

# Motivationsbedömning vid otillräcklig fysisk aktivitet

Försök att skatta patientens motivation för att öka sin fysiska aktivitet. Som utgångspunkt för samtalet kan du använda motivationsskalan nedan. Varje intervall anger lämpligt fokus för samtalet.



- Hur intresserad är du av att komma i gång med fysisk aktivitet på en skala från 0 till 10?
- Hur intresserad är du av att öka din fysiska aktivitet?
- Vilken siffra skulle du sätta för dig på en skala från 0 till 10, om 0 betyder ”inte viktigt” och 10 ”mycket viktigt”?

## Vid svarsintervall 0–3 (inte beredd)



Samtalsfokus: Att väcka ett intresse. Varför fysisk aktivitet?

Den som befinner sig här på skalan är inte beredd och kan inte se några direkta vinster med fysisk aktivitet. Förklara sambandet mellan fysisk inaktivitet och den eventuella sjukdom patienten har.

Förslag på frågor att ställa:

- Känner du till hur fysisk aktivitet påverkar din hälsa?
- Får jag berätta?
- Vad skulle kunna få dig att tänka på att bli mer aktiv?

## Vid svarsintervall 4–7 (osäker)



Samtalsfokus: Hitta lösningar på det som känns svårt.

Den som sätter sitt kryss här på skalan är osäker och känner antagligen oro för vissa specifika saker som har samband med att vara fysiskt aktiv. Hjälptill att hitta lösningar på det som känns svårt.

Förslag på frågor att ställa:

- Du sätter 6 och inte 3... Hur tänker du här?
- Vad ser du för fördelar med att fortsätta vara inaktiv?
- Finns det någonting du skulle kunna vinna på att bli mer aktiv?
- Vad ser du för svårigheter med att bli mer aktiv?
- Finns det något som kan underlätta för dig att .....?

För den som inte är beredd eller osäker kan ett informativt motivationshöjande verktyg stärka patientens motivation (se Ambivalenskorset – Motivation för fysisk aktivitet).

## Vid svarsintervall 8–10 (beredd)



Samtalsfokus: Hur gör man för att komma i gång?

Den som sätter krysset här är beredd att komma i gång ganska snart. Försök att sätta ett datum för när patienten kan komma i gång. Börja med en kort daglig aktivitet med måttlig intensitet, som patienten klarar av, hellre än en lång aktivitet med hög intensitet några få gånger i veckan.

Förslag på frågor att ställa:

- När kan du komma i gång?
- Skulle du vara beredd att sätta ett datum nu?
- Vad har du för tidigare erfarenheter av fysisk aktivitet?
- Vilken form av fysisk aktivitet skulle du helst föredra?
- Ensam eller tillsammans med andra?

Är patienten motiverad, ge råd om fysisk aktivitet. Försök komma överens om lämplig aktivitetsform, mängd och mål. Det är viktigt att patienten vill och själv får bestämma typ av aktivitet.

Råden kan kompletteras med ordination av Fysisk aktivitet på Recept (FaR) och råd om aktivitetsmätare.