



Slik motiverer du pasienten til trening og andre sunne vaner

Vi fysioterapeuter snakker ofte med pasienter om hva de bør gjøre for å få mindre smerter, bedre funksjon og bedre helse. Vi lærer dem trenings- eller rehabiliteringsøvelser og lager individuelle programmer. Vi kan også gi råd om andre sunne vaner, som fysisk aktivitet, hvile, søvn eller sunt kosthold. Denne artikkelen vil belyse ulike teknikker man kan benytte for å motivere pasientene til endringer.



AV ANDREAS LYCKE
FYSIOTERAPEUT

Som fysioterapeut, har man mye kunnskap om hva pasientene bør gjøre. Utfordringen er at pasientene ofte ikke gjennomfører treningsøvelsene eller følger de gode rådene vi gir. I forskningen kalles gapet mellom det vi ønsker å gjøre, og det vi

faktisk gjør, for «Intention behavior gap» (1). For eksempel viser studier at selv om 95 % av voksne vet om fordelene med fysisk aktivitet, og rundt 80 % ønsker å være aktive, er det bare halvparten som omsetter de gode intensjonene i handling, altså aktivitet (2).

Du kan nærmest se for deg at pasienten, etter å ha vært hos deg, står foran en bru. På den andre siden venter et bedre liv, men for å komme

dit, må pasienten gå over brua. Her må gjennomføre treningsprogrammet eller komme i gang med andre sunne vaner. Spørsmålet er hva du kan gjøre for å hjelpe pasienten over brua.

Heldigvis finnes det mange teknikker du kan bruke. De kommer fra vitenskapen om atferdsendring, der det gjøres mye forskning om hva som fungerer for å skape motivasjon og endre vaner. I denne artikkelen



får du en innføring i atferdsendrings-teknikker. Jeg bruker trening som eksempel, men de samme teknikkene kan brukes for alle typer av vaner.

Motiverende intervju

Motiverende intervju er en samtalemetode som brukes mye i endringsarbeid, og det er godt dokumentert at den fungerer (3). Vi kan bruke teknikker fra motiverende intervju til å skape sterkere egenmotivasjon hos pasientene. Når pasienten opplever at hen selv får velge hva hen vil gjøre, fremfor at vi forteller det, kommer motivasjonen i større grad innenfra (autonom motivasjon). Ved å stille åpne spørsmål, hjelper vi pasientene til å reflektere over hva som er viktig for dem. Hvis målet er bedre form, mer overskudd eller mindre smerter, undersøker vi hvorfor det egentlig er viktig. Altså på hvilken måte det vil gi pasienten et bedre liv. Motivasjonen blir sterkere når pasienten ser tydelig hvordan treningen kan gi bedre livskvalitet. Vi undersøker også pasientens mestringsforventinger, ved å stille spørsmål om hvor sikker hen er på å få gjennomført treningen. På den måten kan vi lage et treningsopplegg som er realistisk, slik at pasienten opplever mestring. Det er veldig viktig for motivasjonen. Du kan lese mer om motiverende intervju i Fysioterapi i Privat Praksis nummer 2 (2023).

Målsetting

Det er vanlig å sette diffuse mål som å trene mer, spise sunnere eller sove nok. Problemet med slike mål, er at pasienten ikke vet hva hen egentlig skal gjøre, slik at det er vanskelig å vite hva det vil kreve. Pasienten kan heller ikke vite sikkert om hen lykkes, noe som medfører at den viktige mestringsfølelsen uteblir. Vi kan hjelpe pasientene til å sette mål som er konkrete og målbare. I tabellen under ser du noen eksempler.

Hvis pasienten er i tvil om hen kan få til å gjennomføre treningen, er det en god strategi å starte med et lettere eller kortere program. Det kan faktisk være litt utfordrende når vi har mye kunnskap, fordi vi helst vil gi pasienten det «beste» programmet. Men det er bedre for pasienten å komme i gang med noe, og få mestringserfaringer som gir motivasjon til å gjøre mer, enn å mislykkes og miste motet. Det er særlig viktig hvis pasienten har forsøkt å trene tidligere, uten å lykkes. Da trenger hen å bli styrket i troen på at trening er noe det er mulig å få til. Mindre omfattende tiltak kan for eksempel være at målet i starten er et øvelsesprogram på 15 minutter eller turer på 10 minutter.

Handlingsplaner

Når vi har satt mål om hva slags trening pasienten skal gjøre, hvor ofte og hvor lenge per gang, er neste steg at pasienten finner ut

når og hvor hen skal gjennomføre treningen. Treningsøktene må inn i kalenderen. Forskning viser at det å bestemme på forhånd – ikke bare hva vi skal gjøre, men også når, hvor og hvordan – er en effektiv teknikk for å omsette ønsker i handling (4). I vitenskapen kalles det for handlingsplaner eller implementeringsintensjoner. Studier viser at det også hjelper pasienten med å gjennomføre trening eller andre vaneendringer med mindre krav til viljestyrke, fordi hen har laget en mental kobling mellom en situasjon (tidspunkt, sted) og en handling (trening). Hen har tatt en forhåndsbeslutning.

Det er pasienten som vet når det passer best å trene. Vi kan for eksempel spørre; «Når ønsker du å gjøre øvelsesprogrammet denne uken?» eller «Når passer det å gjennomføre ukens to treningsøkter?». Vi kan også hjelpe pasienten med å etablere en vane, der hen planlegger ukens treningsøkter, for eksempel hver søndag.

En handlingsplan kan ofte oppsummeres i en kort setning.

«Når (tidspunkt, sted), vil jeg (hva jeg skal gjøre)».

Pasientens plan kan for eksempel være «Når jeg er ferdig med middag på tirsdag, gjør jeg øvelsesprogrammet mitt», «Når jeg er ferdig på jobb på fredag, drar jeg rett på trenings-

Diffust mål	Konkret mål
«Gjøre øvelser»	Gjennomføre et 30 minutters øvelsesprogram 3 ganger i uken
«Gå tur»	Gå en tur på minst 45 minutter 2 ganger i uken
«Sove nok»	Ligge i senga minst 7 timer hver natt
«Spise sunt»	Spise minst tre porsjoner frukt og grønt hver ukedag

Hindring/barriere	Løsning
Lite tid	Kortere økt
Smerte	Lettere økt / annen aktivitet
Manglende lyst	Fortelle seg selv hvorfor det er viktig å gjennomføre økten

senteret» eller «Når klokken er syv på onsdag, går jeg en 20 minutters tur».

Mestringsplaner

Med et konkret mål og en tydelig plan, er pasienten godt på vei mot å få gjennomført treningen. Samtidig er det mye som kan komme i veien for en planlagt treningsøkt. Lite tid, økte smerter og manglende overskudd er eksempler på vanlige hindringer. Mange opplever også at det er tiltak å komme i gang med treningen, og havner i et utsettelsesmønster. Det er ikke så rart, for det er jo mange ting som kan være enklere, morsommere og mer komfortabelt enn å ta en treningsøkt.

Hvis pasienten gjentatte ganger mislykkes med å gjennomføre treningen, kan vi undersøke hva det er som kommer i veien. Vi gjør det med undring og forståelse, så vi unngår at pasienten går i forsvarsposisjon. Det er bedre å spørre «Hva hindret deg i å få trent?» eller «Hva kom i veien for treningen?» enn å si «Hvorfor har du ikke trent?».

Målet er å hjelpe pasienten å få innsikt i hindringer, slik at vi sammen kan finne gode løsninger. Da kan vi lage mestringsplaner (coping plans), som handler om hva pasienten gjør neste gang hen møter en hindring

(5). Mange kaller det en «back-up plan» eller «plan B».

For å gjøre mestringsplanen konkret og lett å huske, kan vi oppsummere den i en setning.

«Hvis (hindring), så vil jeg (hva pasienten skal gjøre når hindringen oppstår)».

Når pasienten møter hindringer, kan det være fristende å komme med gode råd. Som fagpersoner har vi jo mye kunnskap om hva som kan fungere, både i eget liv og for andre pasienter. Men det er bedre å la pasienten komme med forslag til løsninger selv, slik at hen tar ansvar og øver på problemløsning. Vi kan for eksempel spørre «Hva kan du gjøre neste gang du har for lite tid til å gjøre hele programmet?» eller «Hva kan du gjøre for at det skal bli lettere å komme i gang med treningen når dørstokkmila føles lang?».

Selvmonitorering

Selvmonitorering innebærer at pasienten fører oversikt over i hvilken grad hen lykkes med trening eller andre gode vaner. Det kan være å sette et kryss i en kalender, skrive treningsdagbok eller registrere trening og aktivitet med en app eller en klokke. Det er god vitenskapelig dokumentasjon for at selvmonitore-

ring er nyttig når vi skal endre atferd (6).

Når vi skal registrere hva vi gjør, blir vi automatisk mer bevisst. Vi stopper opp og tenker oss om en ekstra gang, og det blir viktigere å følge planen og den gode vanen, fordi vi har lyst på den gode følelsen det gir når vi logger at vi fikk det til. Ikke minst bidrar selvmonitorering til økt mestring, fordi vi legger bedre merke til hvor mange ganger vi lykkes. Det er motiverende for pasienten å se en oversikt som viser mange gjennomførte treningsøkter.

Det er viktig at pasienten velger selv hvordan han vil registrere treningen. Noen liker å bruke aktivitetsklokke eller en app. Andre foretrekker å sette et kryss på kalenderen på kjøleskapet. Under ser du et eksempel på en enkel vanelogg.

Ansvarliggjøring og støtte

Vi mennesker er fra naturens side programmert til å passe inn i flokken, noe som gjør at vi er opptatt av hva andre mener om det vi gjør. Derfor vil de fleste av oss helst unngå å bryte avtaler med andre. Det kan du bruke for å gi pasienten ekstra motivasjon.

Det kan være bra å skape en forventning om at du vil følge opp i hvilken

Aktivitet	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
Gå tur		20 min		45 min		60 min	
Øvelsesprogram	✓		✓		✓		
3 porsjoner grønt	✓	✓	✓		✓	✓	✓

grad pasienten gjennomfører det dere har snakket om. Si for eksempel at du gleder deg til å høre neste gang hvordan det har gått med treningen. Det skaper en positiv forpliktelse og ekstra motivasjon.

Det finnes også teknologiske løsninger som gjør at vi som fysioterapeuter på en enkel måte kan følge opp, støtte og motivere pasientene utenom de fysiske møtene. Selv har jeg funnet ut at mine pasienter lykkes mye bedre med vaneendringer når de får tilbakemeldinger og oppmuntring av meg i en app. I appen bruker vi også andre teknikker rundt atferdsendring, som planlegging (vi legger inn ukens vaner og aktiviteter) og selvmonitorering (pasienten logger det hen gjennomfører). Forskning viser at digital ansvarliggjøring fungerer for å endre atferd (7).

Mestringsfokusert refleksjon

Hvis du spør pasientene hvordan det har gått med trening og andre sunne vaner, har du antakelig opp-

levd at mange snakker mest om det de ikke har fått til. Selv om det er vanlig å være selvkritisk og fokusere på det man burde gjort bedre, er det ikke spesielt nyttig når vi vet hvor viktig mestringsfølelsen er for motivasjonen.

Vi kan hjelpe pasientene til å legge bedre merke til hva de lykkes med, ved å stille spørsmål om hva som har gått bra. Hvis vi også undersøker hva pasienten gjør når hen lykkes («hvordan fikk du til det?»), hjelper vi pasienten å finne ut hvilke strategier som fungerer. Når pasienten ikke lykkes med å følge planen, bruker vi det som en mulighet til å lære mer om hindringer, slik at vi kan lage gode mestringsplaner. Da er pasienten forberedt neste gang den samme hindringen dukker opp igjen.

Ved å hjelpe pasienten til å fokusere på det som går bra og lære noe nyttig om det som er utfordrende, skaper vi en prosess der hen lykkes

gradvis bedre. Det er en stor fordel å ha langsiktig samarbeid, fordi det tar tid å etablere nye vaner og finne teknikker som fungerer.

Din rolle som fysioterapeut

Jeg håper du kan bruke teknikkene jeg har delt til å hjelpe pasientene dine enda bedre. Jeg mener at vi som fysioterapeuter kan ha en større rolle enn å lage programmer og gi gode råd. Vi kan også være uvurderlige veiledere, støttespillere og motivatorer, som hjelper pasientene våre med å etablere vaner som gir et godt liv, både nå og i fremtiden. Mange av teknikkene i denne artikkelen er hentet fra boken min; Vaner som varer – 7 nøkler til et bedre liv, som kommer ut i januar 2024 (8).

Se kilder/referanser side 38



kun 25 plasser igjen!

KVINNEHELSEKONFERANSEN
3. - 4. februar 2024

Kvinnen etter fødsel

Foredragsholdere:

- Christian Fossum, osteopat
- Heidi Hanevold, fysioterapeut og massasjeterapeut
- Madeleine Engen, spesialist i gynekologi
- Mona V. Elsness, osteopat/fysioterapeut/personlig trener
- Kjersti Hatlebrekke, fysioterapeut og spesialist i kvinnehelse
- Håkon Fotland, osteopat
- Astrid Torgersen Lunestad, fagkoordinator LKB og Vibeke Helander Bolstad Kommunikasjonsrådgiver LKB
- Katarina Woxnerud, naprapat
- Camilla Sagen Bringslid, klinisk ernæringsfysiolog
- Line Marie Warholm, psykolog – spesialist i klinisk voksenpsykologi

PFF samarbeider om Kvinnehelsekonferansen – følg konferansen på Instagram: @kvinnehelsekonferansen.

Program og påmelding på www.kongresspartner.no