

Jen & David – att motivera patienter (Denver 2019) - förhandstitt

Jen Unwin: Härnäst ska vi jämföra och kontrastera med hjälp av rollspel. För vi vet att ni älskar våra rollspel. Vi ska börja med den typiska konsultation som man brukar göra, som handlar om att gräva och hitta ett problem och sen ge en rejäl portion råd, en stor klump råd i patientens knä, och sen skicka iväg den. Vi vet förstås alla att om råd och information bet skulle ingen röka, till exempel. Alla har tillgång till information, men det leder inte automatiskt till förändring. Vi börjar med den traditionella modellen, och sen tar vi det igen på Davids sätt. Då försöker vi inte hitta problemet, utan lösningen och den efterlängtrade framtiden. Ni ska få se hur han ger eld åt lågorna. Sen efteråt ska jag förklara modellen som han använder sig av. Nu ska vi göra rollspelet.

David Unwin: Välkomna till min mottagning. Jag slår mig ner. Mrs Jones ska komma in, så får vi se i vilket ärende. Vad för er hit, Mrs Jones?

Jen Unwin: Det är lite pinsamt... Sköterskan sa till mig att jag är sjukligt fet och att jag behöver tala med er.

David Unwin: Sjukligt fet, säger ni? Ja, det låter ju allvarligt. Vad tror ni att hälsoriskerna med fetma är?

Jen Unwin: Jag har väldigt ont i knät. Det gissar jag beror på det. Och jag är trött hela tiden.

David Unwin: Tror ni att fetman ligger bakom det?

Jen Unwin: Ja, antagligen.

David Unwin: Jag tror att det finns ännu allvarligare saker som fetma kan leda till. Är ni medveten om att det kan leda till typ 2-diabetes?

Jen Unwin: Nej. Mamma hade typ 2.

David Unwin: Ja, det kan ha stor betydelse. Med sjuklig fetma är det nåt vi bör vara oroliga för. Det har också samband med flera sorters cancer och högt blodtryck. Har ni historik av cancer eller högt blodtryck i slakten?

Jen Unwin: Ja, högt blodtryck.

David Unwin: Jaså... Det här med sjuklig fetma är ett stort problem. Vi behöver hjälpas åt för att lösa det. Innan ni går vill jag ta en vikt igen för att vara helt säker på er vikt. Jag ska också anteckna vikten åt er, så att ni vet. Jag tycker att ni ska komma hit varannan vecka, så jag ska boka in tider hos sköterskan. Sen återstår vad ni ska göra under tiden. Här får ni en broschyr.

Jen Unwin: Tack, doktorn.

David Unwin: Jag har fler. Här är en broschyr till. Och en till. Nu har ni fått broschyrerna och jag ska boka in tider åt er, men kom ihåg det jag har sagt om de allvarliga riskerna med sjuklig fetma. Vi måste helt klart göra nåt åt det. Tack.

Då har vi tagit hand om Mrs Jones.

Jen Unwin: Jag är djupt deprimerad.

David Unwin: Det var det. Vi tar emot henne igen.

Vad för er hit, Mrs Jones?

Jen Unwin: Det är lite pinsamt. Sköterskan sa att jag behöver träffa er för att jag har problem med vikten.

David Unwin: Så intressant. Då kanske vi skulle prata lite om viktminskning. Jag har en fråga: Om jag kunde göra viktminskning enkelt för er...

Jen Unwin: Ja, det vore toppen.

David Unwin: Visst vore det? Vad skulle ni då ha för målvikt? Hur mycket vill ni gå ner?

Jen Unwin: Jisses... Jag trivdes bra när jag vägde runt 65 kilo, men det var länge sen.

David Unwin: Jaså, då kändes det bra. Jag vill gärna veta vilken skillnad en viktminskning skulle innebära i ert liv? Hur skulle ert liv förändras, om vi nu skulle kunna åstadkomma miraklet och nå 65 kilo?

Jen Unwin: Det är så plågsamt för mig att gå nu, så jag tror att knäsmärtan skulle gå över. Och jag är så trött hela tiden. Jag hade mycket mer energi förut. Det vore trevligt.

David Unwin: Och mer? Hur skulle ert liv se ut om ni vägde 65 kilo?

Jen Unwin: Det vore fantastiskt. Jag ska få ett till barnbarn. Det vore trevligt att kunna göra saker med henne. Det tar emot att gå och bada och sånt nu. Det vore trevligt att vara mer med barnbarnen.

David Unwin: Har ni gått ner i vikt förut?

Jen Unwin: Ja, för några år sen. Men jag gick upp igen.

David Unwin: Men kan ni dra er till minnes nåt som underlättade för er att gå ner i vikt?

Jen Unwin: Jag körde Weight Watchers. Jag är ganska ordningsam, så det klarade jag bra.

David Unwin: Där hade ni hjälp av att vara ordningsam. Jag trevar efter sånt som kan vara till hjälp. Finns det nån därhemma som ni kan få hjälp av?

Jen Unwin: Inte hemma, men min syster har gått upp mycket i vikt, och vi pratade om att vi måste ta tag i det.

David Unwin: Då låter det som en bra idé att få med henne. Ni nämnde 65 kilo, men det är förstås mycket begärt. Men om ni innan vi träffas igen skulle ta ett litet steg som kan hjälpa er att gå ner i vikt, kommer du på vad det skulle kunna vara?

Jen Unwin: Ett litet steg... Jag brukade ha med matlåda till jobbet, och då var det ganska nyttig mat. Det var mycket bättre än att hamna i matsalen där det bara blir muffins och sånt. Det skulle jag kunna göra.

David Unwin: Kan ni bestämma er för det?

Jen Unwin: Javisst.

David Unwin: När ni har gått ner i vikt tidigare, la ni då märke till hur det kändes? –Hur kändes det att ha gått ner i vikt?

Jen Unwin: Fantastiskt. Jag hade massor av energi. Jag var glad, det var kul att köpa kläder... Det var toppen.

David Unwin: Okej.

Det kan räcka så. Jag hoppas att ni märkte att samtalet tog en annan riktning. Jen ska nu gå igenom och göra er uppmärksamma på de knep vi använde.