

Psykosociala teamets arbete med livsstilsförändring och adherens till behandling



Situationen idag

- Svårt med adherens!
- Lågt stöd för att enbart kunskap är tillräckligt för beteendeförändringar.
- Samband mellan somatisk och psykisk ohälsa.



Hinder för beteendeförändring

- Stress
- Emotionella hinder: ilska, sorg, nedstämdhet
- Rädsla för akuta komplikationer
- Rädsla för framtida komplikationer
- Relationella svårigheter
- Kulturella hinder
- Låg socioekonomisk status
- Kunskap om sjukdomen, behandlingsmål och blodsocker
- Problemlösningssförmåga
- Självdisciplin
- Self-efficacy och upplevd kontroll



Vad kan en psykolog vara behjälplig med?

- Identifiera och problemlösa kring hindrande faktorer
- Initiera och underlätta beteendeförändring och livsstilsförändringar
- Bidra till en ökad självförståelse (varför är det här svårt?)
- Öka grad av självomsorg
- Behandla komorbida tillstånd som kan motverka adherens
- Stresshantering och stressreducering
- Öka problemlösningsförmåga
- Motivera patienten till adherens



Hur?

- Motiverande samtal
- Tillämpad beteendemedicin
- Acceptans
- CFT – compassionfokuserad terapi

Mål: Patienten som en del i det hälsoteam som behandlar sjukdomen



Till vem?

- Patienter som har låg adherens
- Patienter som har låg motivation
- Patienter som uttrycker önskan
- Patienter med samtidig psykisk ohälsa

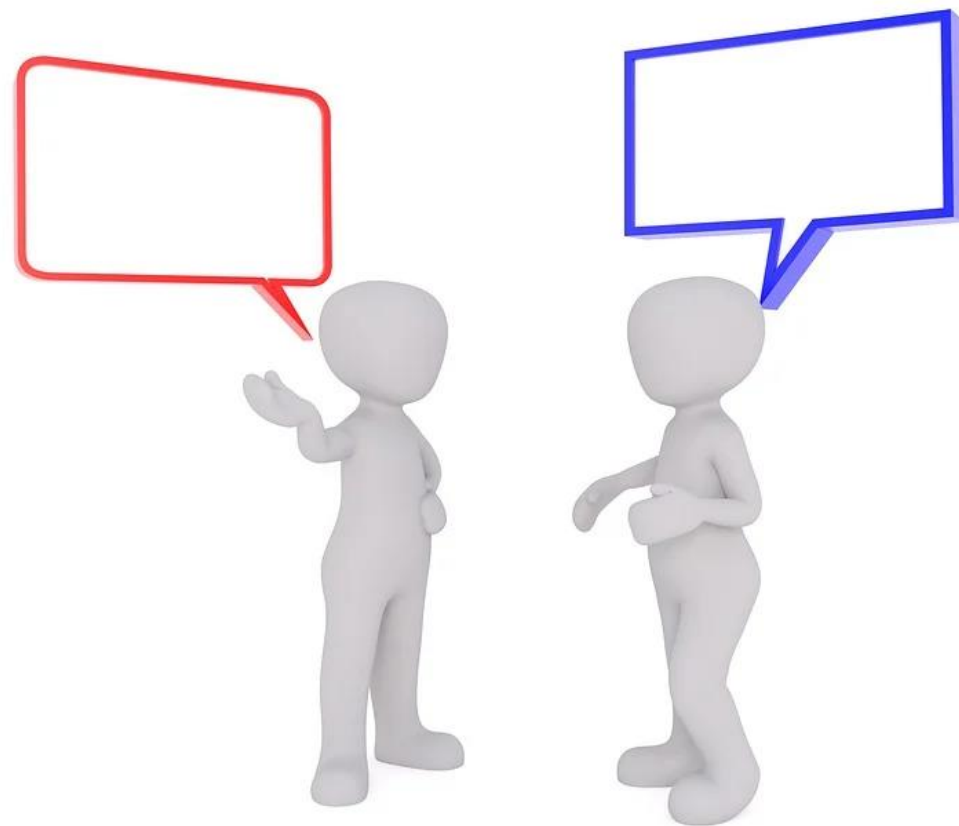
→ Ställ frågan till patienterna!

Stegvis hälsofrämjande vård

1. Hälsoprojektet, FaR-recept
2. Föreläsning om livsstilsförändringar. Hjälptill självhjälpt. Kollegial konsultation.
3. Individuell behandling 4 sessioner.
4. Behandling för samtidig psykisk ohälsa
5. Remiss till specialistvård



Era tankar?



Källor

- Mårtensson, J. KBT inom diabetessjukvården, ett möjligt alternativ för patienter med svårkontrollerad typ 1 diabetes?
- Amsberg, S. med kollegor. (2009) A cognitive behavior therapy-based intervention among poorly controlled adult type 1 diabetes patients—A randomized controlled trial.
- Anderbro, T. (2012) Behavior change intervention and fear of hypoglycemia in type 1 diabetes.
- Esbitt, S.A med kollegor. (2015) "Knowing that you're not the only one": Perspectives on group-based cognitive-behavioral therapy for adherence and depression (CBT-AD) in adults with type 1 diabetes.
- Wells KB, Golding JM, Burnam MA. (1989) Chronic medical conditions in a sample of the general population with anxiety, affective, and substance use disorders. Am J Psychiatry.

Tack för oss!