



Nasjonal
kompetansetjeneste
Trening
som medisin

Kom i gang ... og fortsett!

TRENING = MEDISIN

St. Olavs Hospital, 14. mars 2017

Borghild Kr. Lomundal



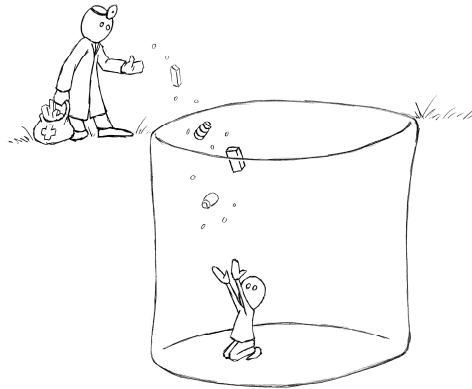
Hvorfor velger vi ikke det som er sunt?

Hvordan stimulere til helsefremmende aktivitet?



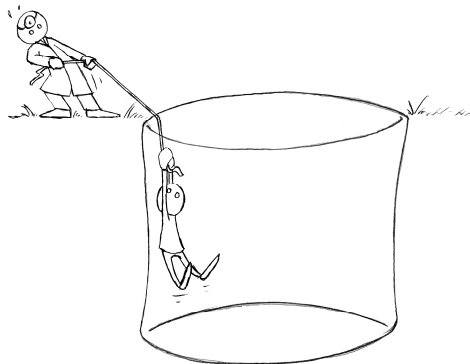
1. Den lydige pasienten

Vektlegging av opplysningsarbeid



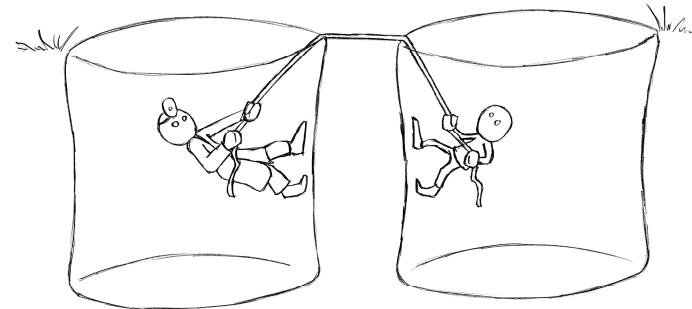
2. Den oppdratte pasienten

Helsevesenet lærer opp pasienten til det som helsevesenet definerer som best – planlagt påvirkning av atferd



3. Den deltakende pasienten

Det beste blir funnet i møte mellom faglig kunnskap og kunnskap om det å leve med helseutfordring





Pasientens helsetjeneste

Styrke pasienten (NHS)

Regjeringen vil

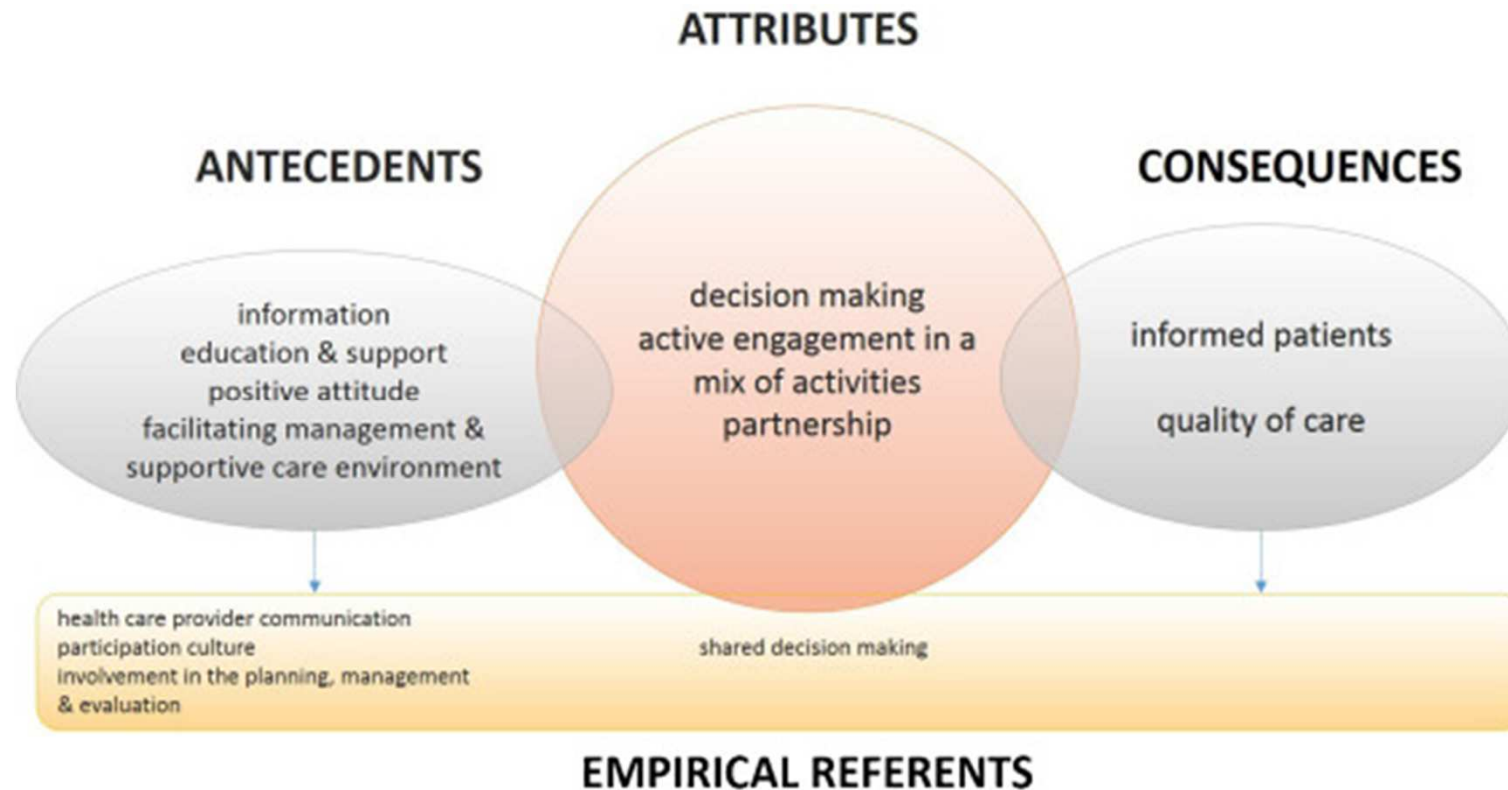
- la pasientene delta aktivt i beslutninger om egen behandling og utvikling av helsetjenesten
- utvikle helsenorge.no med mer informasjon og bedre digitale kommunikasjonsløsninger for pasientene
- utvikle flere gode verktøy for samvalg mellom pasienter og helsepersonell
- (...)

En aktiv pasient

- har lett tilgang til, forstår og bruker informasjon om helse og sykdom
- opplever likeverdighet i møte med helsepersonell
- er med å ta beslutninger om egen helse
- er med å utvikle helsetjenesten
- (...)



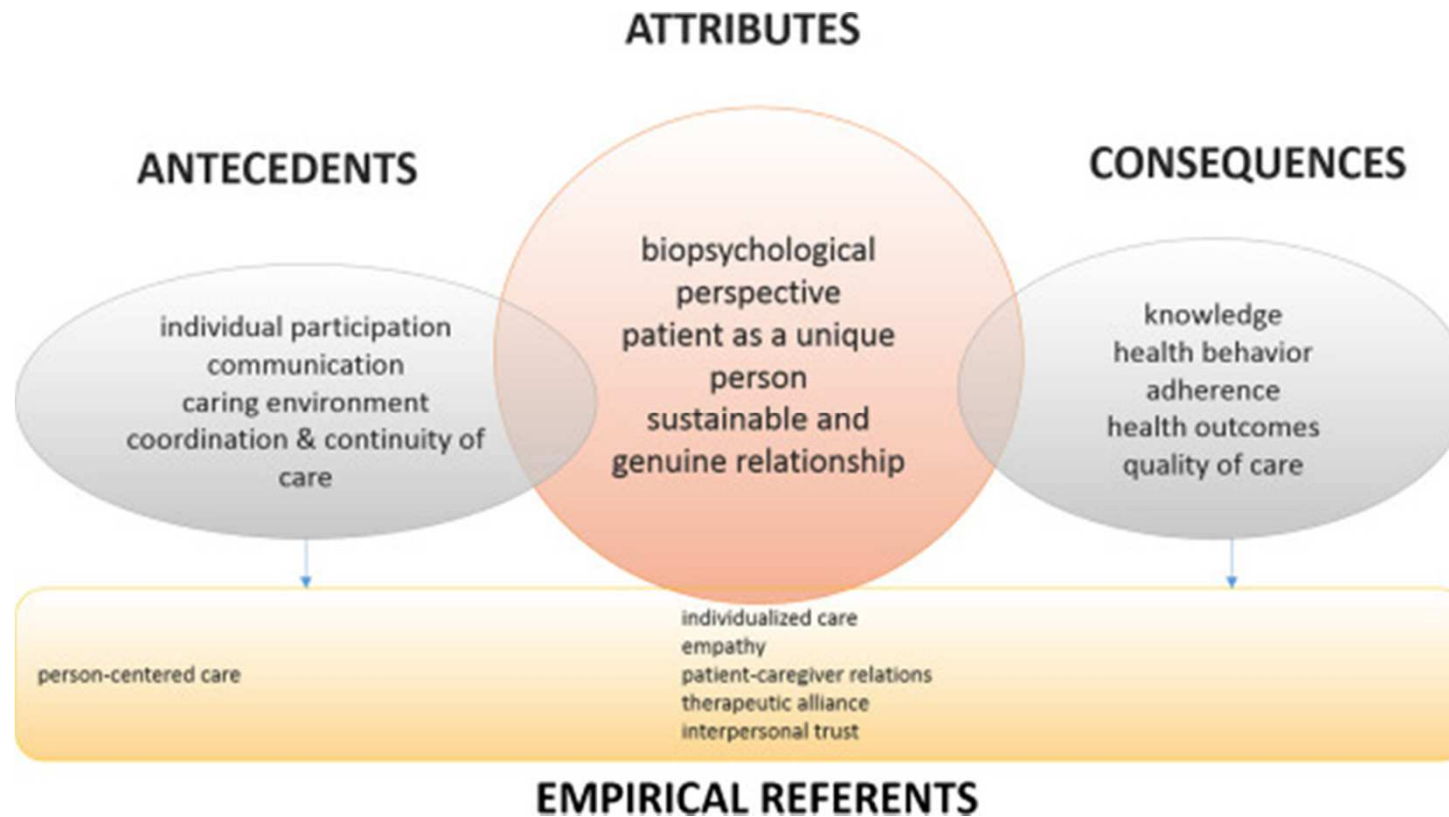
Aktiv deltakelse



Castro EM, Van Regenmortel T, Vanhaecht K, Sermeus W, Van Hecke A. Patient empowerment, patient participation and patient-centeredness in hospital care: A concept analysis based on a literature review. Patient Education and Counseling, 2016, Available online 18 July 2016 <http://dx.doi.org/10.1016/j.pec.2016.07.026>



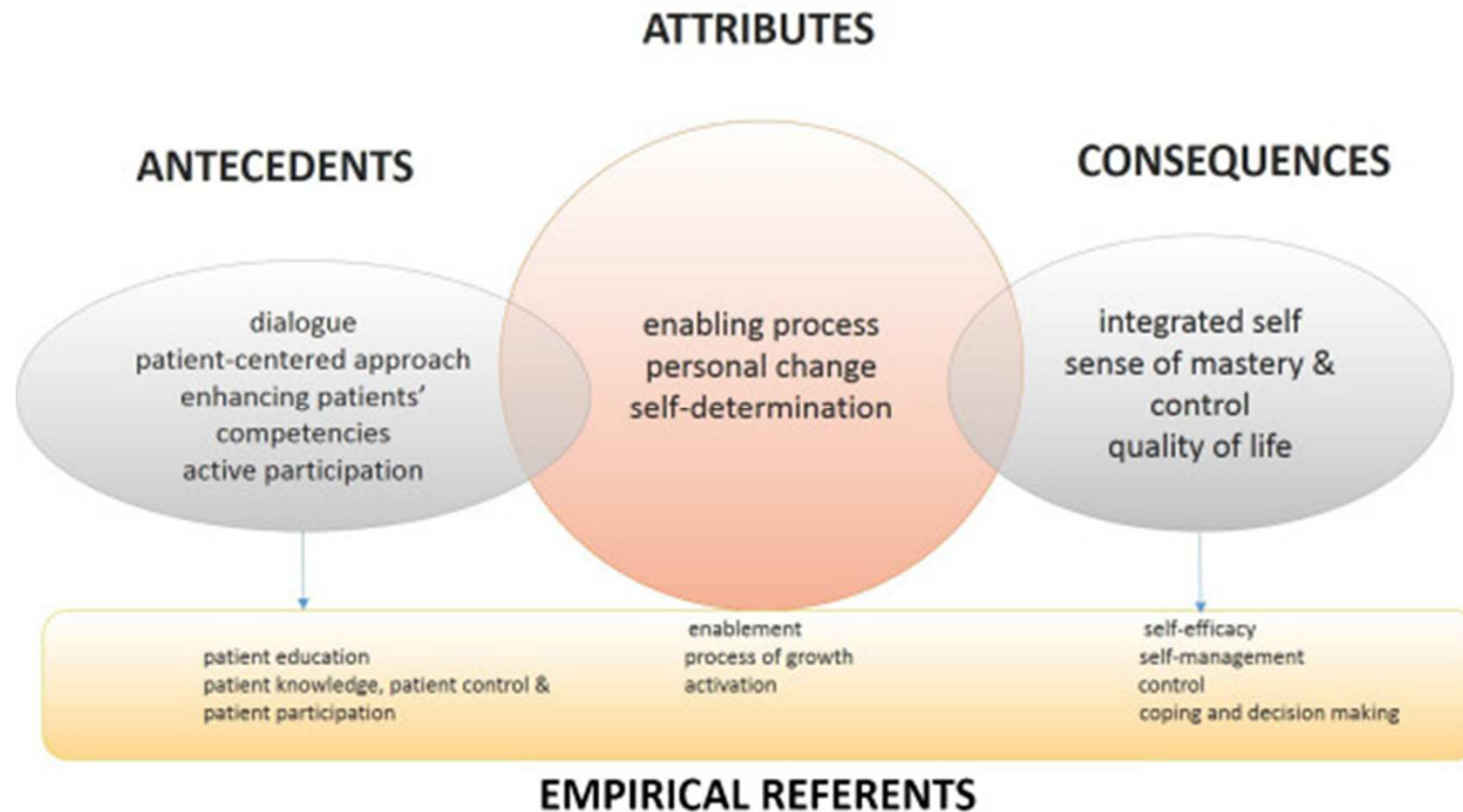
Pasientsentrert helsetjeneste



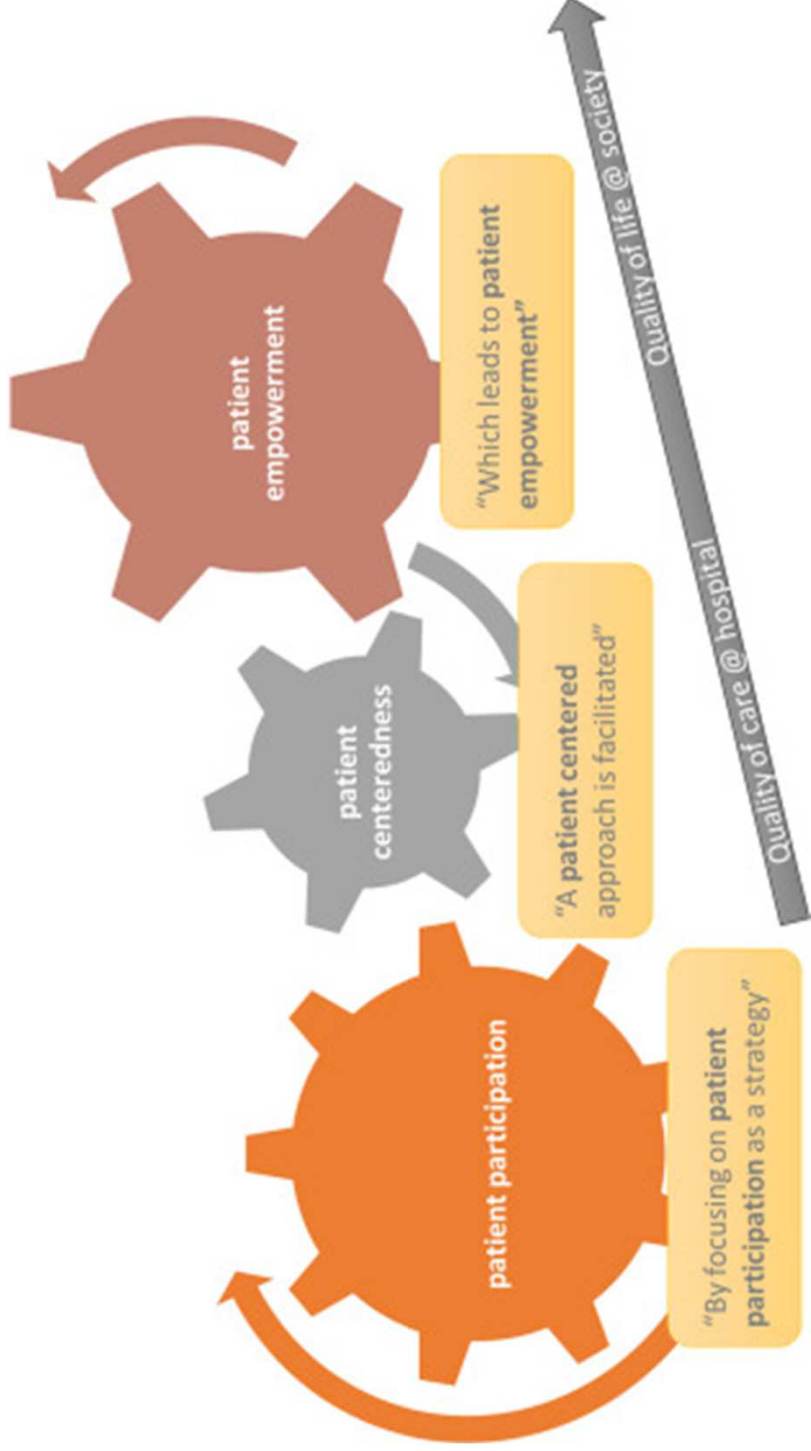
Castro EM, Van Regenmortel T, Vanhaecht K, Sermeus W, Van Hecke A. Patient empowerment, patient participation and patient-centeredness in hospital care: A concept analysis based on a literature review. *Patient Education and Counseling*, 2016, Available online 18 July 2016 <http://dx.doi.org/10.1016/j.pec.2016.07.026>



Mobilising (empowerment)



Castro EM, Van Regenmortel T, Vanhaecht K, Sermeus W, Van Hecke A. Patient empowerment, patient participation and patient-centeredness in hospital care: A concept analysis based on a literature review. *Patient Education and Counseling*, 2016, Available online 18 July 2016 <http://dx.doi.org/10.1016/j.pec.2016.07.026>



Castro EM, Van Regenmortel T, Vanhaecht K, Sermeus W, Van Hecke A. Patient empowerment, patient participation and patient-centeredness in hospital care: A concept analysis based on a literature review. Patient Education and Counseling, 2016, Available online 18 July 2016 <http://dx.doi.org/10.1016/j.pec.2016.07.026>

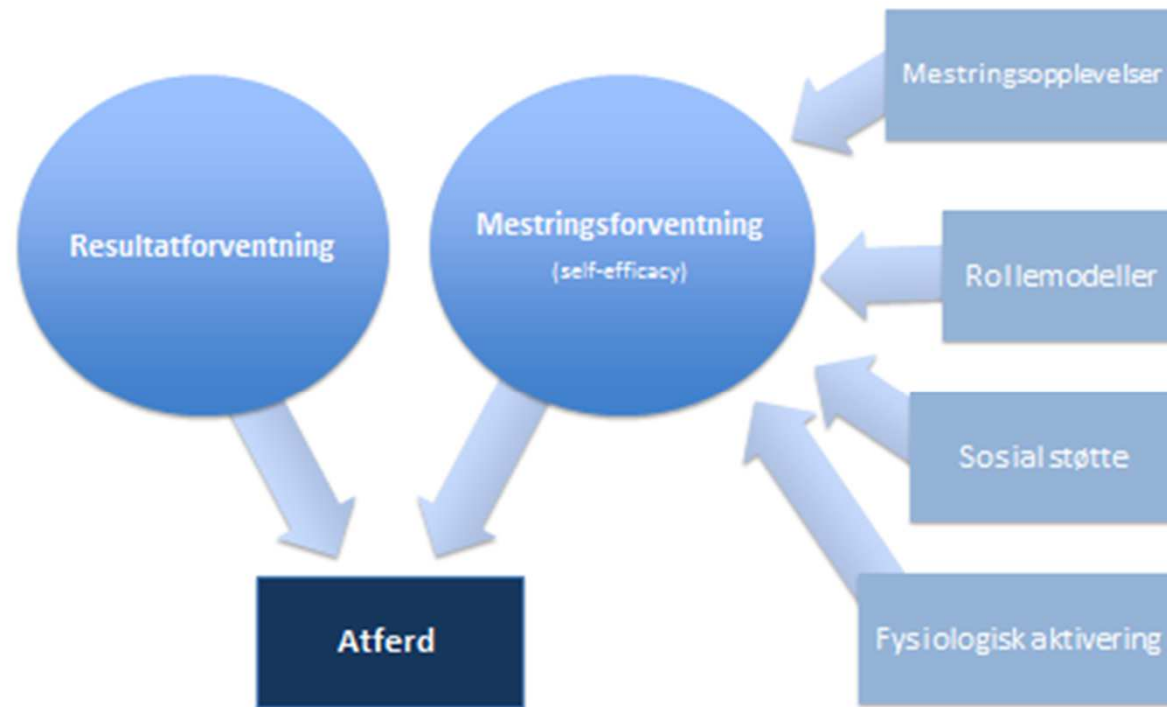


Modeller for atferdspåvirkning

Sosial kognitiv læringsteori

To kognitive prosesser har innflytelse på atferden

1. **Resultatforventning**, dvs. tro på at en atferd vil gi en ønsket effekt
2. **Mestringsforventning**, tro på egen kapasitet til å gjennomføre det som skal til for å nå resultatet



Figur 1 Mestringsforventning (self-efficacy)

Bandura A. Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. Englewoods Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1986.

Ewart CE, Stewart KJ, Gillian R, Kelemen MH. Self efficacy mediates strength gains during circuit weight training in men with coronary artery disease. Med Sci Sports Exerc 1986; 18: 531-40.

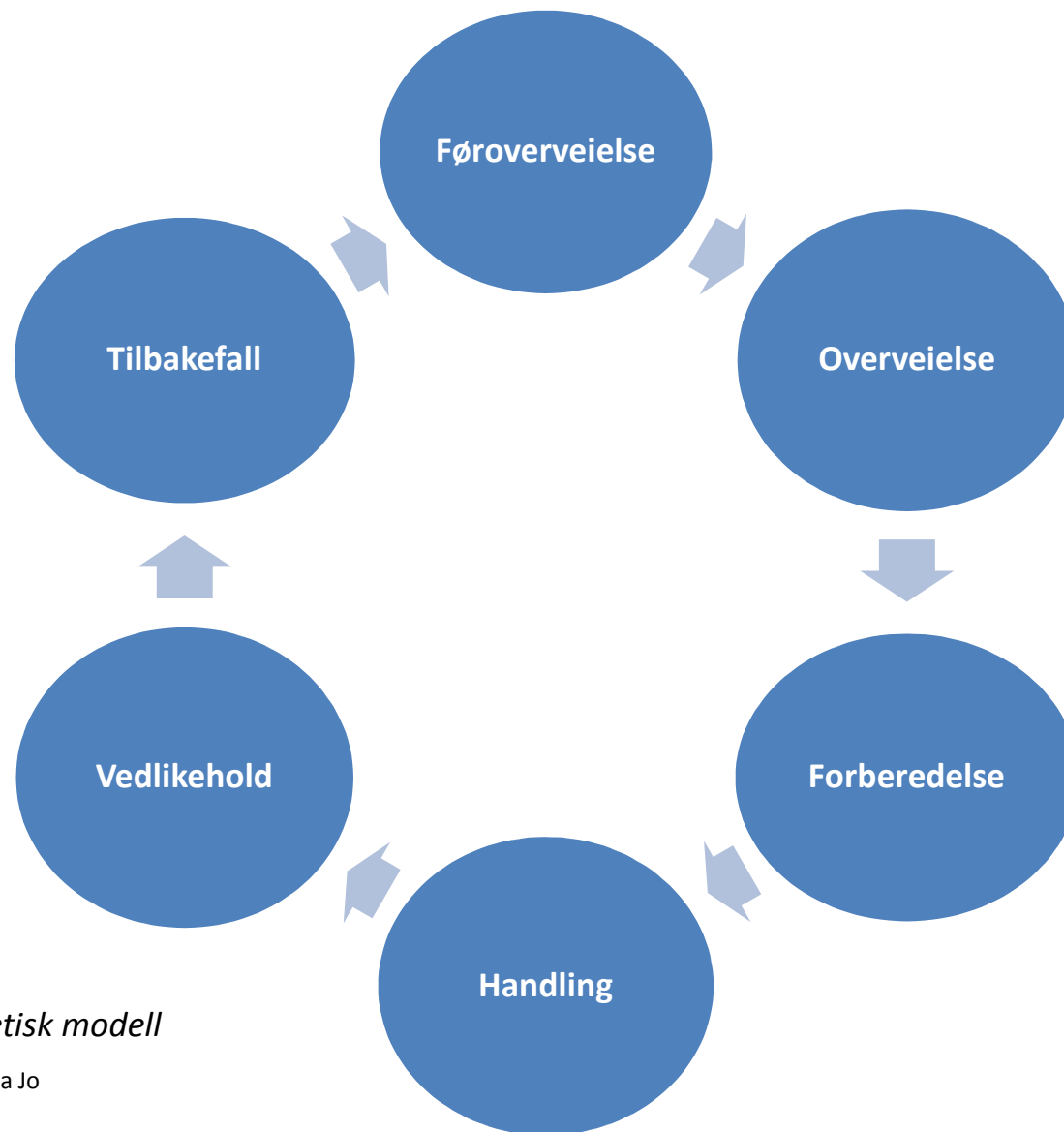
Dzewaltowski DA. Toward a model of exercise motivation. J Sport Exerc Psychol 1998; 11: 251-69.

Levine S, Ursin H. What is stress? I: Brown MR, Rivier C, Koob G, red. Neurobiology and neuroendocrinology of stress. New York: Marcel Decker, 1991: 3-21.

McAuley E. Understanding exercise behavior: a self-efficacy perspective. I: Roberts GC, red. Motivation in sport and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics, 1992.



Atferdsendring som prosess



Figur 2 Transteoretisk modell

DiClemente CC, Prochaska Jo



Atferdsendring som prosess

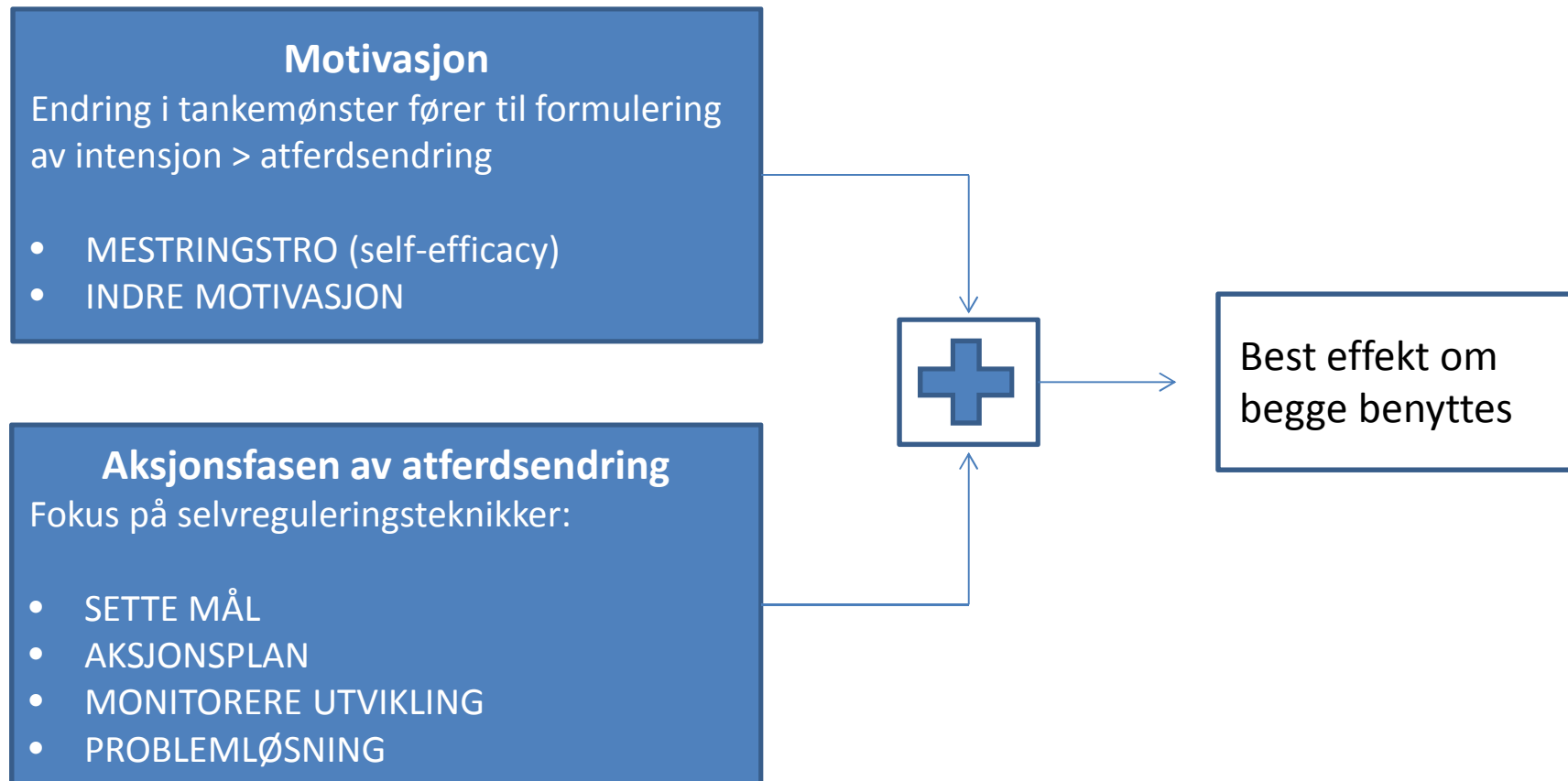
forts.

Stadium av forandring	Faktorer som påvirker	Aktivitet
Start	Resultatforventning	Informasjon
	Mestringsforventning/-tro (self-efficacy)	Motiverende samtale Mestringsopplevelser Rollemodeller Sosial støtte
Handling og vedlikehold	Indre motivasjon	Aktiv del i utforming av aktivitet
		Glede, moro, utfordring
	Selvregulering (self-management)	Mål Plan Problemløsning Selvmonitorering Belønning
		Sosial støtte



Motivasjon og selvregulering

Økt fysisk aktivitet





Økt helsefremmende aktivitet

Oppsummering

- **Aktiv deltakelse**
 - Kunnskap som grunnlag for samvalg
- **Riktig motivasjonsfaktor til rett tid**
 - Mestringstro og indre motivasjon
 - Selvregulering
 - Mål
 - Aksjonsplan
 - Treningsplan og -dagbok
 - Selvmonitorering
 - Individuell trening og gruppetrening
 - Minn deg selv på hvorfor du trener
 - Tenk på hvordan du kjenner deg etter ei god treningsøkt



God (hjelp til) trening!

