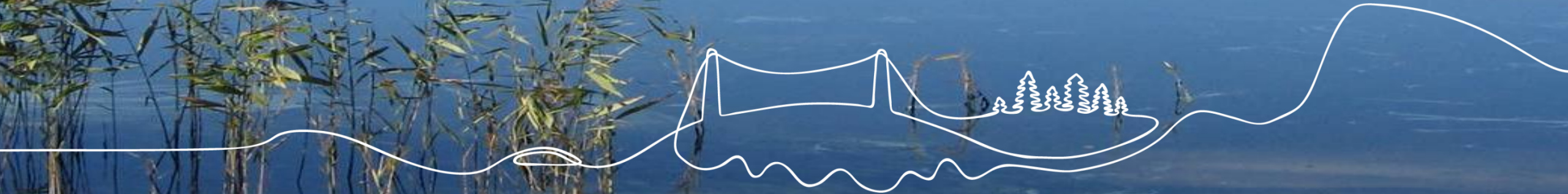
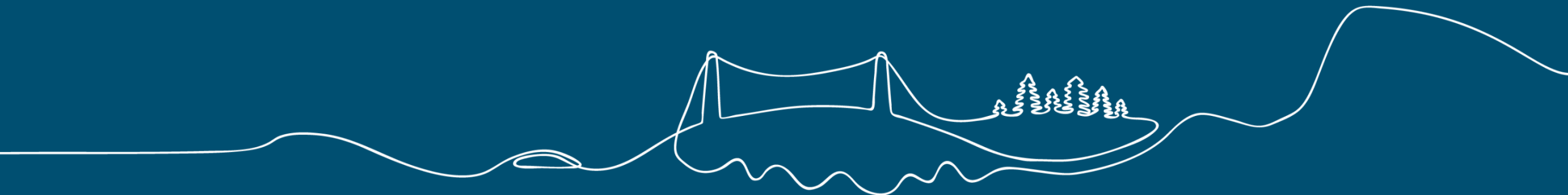


Motivera patienter till förändring?

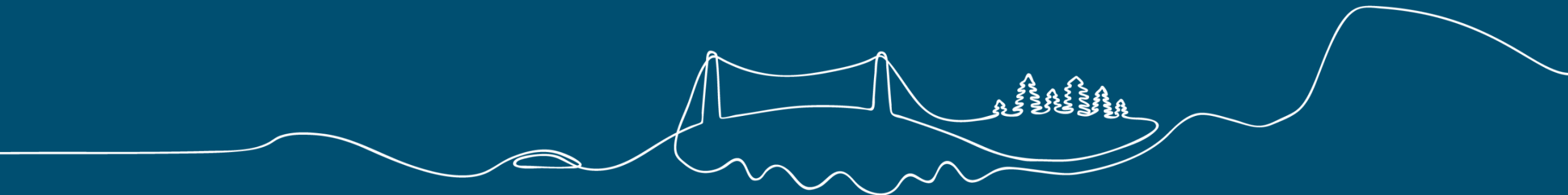
Maria Bålhammar, Fysioterapeut, Kramfors kommun



Vad behövs för att börja med en ny vana
eller ändra en vana?

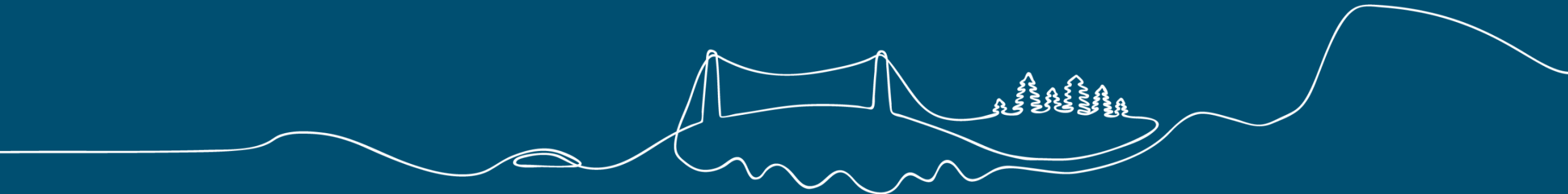


Vad är motivation?

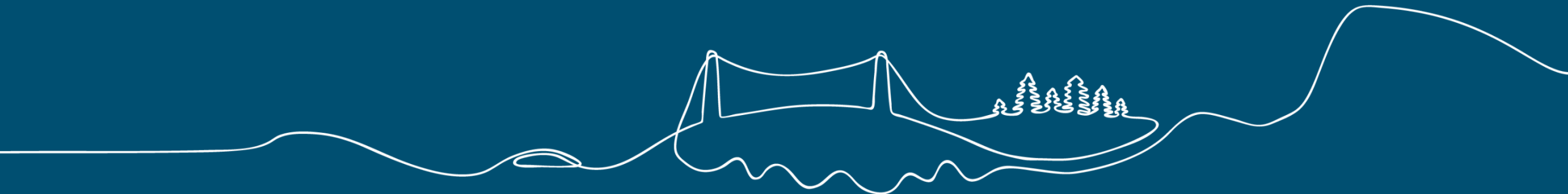




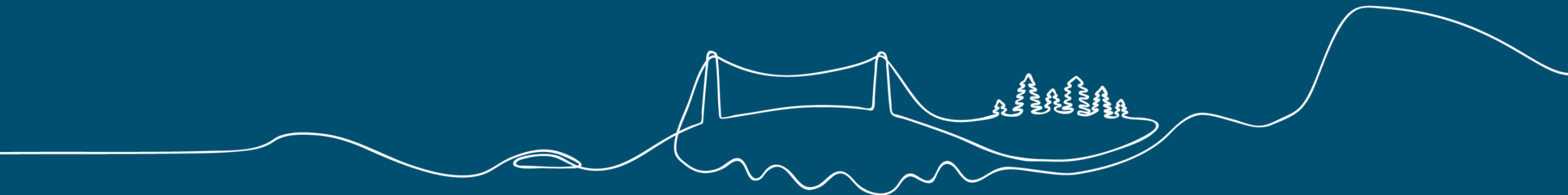
- **Inre motivation**
 - Självständiga val
 - Gemenskap
 - Kompetens
-
- **Yttre motivation**



Anna-Karin, hur det blev lättare att motionscykla



Enkla redskap i samtalet

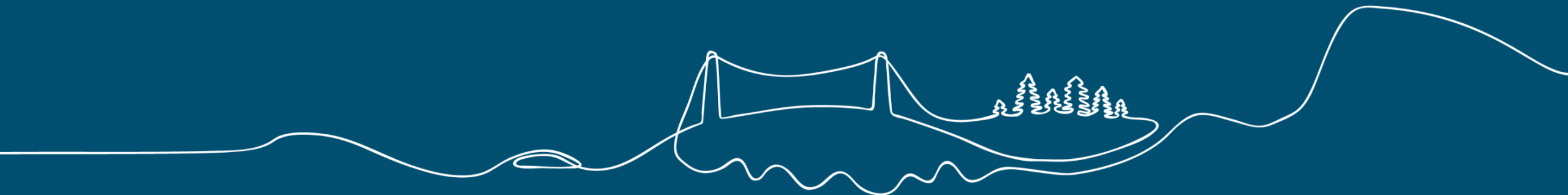


Skalfrågor

Motivation

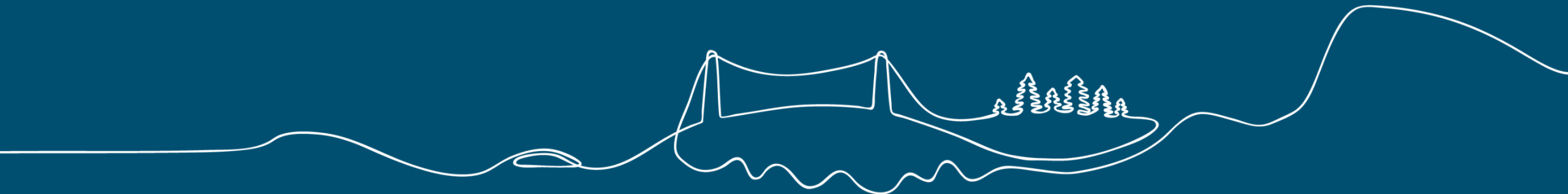
tilltro till egen förmåga
förändringsbenägenhet

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Men hur får jag patienterna att följa mina råd?

"Forskning visar att det är själva mötet mellan professionella och patienter som har stor betydelse för effekten – att känna sig sedd och lyssnad på har visat sig vara centralt för motivationen att följa råd och rekommendationer."



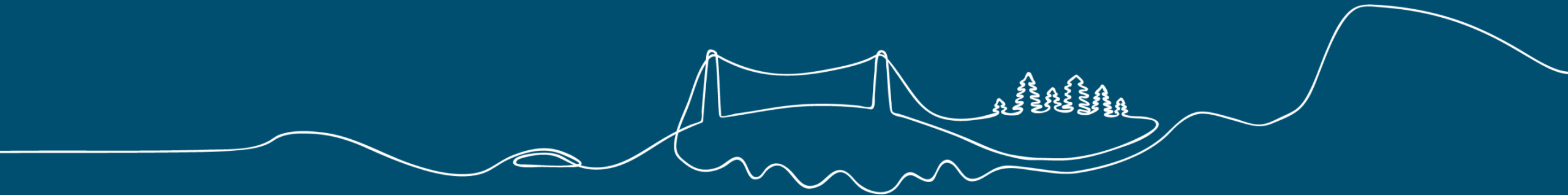
MI

Öppna frågor

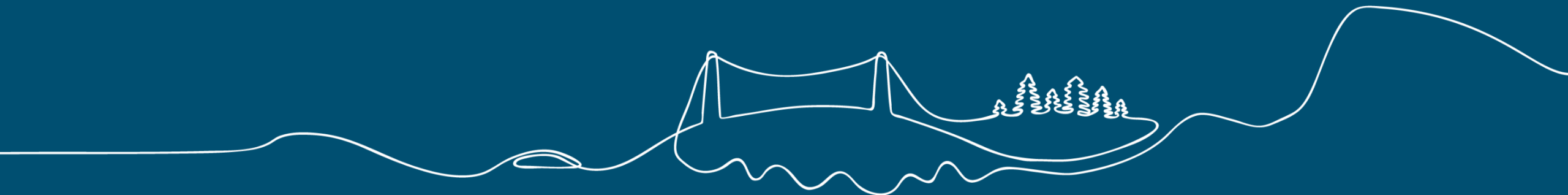
Be om lov

Spegla

Sammanfatta



“Då var jag snabbtänkt, jag var tyst”



Small wins

Lågt satta mål

Mikrovanor

Konkret mål

-Upplevs meningsfullt

-Tidsplan

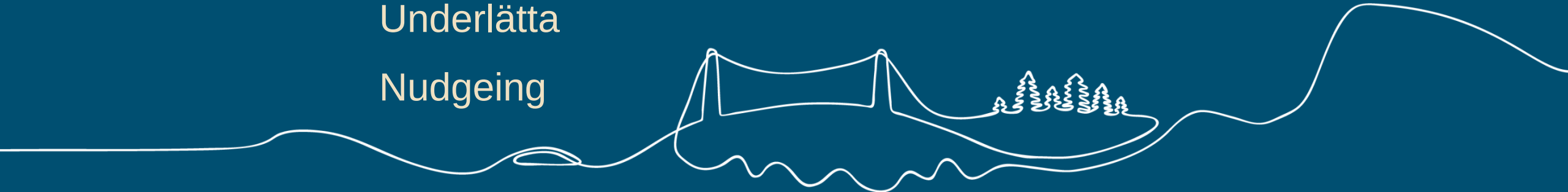
Registrera

Att misslyckas

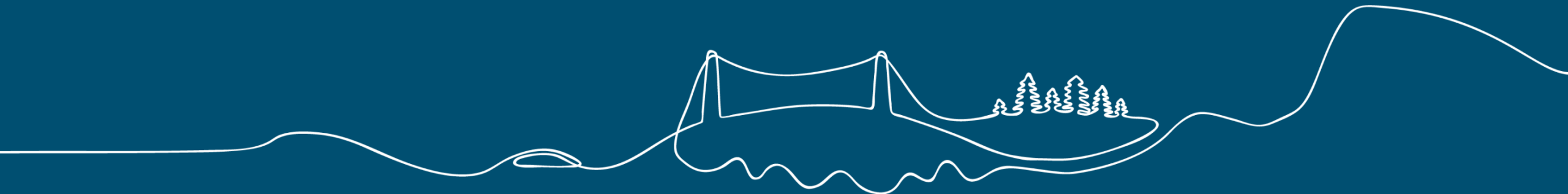
Underlätta

Nudgeing

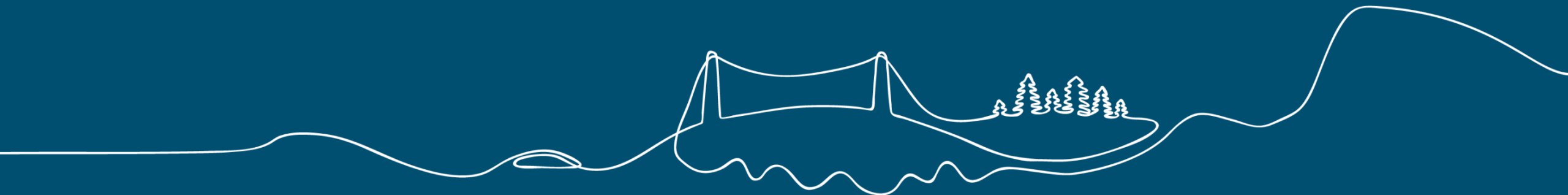
- 10 min promenad per dag = 61h på ett år.
- Två tunga pass på gymmet = 2 h/år



Handlar beteendeförändring oftast om att vi saknar kunskap?



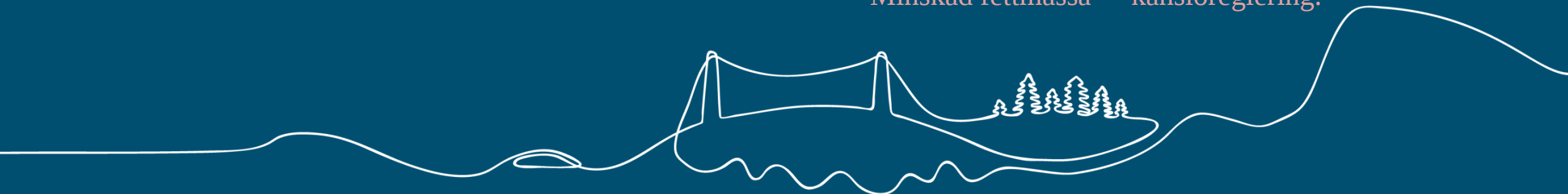
Levnadsvanor gör skillnad.



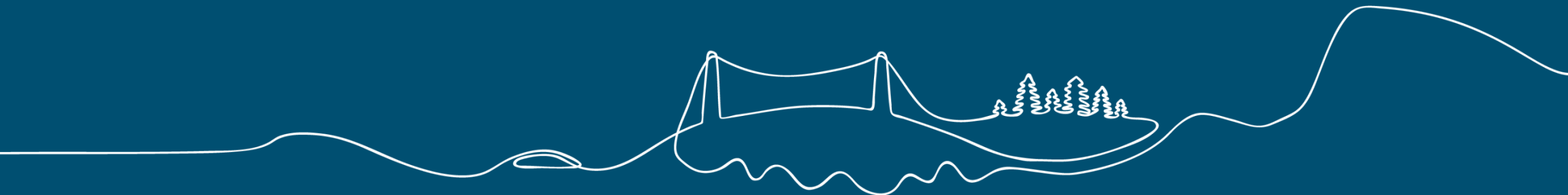
Vad kan jag då vinna?

Sänkt blodtryck
Sänkta blodfetter
Förbättrad
insulinkänslighet
Ökad ork
Ökad livskvalitet
Bättre minne
Bättre sömn
Orkar med dagen
bättre
Minska ner på
medicinering
Bättre bentäthet
Bättre lungfunktion
Minskad
inflammation
Minskad smärta
Minskad fettmassa

Förbättrad
syresättning
Förbättrad läkning
Bättre koncentration
Minskad depression
Förbättrat
immunförsvar
Fler friska år
Bättre balans
Minskad risk för fall
Minska risk för
flertalet sjukdomar,
cancer, Parkinsons,
diabetes typ 2, hjärt-
och kärlsjukdom,
demens osv.
Förbättrad
känsloreglering.



Men hur motiverar jag då patienter till
förändring?



Skalfrågor

Utforska

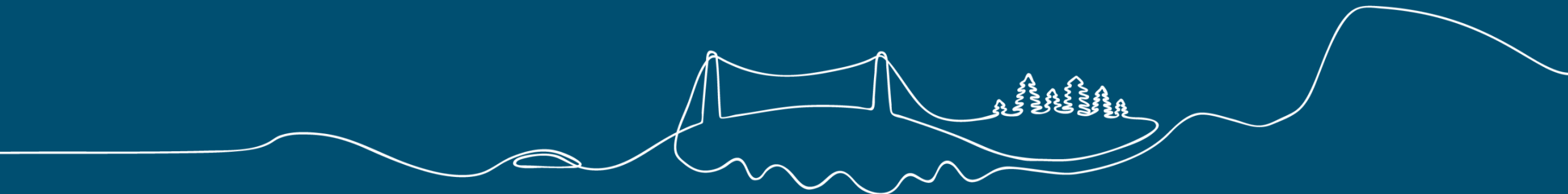
Vid behov, Informera om effekter, vad tänker patienten om det?

Vad som är viktigt för patienten i livet- mål relaterat till det

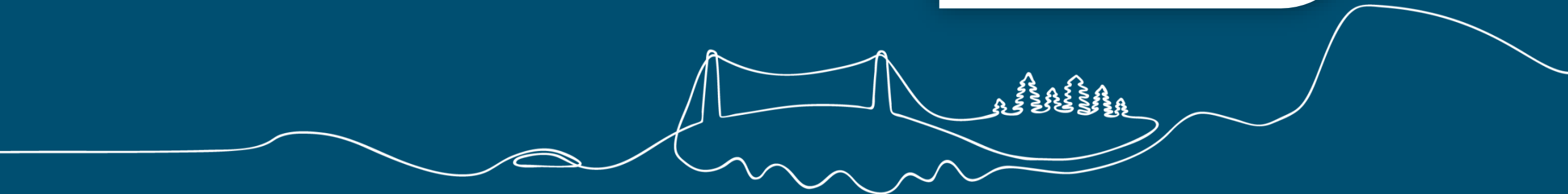
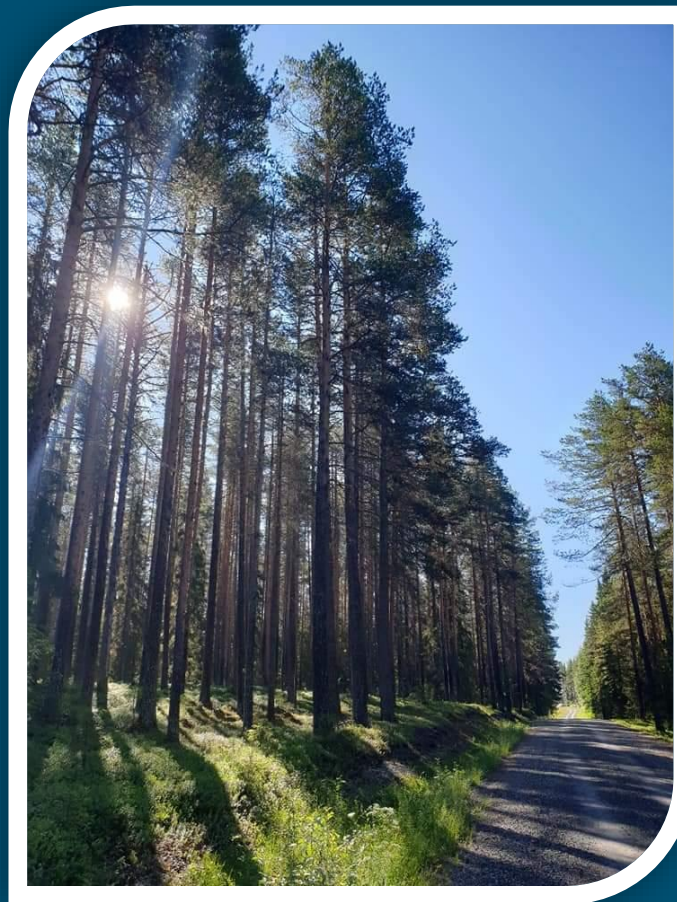
Hjälpa patienten att få syn på vad den vill, säga det högt

Självbestämmande, kompetens, gemenskap

Olika verktyg för att öka motivation och förenkla beteendeförändring

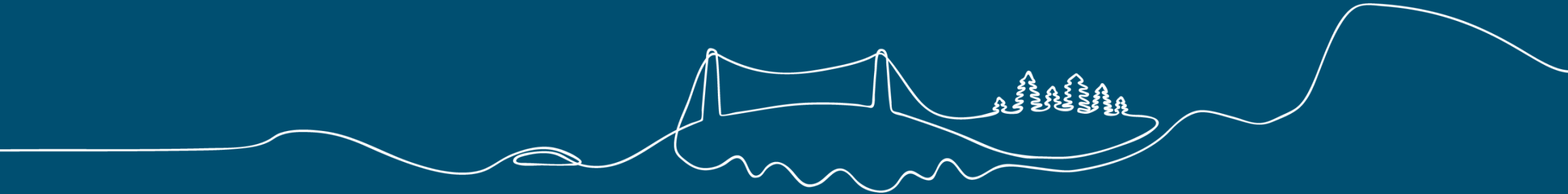


Tack för att ni lyssnat!
Några frågor?



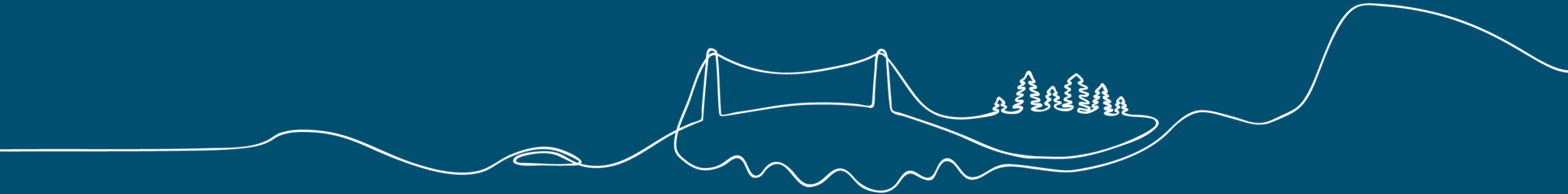


Inte beredd



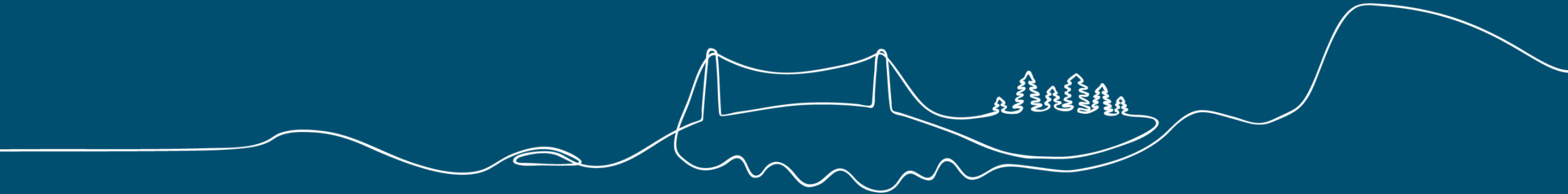


Osäker





Beredd



Motivation till fysisk aktivitet, barn och ungdomar

