



Digital veiledning for fysioterapeuter

Når fysioterapeuter bruker digitale verktøy på en virkningsfull måte, lykkes pasientene bedre med endringer som gir god helse, mindre smerter og bedre funksjon. Samtidig får vi mer varierte og fleksible arbeidsdager, og mulighet til å hjelpe mange flere. I denne artikkelen får du en innføring hvordan du kan komme i gang med digital veiledning, og hvilke fordeler det gir både for deg og pasientene.



AV ANDREAS LYCKE,
SERTIFISERT VANEKOACH,
ERNÆRINGSKONSULENT OG
FYSIOTERAPEUT

For at pasientene skal få bedre helse, mindre smerter og økt funksjon, må de ofte gjøre en egeninnsats. De må gjennomføre treningsprogrammet, bli mer aktive, redusere stressbelastning eller øve på å tenke annerledes om smerter og sykdom. Som fysioterapeuter har vi kunnskap til å gi gode råd om hva de bør gjøre, og pasien-

tene kan virke motiverte i møtet med oss. De forlater behandlingsrommet med gode intensjoner, tilpassede øvelser og en plan om å trene mer eller spise sunnere.

Men så kommer de tilbake, en uke eller tre senere, og forteller at de ikke fikk gjort det vi hadde avtalt. Det er faktisk helt normalt, og det skjer av mange ulike årsaker. Noen ganger er det livet som kommer i veien, med stress og tidsklemme. Andre ganger glemmer de hva de skal gjøre eller blir stoppet av «dårlige unnskyldninger», utsettelse eller frykten for å

mislykkes. Å endre vaner er jo slettes ikke lett. Det krever fokus, innsats og gode strategier (1). Derfor trenger pasientene veiledning som hjelper dem med å gjennomføre helserettede aktiviteter, i tillegg til å fortsette med dem i lang nok tid til at det blir gode og varige vaner.

Da jeg jobbet i treningsbransjen for noen år siden, møtte jeg ofte på denne frustrasjonen. Jeg laget utallige treningsopplegg og kostplaner, men jeg opplevde gang på gang at pasientene ikke fulgte dem godt nok. Siden jeg hadde en spesiell interesse

for atferdsendring, lagde jeg motivasjonslapper og krysseskjemaer de kunne bruke for å motivere seg selv og registrere hva de fikk til. Problemet var at jeg ikke hadde mulighet til å følge med, påvirke, støtte og motivere mens pasienten øvde på gjennomføring og etablering av gode vaner ute i sitt virkelige liv. Det følte begrensende. Men slik er det heldigvis ikke lenger.

I dag finnes det digitale verktøy vi kan bruke for å motivere pasientene mellom møtene med oss. Vi kan være med som en digital veileder og støttespiller i pasientens hverdag. Det tar ikke mye tid, men det gir stor verdi for pasientene. Digital veiledning kan også inkludere videosamtaler, som er tidsbesparende både for pasient og behandler. Fordi en del av fysioterapien er å gi informasjon som skaper trygghet, jobbe med tanker om smerter og sykdom eller motivere til egeninnsats, er det jo ikke alltid nødvendig å være i samme rom. Både leger, psykologer og digitale helseveiledere tilbyr i dag digitale konsultasjoner, og jeg mener at fysioterapeuter også kan gjøre det i mye større grad.

Jeg vil nå beskrive hvordan digital veiledning kan gi bedre resultater for pasientene og hvilke muligheter det gir oss som behandlere. Tipsene er basert på erfaringer fra å følge opp mange klienter digitalt og hva jeg ser fungerer for studentene på utdanningen for Digitale Helseveiledere.

FORDELER FOR PASIENTENE

Bedre instruksjon

I en app kan pasienten få treningsøvelser, matforslag, stressmestrings-teknikker eller andre oppgaver lett tilgjengelig på mobilen, i stedet for å ha det på papir. Det gjør det enklere å bruke det i hverdagen. Ikke minst er det mulig å formidle med video og lydinstruksjon, noe som ofte fungerer bedre enn bare tekst og bilder. Mange jeg veileder forteller at det er motiverende å følge treningsprogrammet på video eller å høre på en guidet stressmestringsøvelse jeg har delt med dem i appen.



Sterkere motivasjon og bedre gjennomføring

Når vi skal gjøre endringer, er det viktig å vite ikke bare hva vi skal gjøre, men også når. De sunne aktivitetene og vanene må plasseres i tid og rom, slik at hjernen vår får tydelig beskjed om når vi skal koble av autopiloten og gjøre noe annet enn vi pleier. I boken min om vaneendring, bruker jeg en veikryssmodell for å illustrere dette på en enkel og anvendelig måte. I forskningen kalles teknikken med å bestemme seg på forhånd for handlingsplaner eller implementeringsintensjoner, og det er en av de best dokumenterte teknikkene innen atferdsendring. (2,3) Med et digitalt verktøy som har kalenderfunksjon, kan vi hjelpe pasientene med å lage gode, individuelle planer for trening og andre helsefremmende aktiviteter. Det skaper både fokus og motivasjon.



Pasienten kan så registrere hvilke aktiviteter hen gjennomfører, noe som gir ekstra mestringfølelse. Vi har jo alle kjent hvor tilfredsstillende det er å hake av når vi har gjennomført noe vi har planlagt. I tillegg er det mulig for både pasient og behandler å se hva pasienten lykkes med over tid, noe som gir økt tro på å få til noe som varer. Slike oversikter over hva vi får gjort er en viktig «motgift» mot tendensen vi mennesker har til å legge best merke til den ene gangen vi mislykkes, i stedet for de 10 gangene vi får det til. I forskningen kalles teknikken med å registrere hva vi gjennomfører for selvmonitorering, og effekten er godt dokumentert (4).

Den virkelige motivasjonsmagien oppstår når pasienten vet at vi som behandlere kan se hva hen gjennomfører. Det skaper nyttig forpliktelse og ansvarliggjøring (5,6,7). I tillegg kan vi gi positive bekreftelser på det pasienten gjør, noe som ytterligere styrker mestringfølelsen og motivasjonen. Pasienten føler seg sett, også utenfor behandlingsrommet.

Med gode digitale verktøy kan vi altså, på en enkel og virkningsfull måte, ta i bruk godt dokumenterte teknikker for å endre atferd, som handlingsplaner, selvmonitorering, ansvarliggjøring og støtte (8). Den samlede effekten er at pasienten blir mer bevisst, tar bedre valg og holder fokus på målene sine ute i det virkelige liv, der meningsfulle endringer skjer.

Raskere svar på spørsmål

Det er normalt at pasientene blir usikre på hva de skal gjøre mellom møtene med oss. Noen er redde for å gjøre øvelser feil eller for at det de gjør ikke er bra nok. Hvis smertene øker, blir mange naturlig nok i tvil om de skal trene eller la være. Det kan gjøre at de utsetter trening eller andre endringer frem til neste avtale, og dermed får et helt unødvendig opphold. Med en chatfunksjon kan pasienten enkelt stille spørsmål til fysioterapeuten og få rask tilbakemelding. Vi kan gi informasjon, oppklare misforståelser eller tilpasse aktivitetene slik at pasienten kan fortsette i stedet for å vente. Det gir både økt trygghet og bedre kontinuitet i



gjennomføringen, noe som igjen gir bedre resultater.

Mer helhetlig veiledning

I hverdagen som klinikere er det begrenset hvor mye tid vi har sammen med pasienten. Derfor er det nødvendig å prioritere hva vi bruker tiden til. Samtidig vet vi at en helhetlig tilnærming kan gi bedre resultater, fordi det er mange vaner og aktiviteter som påvirker både smerter, overskudd og livskvalitet. Selv har jeg utallige ganger opplevd at bedre søvnrutiner gjør det lettere for pasienten å trene eller spise sunt. Eller at stressmestringsteknikker og mentale øvelser i kombinasjon med fysisk trening, gir bedre effekt på smertene enn treningen alene. Imidlertid er det vanskelig å få plass til alt innenfor 15, 30 eller 45 minutter i en samtale eller behandlingstid.

Digitale verktøy kan gjøre det lettere å gi en mer helhetlig veiledning, fordi pasienten kan få oppgaver og aktiviteter som hen jobber med mellom samtaleene. Det kan for eksempel være informasjonsvideoer eller refleksjonsoppgaver med spørsmål som skaper innsikt og utvikling. Vi vet også at når sunne vaner skal bli en del av pasientens livsstil, har det stor verdi at vi kan veilede pasienten ikke bare i hverdagen, men også når hen er andre steder enn hjemme. Gjennom videosamtaler og app er det mulig å gi hjelp og støtte uansett hvor pasienten befinner seg, som å motivere til kloke valg i frokostbuffeten, trening på hotellrommet eller helsefremmende vaner på hytta.

Lettere tilgang til hjelp

Gjennom videosamtaler kan det være lettere for pasientene å finne tid i en hektisk hverdag, fordi hen slipper å bruke tid på å reise til og fra et fysisk møte. Samtalen kan gjennomføres i en pause på jobben, i bilen eller hjemme på sofaen. Digital veiledning gjør også god helsehjelp lettere tilgjengelig for mennesker som bor i deler av landet der det er dårligere tilgang på kompetente fagpersoner. Ikke minst kan det være en stor fordel for pasienter som har utfordringer med forflytning.

FORDELER FOR BEHANDLEREN

Digital veiledning gir også noen spennende muligheter for oss som behandlere.

Mer effektiv tidsbruk

Jeg husker godt tiden da vi tegnet strekfigurer og lagde håndskrevne treningsprogrammer. I dag kan vi heldigvis gi mye bedre instruksjon på kortere tid, ved å bruke digitale verktøy med maler og standardaktiviteter som vi raskt deler med pasientene. Med et bibliotek å velge ifra, kan vi spare tid og samtidig gjøre individuelle tilpasninger.

Større kundegruppe

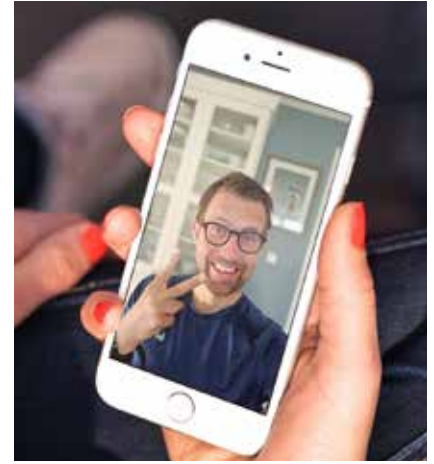
Ved fysisk behandling er våre tjenester tilgjengelig for dem som bor innenfor rimelig reiseavstand. Med digital veiledning har vi hele Norge som nedslagsfelt, slik at mye flere kan dra nytte av kompetansen vår.

Mer fleksibel arbeidsdag

Ved fysiske møter er vi avhengige av å møte opp på klinikken og bli der så lenge vi har pasienter. Med digital veiledning kan vi jobbe fra hvor som helst. Det gir muligheter for en mer fleksibel arbeidsdag, enten det er å jobbe fra hjemmekontor eller hyttekontor. Dette er en fleksibilitet mange i andre yrker setter pris på, som nå også er en mulighet for oss fysioterapeuter.

DIGITAL VEILEDNING I PRAKSIS

For å høste flere av de viktigste gevinstene ved digital veiledning, er det nødvendig å bruke noe tid på pasien-



tene også mellom avtalene. Samtidig skal vi naturligvis ikke jobbe gratis. En mulighet er å tilby pakker som inkluderer samtaler og dialog mellom møtene, i stedet for å ta betalt for enkelttimer. En annen mulighet er å tilby digital veiledning som et supplement til fysiske møter. For å gi helhetlig og individuelt tilpasset digital veiledning, trenger vi gode samtaleferdigheter, for eksempel motiverende intervju, slik at vi klarer å skape motivasjon, eierskap og atferdsendring hos pasientene når vi snakker med dem (9,10). Vi trenger også en digital plattform for å gjennomføre videosamtaler og gi veiledning, støtte, tilbakemeldinger og ansvarliggjøring mellom samtaleene. Jeg har prøvd en rekke ulike apper de siste årene, men jeg bruker nå den norske helseplattformen ABEL. Der kan jeg legge inn aktiviteter, oppgaver og vaner til klientene, som enkelt registrerer hva de gjennomfører og får oppmuntrende tilbakemeldinger av meg. Jeg kan også skrive med kundene i en chat og gjennomføre videosamtaler inne i appen. Ikke minst er det enkelt å holde oversikt over kundene, slik at jeg kan følge opp flere klienter uten å bruke for mye tid.

Jeg håper denne artikkelen kan inspirere deg til å vurdere digital veiledning. Jeg mener at vi fysioterapeuter kan ha en svært viktig rolle i å hjelpe pasienter med helsefremmende vaner, og digitale verktøy kan gjøre det lettere og mer effektivt. I tillegg kan det gi oss mer varierte arbeidsdager, større fleksibilitet, muligheten til å hjelpe flere og nye inntektskilder som bidrar til økonomisk trygghet.

Se kilder/referanser side 38