

**Kommunikasjon i
ernæringsbehandlingen.**
Hvordan veilede pasienter
i jungelen av
ernæringsråd
og hvordan formidle
evidensbasert kunnskap

Tine Sundfør

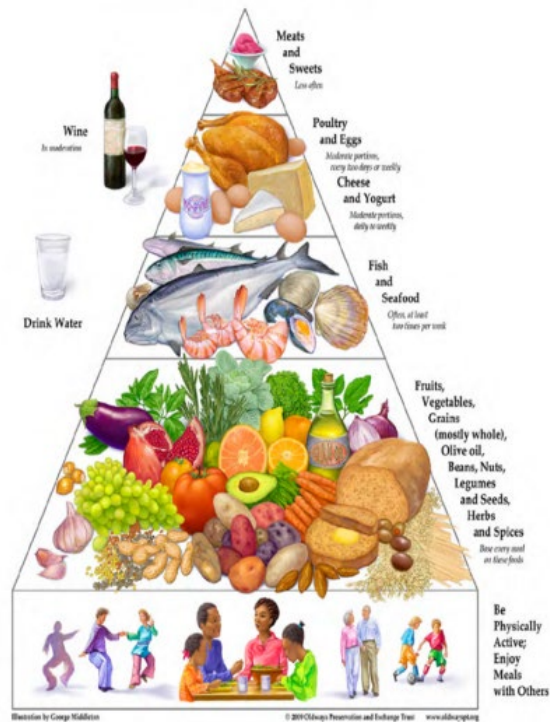
Klinisk ernæringsfysiolog, ph.d

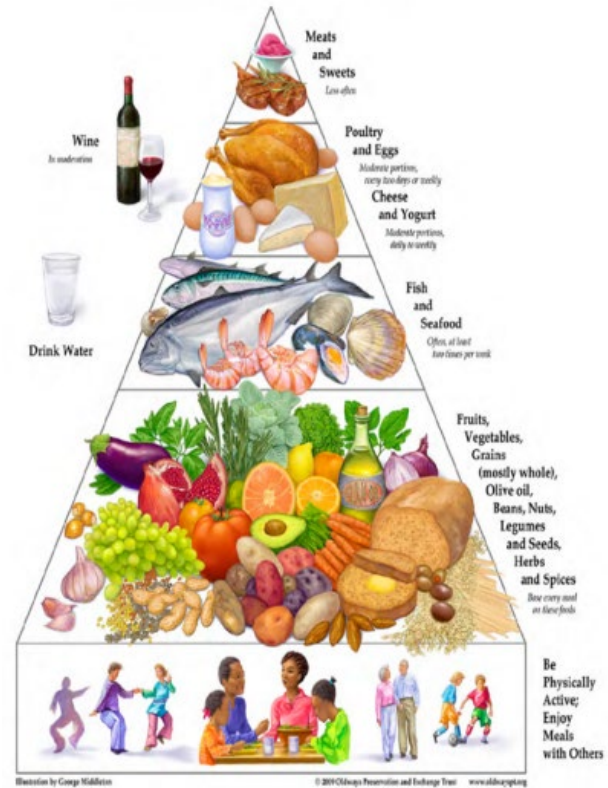
Myter om kosthold og kreft

- Nettet flommer over av råd om hvordan riktig kosthold kan forebygge og behandle kreft. Rådene er mer eller mindre gode, av og til direkte usanne og i verste fall skadelige.
- Det kan være vanskelig å skille sikker kunnskap fra humbug.
- Kreftpasienter er i en spesielt sårbar situasjon.

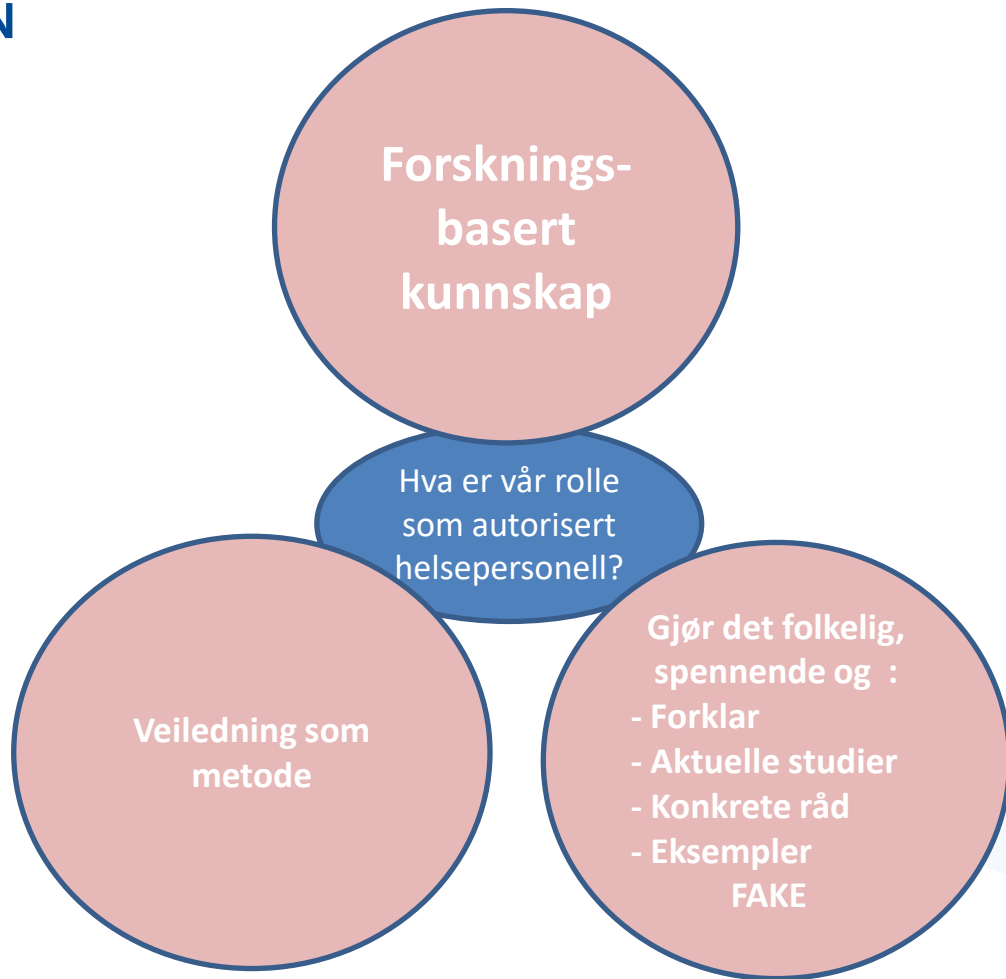


«Spis litt sunnere
og tren litt mer,
også ses vi om 3
måneder»





Kontroll etter 3 måneder:
INGEN ENDRING!



Lov om helsepersonell m.v. (helsepersonelloven).

DATO: LOV-1999-07-02-64

DEPARTEMENT: HOD (Helse- og omsorgsdepartementet)

IKRAFTTREDELSE: 2001-01-01, Kongen bestemmer, 2000-04-14

SIST-ENDRET: [LOV-2009-06-19-11](#) fra 2011-10-01

SIST-ENDRET: [LOV-2010-04-09-14](#)



En konsultasjon består av flere deler:

1. Identifisere problemstilling og kundens pasientens mål med konsultasjonen.
2. Anamnese generell
3. Kostholdsanamnese, kartlegging
4. Kartlegging av motivasjon og endringsmuligheter
5. Kostveiling
 - Endringsklima
 - Endringsfokusert rådgivning
 - Helsekommunikasjon
 - Motiverende intervju
 - Gruppedynamikk
6. Oppfølging og evaluering

Hvordan gi veldokumenterte kostholdsråd på en slik måte at det styrker pasientens tro på mestring og bidra til atferdsendring





Hvorfor er ikke dette nok?

«Kostholdsmisjonæren»

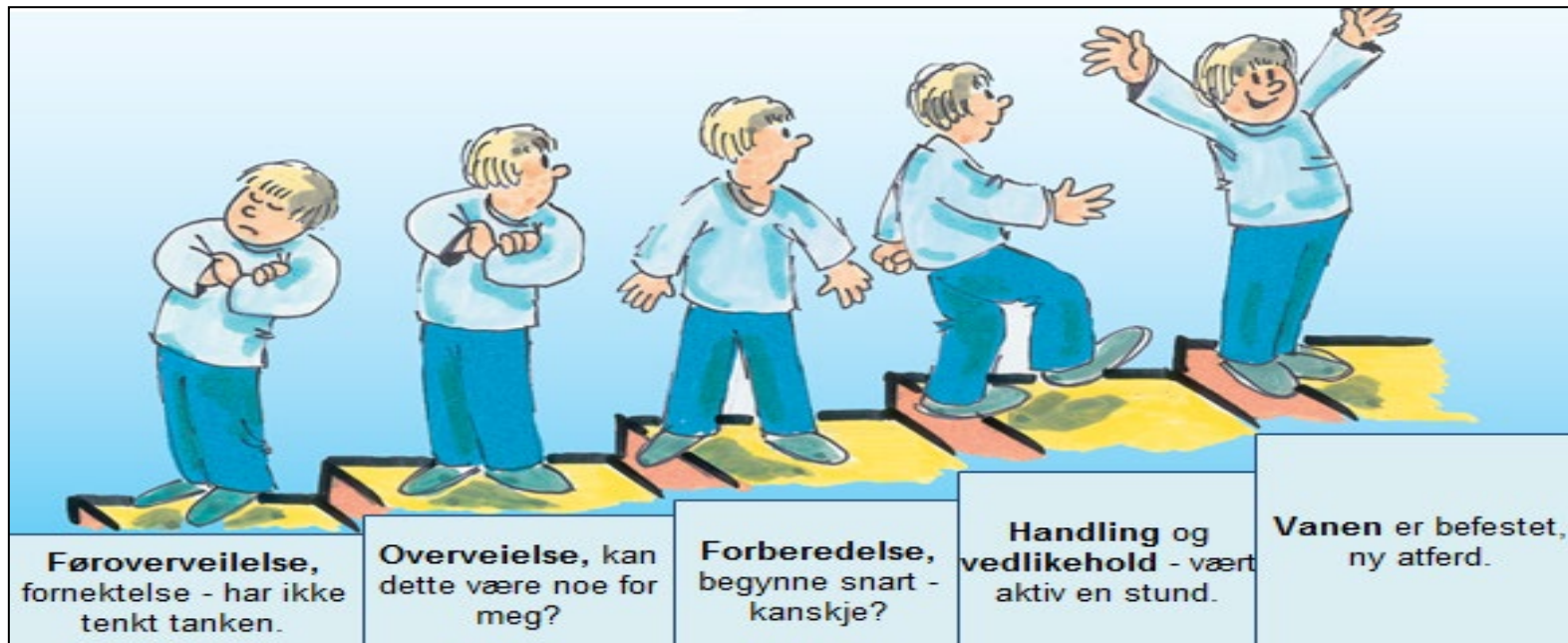


Man ser ikke konsekvensene av det man gjør....

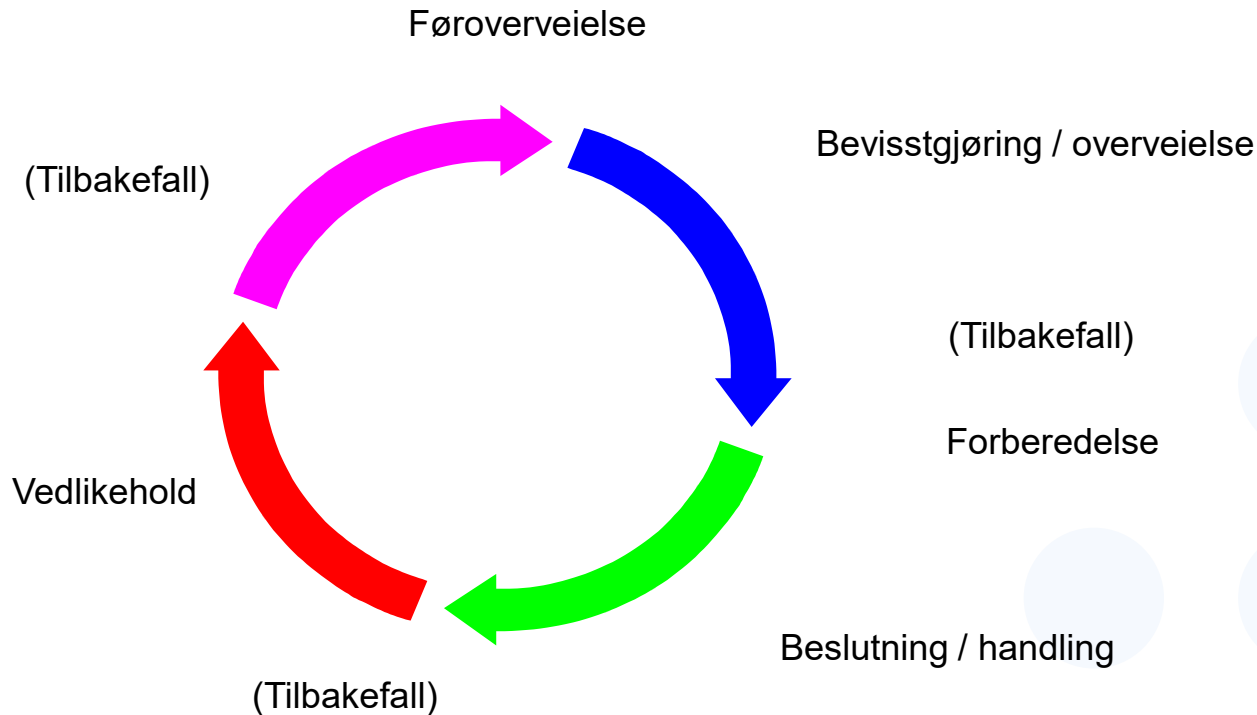
Man vet ikke hvordan man skal forandre på dette...verken praktisk eller teoretisk.....

Man mangler troen på mestring; mislykkede forsøk tidligere, liten støtte etc

Forandringstrappen, fem steg mot gode helsevaner



“Forandringens hjul” (Prochaska & DiClemente)



Å skape et godt samtaleklima

- Empati
- En grunnleggende holdning som innebærer respekt for den enkeltes valg.
- Positiv undring
- Ekspert vs ikke-ekspert.
 - Hvordan kan eksperten informere?
 - Utforske : *Hva vet du om...?*
 - Tilby: *Vil du at jeg sier litt mer om...? Vil du høre litt mer om?*
 - Oppfølging: *Hva tenker du om dette?*

Motivasjon og mestringstro

- Motivasjon er sentralt i alle endringsprosesser.
- Hvordan kan vi som veilederen bidra til å utløse motivasjon?
 - Ikke skremselspropaganda, objektiv kartlegging
 - Synliggjøre ressurser
 - Synliggjøre effekt
 - Utforsk muligheter og hindringer i samarbeid med pasienten
 - Sette små konkrete mål som mestring og motivasjon
 - Oppfølging!!!



Målsetting

- Skape optimisme og tro på mulighet og evne til å endre vaner
- Endringssnakk kan deles inn i to hovedkategorier: forberedende endringssnakk og forpliktelse til konkrete planer.

Motiverende intervju (motiverende samtale)

- Psykologene William Miller og Stephen Rollnick
- En effektiv og empatisk metode for samtaler om endring, motivasjon og mestring.
- Pasienten finner løsningen
- Nysgjerrighet og empati
- EDRAS:
 - E – Uttrykke Empati:
 - D – Utvikle Diskrepans:
 - R – Rulle med motstand
 - A – Unngå argumentering
 - S – Støtte mestringskompetanse:

Endringssnakk

Hva er fordelene med å slutte å røyke/ endre kosthold/ begynner å trene?

Hva ønsker du å oppnå?

Hvor motivert er du for å gjøre endringer?

- Skaleringsprinsippet

Hva øker sjansene for å lykkes?
(Synliggjør egne ressurser)

På hvilke måte kan jeg støtte deg best i prosessen?

Hvilke hindringer ser du?

Hvilke endringer ønsker du å starte med?

Start med kartlegging; Matdagbok

Tid	Type mat/drikke	Mengde	Hvorfor

Hvilke tanker gjorde du deg mens du skrev matdagbok?

På hvilken måte spiser du annerledes?

Har du forslag til endringer i forhold til dine kostholdsvaner?

Identifiser utfordringene og sett konkrete mål i samarbeid med pasienten.



Hvordan stemmer følgende utsagn med ditt vanlige kosthold?	Sant	Usant
Jeg spiser fem til åtte porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag. (En porsjon tilsvarer en god håndfull.)		
Jeg spiser fullkorn/ grove kornprodukter og fremfor fine. (brød, knekkebrød, pasta, ris, kornblanding, lefser etc)		
Jeg spiser 3 porsjoner magre meieriprodukter daglig (kesam, yoghurt m/lite fett og sukker, mager melk, ost, etc.)		
Jeg spiser fisk til middag og som pålegg tilsvarende to til tre middagsporsjoner i uken.		
Jeg velger magert kjøtt og begrenser inntaket av bearbeidet kjøtt som pølser, kjøttdeig, familiedeig		
Jeg velger oliven- og rapsolje, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.		
Jeg spiser en håndfull usaltede nøtter daglig		
Jeg velger matvarer med lite salt og begrenser bruken av salt i matlagning og på maten.		
Jeg unngår mat og drikke med mye sukker (brus og saft med sukker, godteri, kjeks, kaker og søte bakevarer)		
Jeg velger vann som tørstedrikk.		



Konkret og målbar målsetting, eks

- Grønnsaker til middag hver dag.

Dato	Grønnsaker til middag, minimum 1/3 tallerken

- Oppfølging

A large-scale experiment on New Year's resolutions: Approach-oriented goals are more successful than avoidance-oriented goals

[Martin Oscarsson](#)¹, [Per Carlbring](#)^{1,*}, [Gerhard Andersson](#)^{2,3}, [Alexander Rozental](#)^{2,4}

- Participants (N = 1066), from the general public were randomized into three groups: active control, some support, and extended support.
- The most popular resolutions regarded physical health, weight loss, and eating habits.

Results:

- At a one-year follow-up, 55% of responders considered themselves successful in sustaining their resolutions.
- Participants with approach-oriented goals were significantly more successful than those with avoidance-oriented goals (58.9% vs. 47.1%).
- The group that received some support was significantly more successful

-Og ofte vet vi hva vi burde velge....



Start SMART,
med det man
skal gjøre
mer av

Spis grønnsaker
eller salat til middag
hver dag



Hvordan påvirkes
blodsukkeret?
....næringsinntaket?....
....kolesterolet?....

- Energiinnhold, 1/3 grønnsaker og 1/3 ris
 - 125 g laks = 280 kcal
 - 100 g ukokt ris = 354
 - 100 g grønnsaker = 30
 - **Totalt: 664 kcal**
- Energiinnhold mer grønnsaker og mindre ris
 - 125 g laks = 280 kcal
 - 50 g ukokt ris = 177 kcal
 - 200 g grønnsaker = 60 kcal
 - **Totalt: 517 kcal**
- Energiinnhold med grønnsaker uten ris
 - 125 g laks = 280 kcal
 - 300 g grønnsaker = 90 kcal
 - **Totalt: 370 kcal**

Gode alternativer – ikke forbud



Små endringer – stor forskjell



Kjøttdeig (150 g): 290 kcal og 20 g fett
Lett-rømme (2 ss): 120 kcal og 12 g fett
Taco skjell (3 stk): 165 kcal og 8 g fett
Ost (4 ss revet ost): 140 kcal og 11 g fett
Salat, tomat, agurk, paprika: 30 kcal
Salsasaus (3 ss):
Mais (4 ss): 60 kcal og 0,5 g fett

Totalt: 805 kcal og mye mett fett

Karbonadedeig (150 g): 160 kcal og 4,5 g fett
Drømmelett (2 ss): 30 kcal og 1 g fett
Taco skjell (3 stk): 165 kcal og 8 g fett
Lett-ost (4 ss revet ost): 110 kcal og 6 g fett
Salat, tomat, agurk, paprika: 30 kcal
Salsasaus (3 ss):
Mais (4 ss): 60 kcal og 0,5 g fett

(1/2 avokado til guacamole 127 kcal)

Totalt: 585 kcal og lite mettett fett

Målet mitt er alltid at pasienten skal føle seg litt frisker og ha økt mestringstro når de går ut fra mitt kontor



Det er aldri for sent!





Oppsummering



- Utforsk motivasjon, i hvilken fase er pasienten
- Endringssnakk
- Målsetting med konkrete delmål som evalueres fortløpende
 - Måltidsfordeling
 - Tallerkenmodellen
 - Porsjonskontroll
- Ansvarer over på pasienten:
 - Ønsker du å endre livsstil?
 - Hva kan du oppnå?
 - Hva fungerer godt
 - Hva er det eventuelt som ikke fungerer
 - Hvordan skal du få dette til å fungere

Oppfølging, oppfølging...

Materiell

- <https://open.spotify.com/show/0nloUsH2Afh1FQVIq35n23>

