

LCHF FÖR LÄKARE

Del 8 – Att motivera patienter

David Unwin: Det är fascinerande att så många av dagens sjukdomar handlar om val man gör. Livstilsval. Om vi ska kunna rå på alla de här moderna sjukdomarna behöver vi ha intresse för att förändra beteenden. Och behöver man hjälp av experter på beteendeförändring, alltså psykologer. Jag har turen att vara gift med en psykolog som har lärt mig hur viktigt det är med motivation. Motivationen är grunden till en beteendeförändring. Vi har jobbat på en enkel modell som vi alla ska kunna använda i vår praktik. Jag har tänkt att illustrera den med hjälp en patient som har gått med på att vara med oss i dag: Andrew. Det finns också en mycket längre intervju med min fru, för er som är intresserade, som vi länkar till i anslutning till den här filmen.

Låt oss börja med grunderna i den metod vi har använt. Det är alltid klokt att utgå från patientens förhoppningar. Vi har märkt att ju tydligare förhoppningar en patient har, desto troligare är det att hen uppnår sina mål. Så att fråga vad patienten hoppas på är väl investerad tid. Man kan ta det i två steg.

Man kan börja med: "Om allt skulle gå väldigt bra, hur skulle ditt liv då se ut?" Vi kallar det "mirakelfrågan". Om man blir av med sina problem som av ett mirakel, hur kommer då ens liv att se ut om ett år? Då kan man lära sig mycket om patienten, på ett trevligt sätt.

Nästa fråga blir: "Om det är din målbild, att andas lätt, springa maraton, eller vad det nu är, vad kan då vara ett litet steg på väg dit?" Gå in på detaljer. Ta reda på, inte i grova drag, utan exakt vad patienten är beredd att göra innan nästa besök. Det ska vara små och realistiska steg på väg mot målet. Det är mycket roligare att prata om mål än om problem. Att prata om problem är betungande. "Hur länge har jag varit deprimerad? När jag var senast deprimerad?" I stället kan man prata om hur livet kunde vara utan depression. Man märker på en gång att det är roligare att prata om ett liv utan depression. Det handlar om förhoppningar och små steg.

Nästa steg är att tillsammans med patienten reflektera över resultaten. Då är det bra att fråga vilka förändringar patienten själv har märkt av. Det är trevligt att höra dem berätta: "Jag kan göra si, jag kan göra så..." Och det är bra att patienten får vana av att berätta om positiva saker. Vi har lärt patienter att berätta om det som är dåligt, men det är uppfriskande att prata om vad som har fungerat och hur det känns. Det uppmuntrar dem också att fortsätta.

Den sista aspekten är att ge återkoppling. Jag tycker att det är mycket intressant med olika sätt att ge återkoppling. Man kan ge komplimanger, som specifikt ska åsyfta de åtgärder de har gjort. Vi ska inte bara säga att de är duktiga, utan att de visar beslutsamhet eller återhämtningsförmåga. Uppriktiga och specifika komplimanger är en form av återkoppling.

Men det finns andra, mer intressanta sätt. Jag gillar diagram. Från nästan alla våra system i vården kan vi ta ut diagram över utveckling. Jag skriver ut hundratals diagram över vikt, midjemått, HbA1c, triglycerider... Det uppskattar patienterna, och de för vidare återkopplingen när de tar hem och visar diagrammen till sin familj. Jag är alltid på jakt efter goda tillfällen att ge uppriktiga komplimanger och återkoppling i olika former, för att det uppmuntrar patienter att göra mer av det som fungerar. Jag hoppas att ni förstår vitsen med att arbeta med den här trevliga metoden och att ni ska se fortsättningen, när jag ska demonstrera det med Andrews hjälp.

David Unwin: Då så... Här nästan var du förut. Det är helt fantastiskt. Här var du i januari och det är bara augusti nu. Hur känner du dig när du ser det här?

Andrew: Lycklig, men bedrövad över att jag lät det bli så där. Det var dumt.

David Unwin: Ja, men det du har åstadkommit är fantastiskt. Det för oss vidare... Om det här fortsätter att gå fenomenalt bra, vad vore då det absolut bästa tänkbara resultatet? Vad vill du uppnå?

Andrew: Uthållighet. Kanske springa ett halvmilslopp. Det känns ouppnåeligt nu, men...

David Unwin: Tänk stort. Vad skulle du verkligen vilja göra om ett år.

Andrew: Springa regelbundet, utan att ha ont. Utan att behöva inhalator.

David Unwin: Vad mer skulle du vilja ha uppnått om ett år, om det här fortsätter att gå bra?

Andrew: Jag skulle vilja uppmuntra barn att göra samma sak.

David Unwin: Berätta mer.

Andrew: Jag är gymnastiktränare, även om man inte kan tro det. Vi får in ganska många storväxta barn. Jag skulle gärna vilja berätta om vad jag har lyckats med för att inspirera dem och hjälpa dem att få bättre kondition. En timmes träning i veckan kan inte uppväga den skada som kanske sker under resten av veckan.

David Unwin: Om det alltså är ditt mål, hur kan några små steg på vägen dit se ut? Vad kan du göra för att komma närmare målet?

Andrew: Jag vill lägga ner arbete i gymmet för att bygga muskelstyrka. Inte för att bli ett muskelberg, utan bara få proportionerliga muskler som passar en hälsoförespråkare, i motsats till ett offer för fetma.

David Unwin: Att lägga ner mer tid i gymmet kan alltså vara ett steg på vägen.

Andrew: Ja, mer tid i gymmet och bli mer vältränad i största allmänhet. Kanske en striktare diet.

David Unwin: Vad hoppas du ha uppnått när vi träffas nästa gång om en månad?

Andrew: Att jag väger mindre än 98 kilo.

David Unwin: Du vill fortsätta gå ner i vikt.

Andrew: Ja, och bli av med dallret. Och sen börja försöka gå upp i vikt med muskelmassa i stället. Förbättra min kroppssammansättning.

David Unwin: Det är väldigt bra med ett avlägset mål som man är väldigt klar över vad det är. Ett halvmilslopp är en jättefin idé. Jag hänger med. Vi kan springa Parkrun, det är 5 kilometer. Det är ett bra avlägset mål. Sen har du flera små steg på vägen som är möjliga att uppnå. Ju mer realistiska de små stegen är, desto troligare är det att man klarar dem.

Andrew: Jag tycker om att se siffror, framförallt på måttbandet, och att se framsteg uppställda i diagram och så.

David Unwin: Du behöver återkoppling. Du vill veta hur det går för dig. Det är därför jag alltid ger dig diagram, så att du får svart på vitt hur mycket du har gått ner i vikt. Och hur ditt midjemått har minskat. Om vi kan lägga till saker som topputandningsflöde, så ser du hur andningen förbättras och får ett kvitto på att du närmar dig dina mål. Så jag tycker att vi ska göra spirometri så att du får ännu mer återkoppling.

Andrew: Det ska bli intressant att se vad jag ligger på nu. Det var ett tag sen sist, men då tyckte jag inte om resultatet. Det var rena mardrömmen.

David Unwin: Men nu får du positiv återkoppling. Hur har din astma förbättrats mot hur det var för ett halvår sen?

Andrew: Jag har inte inhalatorn med mig.

David Unwin: Fantastiskt. Det kanske jag får en smäll på fingrarna för... Förr hade jag den alltid i fickan. En dålig vecka kunde jag avverka nästan en hel inhalator.

David Unwin: Det är väl 200 doser?

Andrew: Ja. Hur ofta använder du inhalatorn nu?

Andrew: Senast jag använde den var nog för 2,5 veckor sen.

David Unwin: Det är ju rena miraklet. Det är väldigt roligt att höra.

David Unwin: Ni fick vara med när jag träffade Andrew. Jag hoppas att ni märkte att jag använde några av metoderna, som när jag bad honom berätta om sina mål, och några små, praktiskt genomförbara steg på vägen dit. Vi pratade om återkoppling. Vi tog ett midjemått på honom och reflekterade över hur stort omfång han tidigare hade. Jag vet att Andrew uppskattar diagrammen han får. Han tar med dem hem och är mycket stolt över dem. Ni märkte kanske också vilken trevlig relation jag och Andrew har. Det var delvis därför han gick med på inspelningen. Mötet är i grund och botten glatt och trevligt, reflekterande och positivt.

*Översättning: Karl Hårding
VSI OrdKedjan AB, 2017*