Samtal som förändrar…

Hur får vi till dem?

Sofia Trygg Lycke

Vårdutvecklingsledare & Specialistsjuksköterska

Grundutbildad psykoterapeut

Handlingsprogram övervikt och fetma, HPÖ och FaR i SLL

Utbildare i MI, Medlem i MINT Motivational Interviewing Network of Trainers

Livsstilsmottagningen vid hjärtkliniken i Solna

HPÖ
HANDLINGSPROGRAM
övervikt och fetma

Stockholms läns landsting

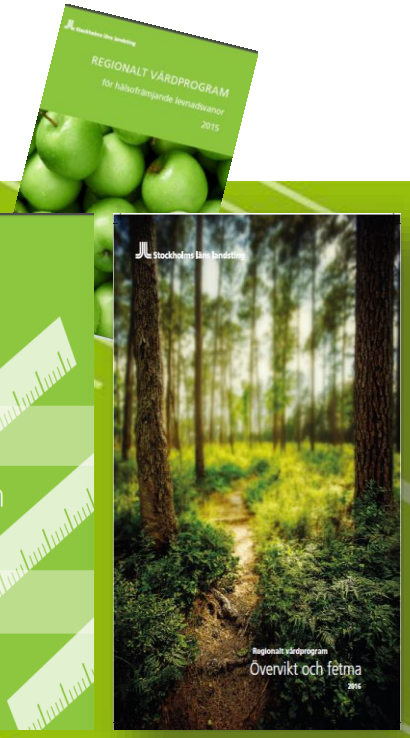
HPÖ

Samtal som förändrar

Samtalsverktyg

Stigma

HPÖ
HANDLINGSPROGRAM
övervikt och fetma



FaR
Fysisk aktivitet på Recept

www.FYSS.se

FaR Stockholms län

FaR Stockholms län BARN & UNGDOM

FaRledare.se
Aktiviteter i Stockholms län

HPÖ
HANDLINGSPROGRAM
övervikt och fetma

Strategi 1
Hälsofrämjande

Strategi 2
Förebyggande

Strategi 3
Behandling

Prioriterade grupper

Barn och ungdomar

Grupper med övervikt och fetma med särskilda behov av stöd vid graviditet, psykisk ohälsa eller funktionsnedsättning

HPÖ
HANDLINGSPROGRAM
övervikt och fetma

Hälso- och sjukvårdsförvaltningen
Landstings- och kommunpolitiker
BUMM, Överviktscentrum, Rikscentrum Barnobesitas, livsstils- och hälsomottagningar
Tillväxt- och regionplaneförvaltningen
Förskola, skola, särskola, öppen förskola
Folkhälsostrateger i landstinget, kommuner och stadsdelar
LANDSTINGET SAMVERKAR MED ANDRA AKTÖRER OCH MEDVERKAR TILL ATT VISIONEN NÅS
2020
Trenden har vänt
- övervikt och fetma minskar i länet
Länets invånare
Idrottsrörelsen, friskvårdsaktörer, ideella organisationer
Socialtjänst, barn- och ungdomsförvaltning, fritidsförvaltning
MVC, BVC, elevhälsan, BUP
Primärvården, husläkarmottagningar, primärvårdsrehab, habilitering, psykiatri, tandvård, geriatrik
Stadsbyggnadskontor, trafikkontor

Läs mera i Handlingsprogram övervikt och fetma

http://www.vardgivarguiden.se/behandlingsstod/halsoframjande-arbete/overvikt-och-fetma/

HPÖ
HANDLINGSPROGRAM
övervikt och fetma

Hälsoläget är ojämnt fördelat!

HPÖ
HANDLINGSPROGRAM
övervikt och fetma

Stockholms läns landsting

Vi vet varför!
Risker med fetma
E66 ICD10

Astma

Hjärta och kärl

Påverkan på inre organ

Typ 2 diabetes

Insulin-resistens

Hormon-påverkan

Fettlever

Reflux

Acanthosis nigricans

Dyslipidemi

Inkontinens

Trötthet - sömnproblem

Venös stas – åderbråck

Värk

Artros

Gikt

Nedsatt rörelse-förmåga

Stigmatisering

Stress

Depression

Psykiska problem

Dålig självkänsla

Sömnapné

Ångest

Social fobi

Cancer

Huden

Vid operation

Tandhälsa

Bråck

Graviditet

Demens

Hirsutism

PCOS

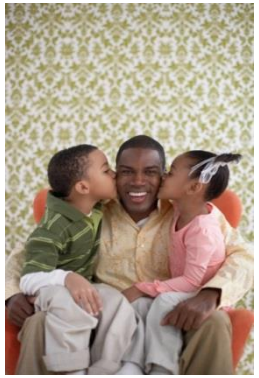
Inkontinens

Triagering?

På egen hand	Med lite hjälp	Med utökat stöd

Dahlgren, L. Lycke, K. (2015) *Nationell samverkan för barnfetma i Sverige – Brukarperspektivet. En kvalitativ aktionsstudie.*

Olika föräldrastilar



*Hög grad av **lyhördhet***

Eftergivet
Accepterande men gränslöst

Auktoritativt
Uppmuntrande med tydliga gränser

*Låga **krav***

*Höga **krav***

Oengagerat
Gränslöst med låg interaktion

Auktoritärt
Krav på lydnad med liten lyhördhet för barnets behov

*Låg grad av **lyhördhet***

(Baumrind, 1966; Maccoby & Martin, 1983)

Viktvänliga mottagningar

Sittplatser
Läsmaterial som inspirerar
Våg som väger alla
Att kunna väga sig avskilt
Breda britsar
Breda blodtrycksmanschetter
Toaletter med plats

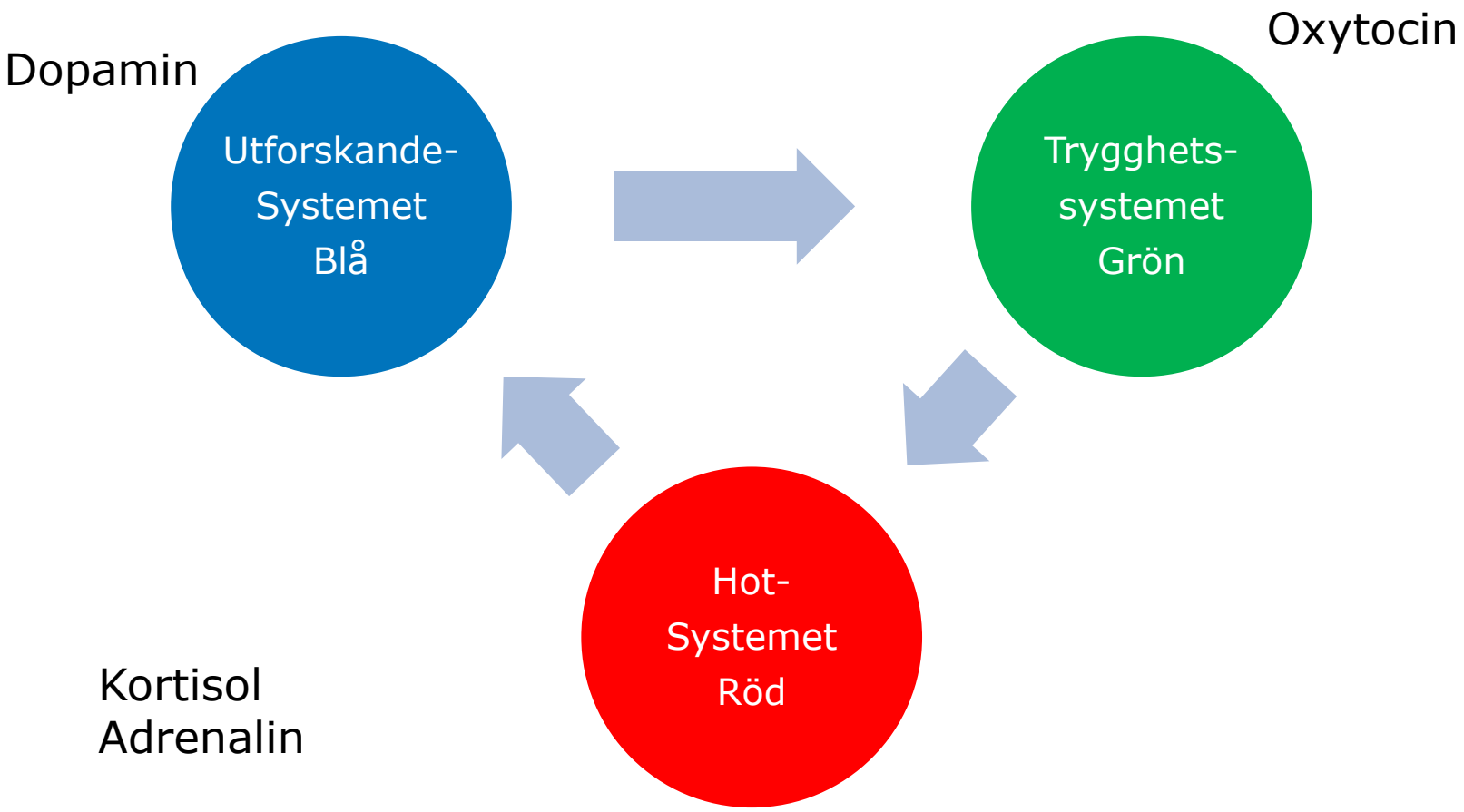
Övervikt - stigma

Teachman BA & Brownell KD (2001) Implicit anti-fat bias among health professionals: is anyone immune? *Int J Obes Relat Metab Disord* 25, 1525-1531

Puhl, R. M. and King, K. M. (2013) Weight discrimination and bullying *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab v* 27,issue 2, p 117 - 27

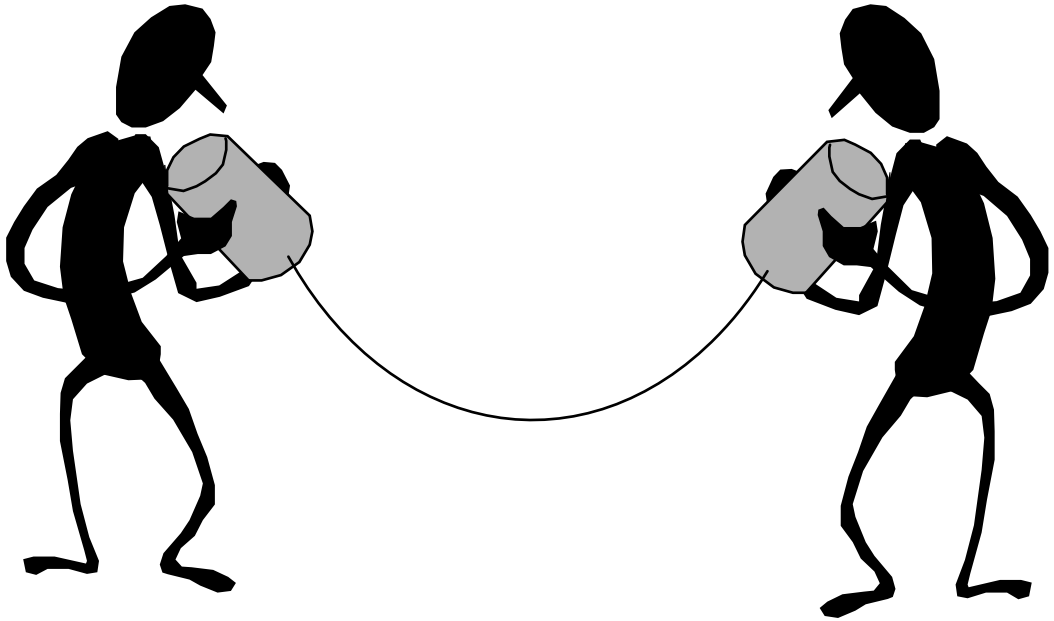
Hunger JM, Tomiyama AJ. (2014) Weight labeling and obesity: a longitudinal study of girls aged 10 to 19 years. JAMA Pediatr 168:579-580.

Motivationssystem
Emotionsregleringssystem



Ref: Christina Andersson. 2017. Compassioneffekten

Kommunikation



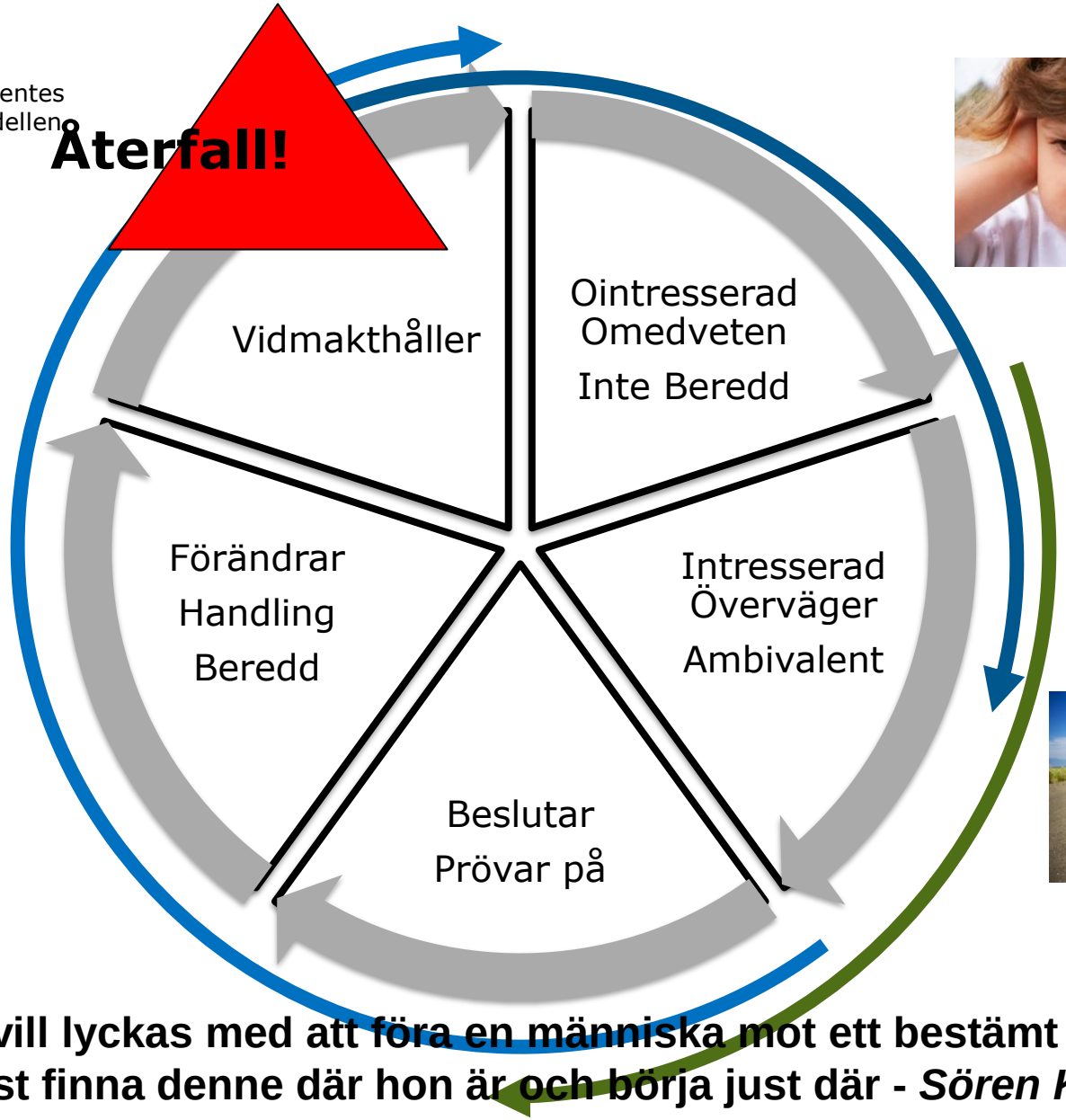
Ord	7%	Tonfall	38%	Kroppsspråk	55 %

Mehrabian och Ferris. ""Inference of Attitude from Nonverbal Communication in Two Channels"". The Journal of Counselling Psychology Vol.31, 1967: s. .248-52.
Fossum B red. (2013)Kommunikation, samtal och bemötande i vården

HPÖ
HANDLINGSPROGRAM
övervikt och fetma

Stockholms läns landsting

Anpassad från
Prochaska & DiClementes
Transteoretiska modellen



Om jag vill lyckas med att föra en människa mot ett bestämt mål, måste jag först finna denne där hon är och börja just där - *Sören Kirkegaard*

HPÖ
HANDLINGSPROGRAM
övervikt och fetma

Motivation är inte statiskt
Det är en arbetsuppgift

C.Farbring

Inte beredd 0----------4----------7----------10 Beredd

Stockholms läns landsting

MI Evidens

Empati

Minimera ett förmanande förhållningssätt

Öka Förändringsprat

Minska prat om att det är bra som det är

Lundahl B et al (2013) Motivational interviewing in medical care settings: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Patient Education and Couseling 93 (2013) 157-168
Moyers T, Martin T, Houck J, Christopher P, Tonigan S, Amrhein P (2007) Client language as a mediator of motivational interviewing efficacy: where is the evidence? Alcoholism: clinical and experimental research. DOI 10.1111/j.1530-0277.2007.00492.x

Hejda rättningsreflexen - omsorgsreflexen!

- Övertyga
- Övertala
- Konfrontera, Korrigera

Kan leda till försvar och argumentation mot en förändring

För att hjälpa någon måste jag visserligen förstå mer än vad han gör,
men först och främst förstå det han förstår

Om jag inte kan det så hjälper det inte att jag kan och vet mera

Sören Kirkegaard

Stockholms läns landsting

MI Evidens

Empati

Minimera ett förmanande förhållningssätt

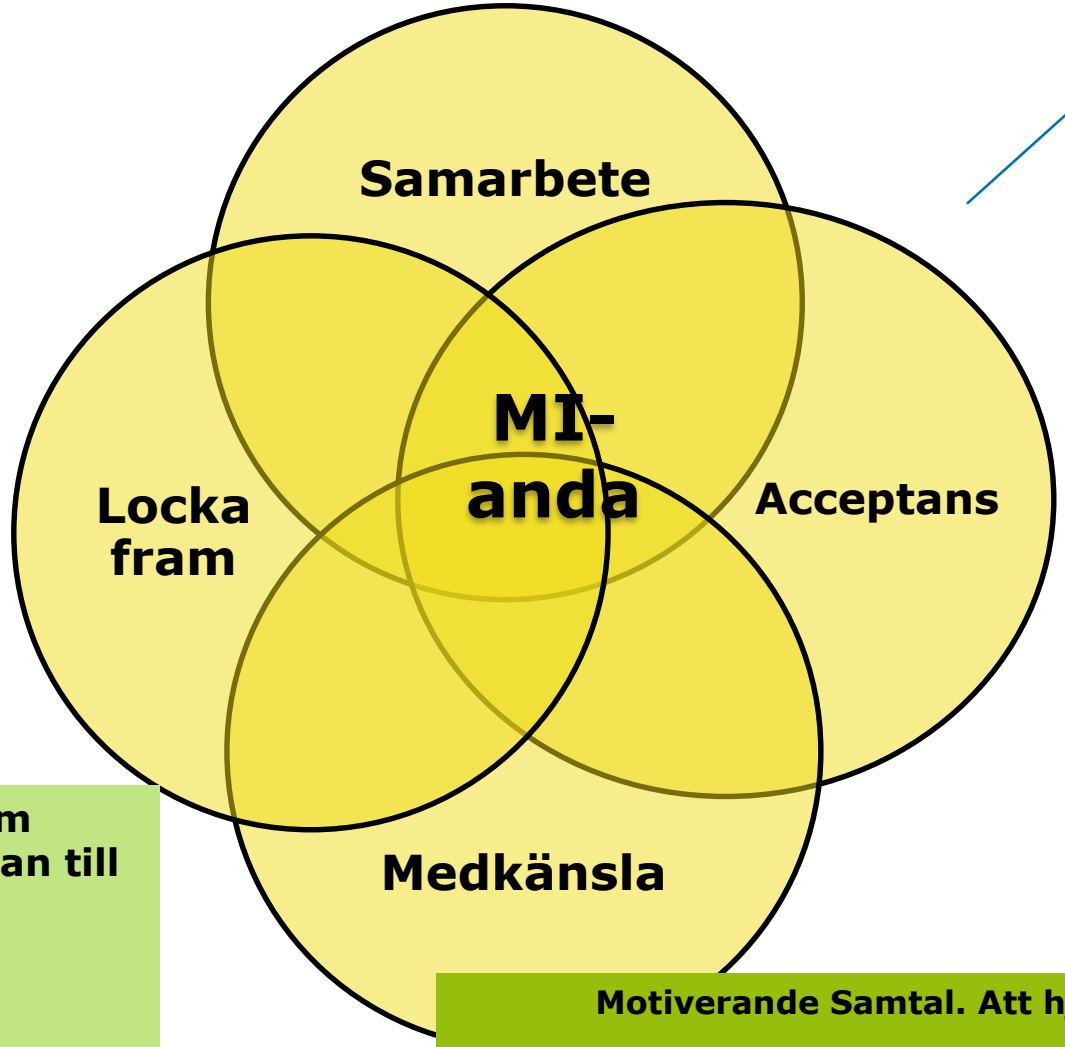
Öka Förändringsprat

Minska prat om att det är bra som det är

Lundahl B et al (2013) Motivational interviewing in medical care settings: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. Patient Education and Couseling 93 (2013) 157-168
Moyers T, Martin T, Houck J, Christopher P, Tonigan S, Amrhein P (2007) Client language as a mediator of motivational interviewing efficacy: where is the evidence? Alcoholism: clinical and experimental research. DOI 10.1111/j.1530-0277.2007.00492.x

MI förhållningssätt

- Betona autonomi
- Söka samarbete
- Bekräfta



Äkta empati
Bekräftelse
Autonomi
Absolut värde

När man visar en trygg och varm interpersonell kontext bidrar man till skapandet av inre motivation

Deci & Ryan, 1985.

Motiverande Samtal. Att hjälpa människor till förändring.

2013. William R.Miller & S.Rollnick

Öppna frågor som lockar fram förändringstal

- Vad är det som gör att du funderar på att….spegla
- Hur skulle du vilja att det var? (önskan)
- Vad skulle du vinna på en förändring? (skäl)
- Vad skulle du behöva ändra? (behov)
- Vad skulle du klara av, om du väl bestämde dig? (förmåga)
- Vad blir ditt nästa steg?

MI processen

Hur ska det gå till?

Planering

Framkalla

Varför ändra?

Fokusering

Vad behöver förändras?

Engagemang

Ska vi jobba ihop?

HPÖ
HANDLINGSPROGRAM
övervikt och fetma

Hjälpsamma verktyg i samtalet om levnadsvanor

- **Be om lov**
- **Meny/agenda**
- **Min dag**
- **Normalisera beteendet**
- **Uttrycka oro**
- **Var säker på: De flesta vill väga mindre, det kan vara tilltron som är låg**
- **Du har mandat att prata om det**
- **Engagerat – relationen alltid först**

Be om lov och Informera i dialog

- Be om lov att få ta upp ett ämne
- Ta reda på vad patienten vet om ämnet
- Ge informationen neutralt och sakligt anpassat till förkunskapen hos personen
- Utforska hur det togs emot

Stockholms läns landsting

Meny/Agenda

Stockholms lä

Familj
vänner
relationer

Mat och
dryck

Arbete
fritid

Sömn
stress

Kroppen

Själen

Godsaker
snacks

Rörelse

Rökning
Alkohol

Stockholms läns landsting

Fysisk aktivitet

Konditons-
träning

Stillasittande

Vardagsmotion

Styrketräning

Skolidrott

Simning
cykling

Ta upp känsliga ämnen – ex obesitas

Normalisera beteendet

- Avdramatisera
- Bädda in så det går att tala om
- Visa acceptans för svaret

- Vissa tycker att det är väldigt tufft och kämpigt att ha ökat i vikt medan andra inte tycker att det är ett problem. Hur ser du på det?
- Ex vissa barn är så hungriga att de har svårt att stoppa medan andra barn har svårt att äta alls. Hur ser det ut för Kalle?

Uttrycka oro

- Beskriv din oro

- När jag ser att du ökat i vikt nu under sommaren, känner jag en oro över vad det kan bero på och hur du har haft det. Hur ser du på min oro?

Sammanhangskarta för Elsa

- Du går och lägger dig sent och har svårt för att sova eftersom du sett på skräckfilm
- Då hinner du inte äta frukost och tänker inte på metformin
- I skolan tar du frukten du har i din väska men tar inte tabletten
- Så är du trött på lektionerna och jättehungrig
- Till lunch äter du massor och då vill du heller inte ta tabletten
- Efter lunch blir du trött och hänger inte riktigt med, du har också somnat. Det var jobbigt tyckte du
- Sen kommer du hem och vilar spelar på din padda och ser på serier
- Du äter middag med mamma och då kan det hända att när hon påminner om metformin så tar du den
- Men mamma är ofta på kurs och då är du själv och då tar du den inte
- Så äter du kvällsfika, ser läskiga filmer och har svårt att sova…
- Vad skulle du vinna på att göra en förändring?

Rita, skriv, visa
prata om vinsterna med förändringen

Elsas tankar

- Bli piggare
- Klara skolan bättre
- Gå ned i vikt
- Lära mig om diabetes

Sofias tillägg:

- Ditt blodsocker skulle bli bättre
- Du skulle känna dig nöjd med dig själv
- Mindre tjat från mamma och mig

Elsa

Kl 3 hemma.
Sitter och spelar med paddan, Pysslar
Fast på torsdagar går jag och simmar med mamma

Promenad i 20 minuter
Med alla. Svettigt. Jobbigt.
Alla MÅSTE gå.

Vaknar kl 7.30

Åker tunnelbana till
Skolan, gymnasiet

Ingen frukost
För bråttom. Men mamma
Har lagt en frukt i min väska

Kl 10.00
En banan

11.30
2 portioner köttfärssås
och makaroner
Drack 2 glas mjölk
Blev proppmätt!!!!

14:15 mellis Två bullar och två hårda kakor
Två Kaffe, med 3 sockerbitar och mjölk
Jag tycker om kaffe. ☺

Kl 6. Kyckling med ris och curry.
Fyra morötter. Vatten.

Hemma själv för mamman var på kurs. Kl 22
Blåbärsfil med banan

Äter bara godis
på lördagar.
Godis = En 200
g chokladkaka
och 1 påse chips

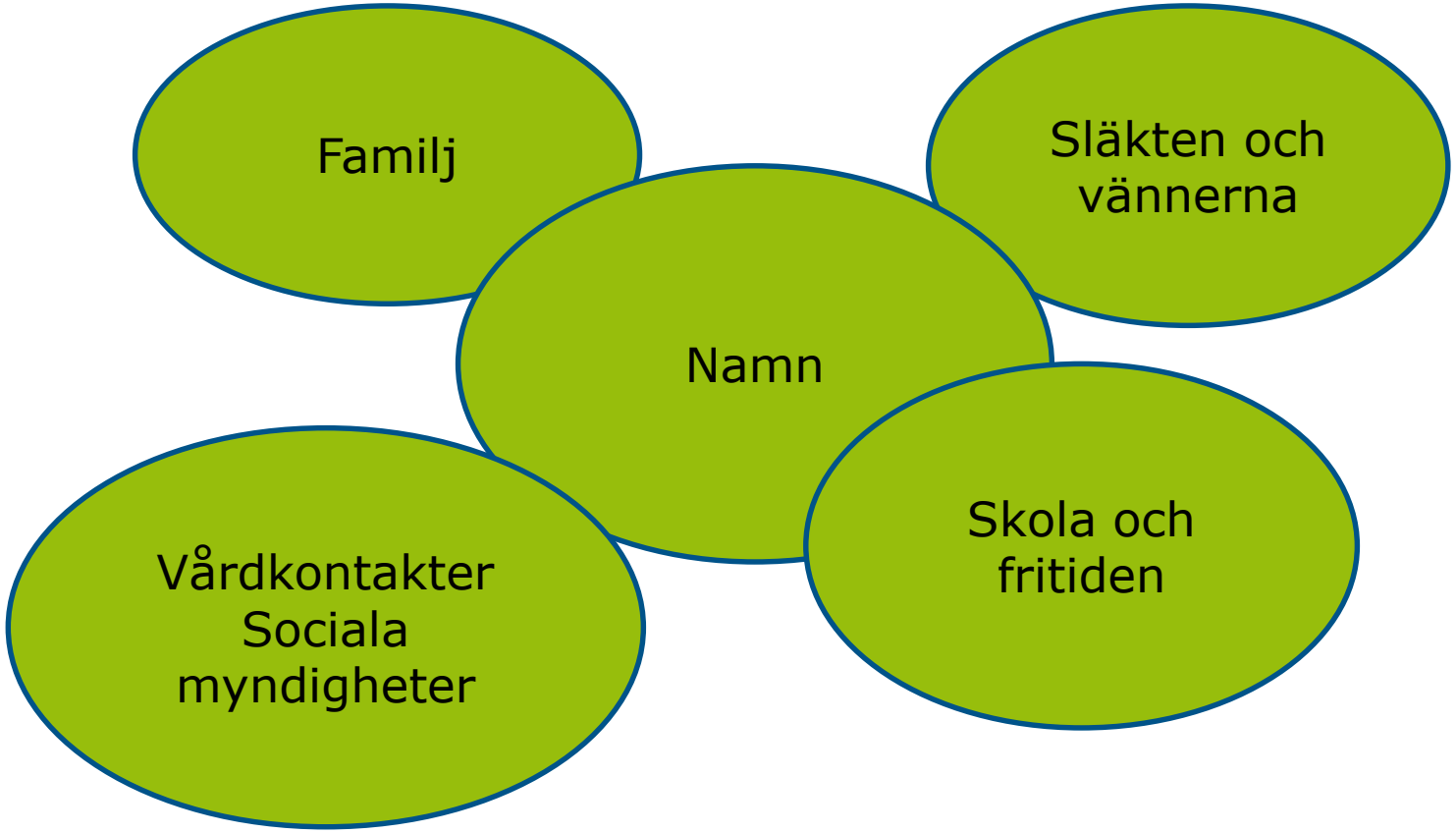
Vid törst:
Dricker vatten, mjölk eller juice

Somnar 23 eller lite senare. Det är svårt att somna, när jag
Sett så mycket på serier.

Förändringar: Ta metformin två gånger om dagen
Äta något till frukost. Kanske göra en macka på kvällen före
Ta en mörk macka på fritids och inte bulle

Skattar: 6 på skalan tilltro

Nätverkskarta



Vem kan hjälpa dig att genomföra förändringen?

- Barnet har ofta lätt att hitta på hjälpsamma förändringar
- Behöver stöd att genomföra dem
- Vår uppgift är att förankra hos föräldern

Handlingsplan

- *Mål:*
- *Delmål:*
- *Så ska jag göra:*
- *Möjligt hinder:*
- *Så ska jag hantera det om det händer:*
- *Stöd:*
- *Uppföljning:*

Tillsammans för en mer jämlik hälsa! ♥

Tack för att ni lyssnat

sofia.trygg-lycke@sll.se