraktisk som muligt. Hjernen har brug for at vide præcis, hvad den skal, hvis vaneændringen skal lykkes,” siger hun.

Et eksempel kan være, at du gerne vil spise mere frugt og grønt.

”Umiddelbart lyder det måske konkret, men det er et meget løst og stort mål: Hvad er det præcis, du gerne vil have mere af? Hvis det er gulerødder, er de så i køleskabet? Hvis ikke, hvornår køber du dem? Og skal gulerødderne spises som en eftermiddagssnack eller indgå i aftensmaden? Udfordringen er at komme fra tanke til handling, og den løses ved at lave helt præcise planer.”

Har du bestemt dig for at gå en tur hver dag efter arbejde, nytter det heller ikke, at den nye vane falder på, at de gode gå-sko står derhjemme, eller jakken ikke passer til vejret.

”Hjernen har brug for, at det, du vil, er



••

***”Hjernen har brug for, at det, du vil, er nemt, og det, du ikke vil, er svært.”***

*Anne Kjær Nielsen*

nemt, og det, du ikke vil, er svært. Er der benspænd, taber vi oftest den indre dialog og fristes til at springe over – bare lige i dag... Også selvom vi rigtig gerne vil ændre en vane. Fjerner du derimod muligheden for at diskutere med dig selv, for eksempel ved at pinde alt ud i en plan, vinder du rigtig meget,” forklarer Anne Kjær Nielsen.

#### Husk plan B og C

Selv helt små skridt i den rigtige retning gør en forskel. Har du en dag, hvor det er svært at overskue den daglige gåtur, så fortæl dig selv, at det er okay bare at komme ud ad døren. Måske går du ned ad gaden og hjem igen. Eller måske ender du faktisk med at gå længere.

”Sørg i det hele taget for, at din plan også indeholder en plan B og C. En backup for gåturen de dage, hvor det øsregner, kan være at have par simple øvelser parat, som kan laves indendørs,” siger Anne Kjær Nielsen.

”Det er så vigtigt at holde fast: At gøre noget, du kan overskue, og som giver dig en følelse af stadig at være i gang, frem for bare at synke ned i sofaen. Hjernen får en succesoplevelse: Du gjorde noget på trods! Det giver ikke bare gode betingelser for at fastholde den vane, du gerne vil tillægge dig, men på sigt også for at ændre andre,” siger hun.

Og jo flere gange hjernen mærker, at du fik det bedre efter det, du gjorde, desto mere gøder du etableringen af en vane.

#### Skab realistiske forandringer

Det er en god idé kun at arbejde med én ny vane ad gangen. Og når du om-lægger vaner, kan det være en hjælp at tænke over og eksperimentere med, om du fungerer bedst med, at de nye vaner er skemasat efter klokkeslæt eller efter situation. Måske finder du ud af, at det giver mest mening for dig, at gåturen er hæftet op på en situation – som ’efter morgenmad’.

”Du skal mærke efter og finde den løsning, som giver størst sikkerhed for, at du gennemfører,” siger Anne Kjær Nielsen.

Det gælder også i forhold til kosttilskud og medicin.

”Spiser du mælkeprodukter om morgenen, har du måske flyttet kalktabletten til frokost. Husker du at tage den, er det rigtigt fint. Men glemmer du pillen, skal du måske overveje at flytte den tilbage. På dage, hvor du får nok kalk via mælk om morgenen, bliver resten udskilt med urinen. Du skal finde det gode tidspunkt for dig – altså spørge, hvad er realistisk, og hvad kan prisen være?”

En doseringsæske også være en hjælp til at huske pillerne.

”Mange synes ikke helt, de har nået ’pilleæskealderen’. Men er den en hjælp i forhold til at få systemiseret medicineringen, så pillerne faktisk bliver taget, er doseringsæsken et nemt og oplagt redskab,” siger hun.

Alternativt er der også hjælp at hente i forskellige apps, fx har Apotekets app en ’medicinhusker’.

### Gør jeg nok?

Ifølge Anne Kjær Nielsen vil mange med knogleskørhed gerne gøre mere, end de allerede gør, for at sikre det bedst mulige behandlingsresultat og undgå brud.

”Der går lang tid mellem DXA-scanningerne, og derfor kan det være svært at have en fornemmelse af sygdommens udvikling og effekten af medicin, kosttilskud og motion. Det kan efterlade en tvivl og sårbarhed: Gør jeg nok – eller for lidt?”

Forløbene på Brørup Sundhedscenter har fokus på, hvad der fungerer og ikke fungerer for den enkelte i arbejdet med vanerne.

Kan du for eksempel ikke længere overskue at gå i haven, kan der være mange årsager.

”Måske skal du holde flere pauser undervejs eller have større fokus på gode arbejdsstillinger. Måske har du brug for at dele projekter, du før klarede på én eftermiddag, op over flere dage. Eller måske har du brug for simple øvelser, der langsomt styrker din krop til bedre at klare havearbejdet. Det handler om at få tilliden



••

***”Du skal mærke efter og finde den løsning, som giver størst sikkerhed for, at du gennemfører.”***

Anne Kjær Nielsen

tilbage til kroppen: Mærke at den stadig virker,” siger Anne Kjær Nielsen.

”Vaneomlægning kan tage lang tid, og kun den enkelte ved, hvad der er rigtigt og vigtigt. Som behandlere kan vi befordre nysgerrigheden, stille spørgsmål og være med til at afdække, hvad der er på spil. Det vigtigste er, at den enkelte selv får mod på at eksperimentere,” siger hun. ●

### *Råd om vaner*

Skal du selv i gang med at ændre vaner? Som medlem kan du få hjælp til at ændre vaner hos vores rådgivning. Nogle af de vaner, som flest beder om hjælp til er:

- Hvordan husker jeg min ugentlige Alendronatpille?
- Hvornår skal jeg tage mine kosttilskud?
- Hvordan varierer jeg min kost?
- Hvordan får jeg startet op med at træne?

På s. 2 i magasinet kan du se, hvordan du kontakter Osteoporoseforeningens rådgivning.