



# Problemlösningssmodellen

Problemlösningssmodellen syftar till att utgå från varje patients vanor i stället för att dela ut samma råd till alla. Följande modell är ett sätt att hjälpa patienten att förändra just deras situation.

# 1

## Målformulering

### Varför vill patienten gå ner i vikt?

- Skapa utrymme för förändringsarbetet
- Vad är värdefullt för patienten?
- Hitta engagemang och motivering

*"Hur skulle det märkas i din vardag om du vägde mindre?"*

*"Vad är det du skulle kunna göra då som du inte kan nu?"*

*"Hur viktigt är det för dig?"*

# 2

## Kartläggning av vanor

### Matvanor och fysisk aktivitet

#### Kartlägg

- Appar
- Matdagböcker
- Skriv på papper eller i mobil

#### Analysera

- Bra och mindre bra matvanor
- Fysisk aktivitet och inaktivitet – tid och situationer
- Vanor patienten bör och vill förändra

#### Eventuella hinder

- Tidsbrist
- Ekonomi
- Smärta eller sjukdom
- Ansträngningsinkontinens
- Psykosociala hinder

# 3

## Handlingsplan

### Vad ska man öva på?

#### 1

**Prioritera de viktigaste vanorna att förändra**

Var uppmärksam på:

- Tankar
- Känslor
- Värderingar

→

#### 2

**Välj vanor att fokusera på**

Patient väljer ut "problemvanor" att öva på

→

#### 3

**Handlingsplan för varje vana**

Definiera:

- Vad? När? Hur?
- Krävs det förberedelser?
- Målet med den nya vanan?

!

Påminn om hur den nya vanan kommer ta patienten ett steg närmare sitt långsiktiga mål – de motiv som patienten formulerat tidigare.