

## Handledning vid livsstilsförändring

- **Sätt rimliga mål**

Det finns en risk med att ha för högt satta mål. Det kan leda till ouppfyllda mål, som i sin tur leder till besvikelse och en känsla av misslyckande. En vanlig fälla är att man försöker förändra för många saker samtidigt t ex att sluta röka, börja på gym och samtidigt försöka gå ned i vikt. Patienten tappar sugen och gör helt tvärtom eller ingenting.

*Att hålla sig viktstabil och bli mer fysisk aktiv kan vara tillräckligt att börja med för många.*

Det är också viktigt att ta reda på hur mycket patienten är beredd att satsa på en förändring (tid, engagemang, uthållighet, minskad njutning osv). Ofta kan patienten klara en tyngre satsning under kortare tid, men i längden kan det upplevas för jobbigt. Det är viktigt att tänka på innan man börjar.

*Vanor måste ändras för livet om de ska bestå hela livet.*

Fundera på konsekvenserna av att förändra vanor. Varför ska förändringen göras? Vad vill man uppnå med att gå ned i vikt? Vad vill patienten kunna göra som man inte gör nu? Det är viktigt att utgå från patientens egna tankar. Många tror att, bara jag går ner i vikt så kommer allt att bli perfekt och alla problem lösa. Handledaren behöver hjälpa till att försöka hitta vad som är realistiska konsekvenser av att ändra livsstilen.

Lämpliga formulär: *Mitt mål och min plan*

- **Fundera på vad som påverkar ett beteende**

För att göra en objektiv bedömning av ett beteende, att se vad man verkligen gör, är registrering av matintag och fysisk aktivitet ett bra verktyg.

Läs mer: *Registrering av beteende, första steget till förändring, Matdagbok, Grönsaker och frukt 5 gånger om dagen*

- **Hitta strategier för att uppnå sina mål.**

Utgå från de vanor som patienten har idag. Gör små förändringar i matvanor och fysisk aktivitet. Arbeta med enkla konkreta förändringar i vardagen, sätt enkla uppnåeliga mål och följ upp. Fortsätt att arbeta med självregistrering eftersom det är ett bra sätt att komma igång med förändring. Forskning visar att patienter som lyckas gå ned i vikt väger sig regelbundet (1) och att registrering av matintag och fysisk aktivitet, även om man inte lämnar in det till någon, gör att man lättare går ned i vikt (2).

- **Förstärk och uppmuntra bra val och gjorda förändringar.**

Ge positiv feedback till de förändringar som patienten gjort. Att förstärka innebär att man som handledare uppmärksammar och speglar dvs lägger märke till/ägnar tid åt gjorda förändringar. *Det är framför allt viktigt att uppmärksamma det som leder patienten mot målet.* Ge mindre utrymme till ursäkter och förklaringar till varför man inte lyckats göra en förändring. Ofta har patienten kanske gjort någon liten förändring och då gäller det att fokusera på det. Uppmana patienten att belöna sig (med annat än mat) när han/hon har uppnått ett mål eller delmål.



- **Identifiera hinder för förändring av vanor och hinder för att upprätthålla nyvunna vanor.**

Om en förändring går trögt kan det vara bra att undersöka vad som håller patienten kvar i gamla vanor.

Lämpligt arbetsblad: *För och emot förändring*

- **Hitta verktyg för att bibehålla genomförda livsstilsförändringar.**

Vidmakthållande av nya hälsosammare vanor är kanske det svåraste av allt. Det är viktigt att vårdgivaren guidar patienten i detta.

Läs mer: *Vidmakthållande*

Källor:

(1) National Weight Control Registry , Flera artiklar Wing et al.

(2)Adult weight management, translating research and guidelines into practice. Review . Shay et al, J of American Academy of Nurse practitioners 2009.