

## Bruk av adferdsendringstekniker til å fremme fysisk aktivitet hos pasienter med kreft



Ingrid Demmelmaier, PhD, Fysioterapeut, BSci Psykologi  
Inst för folkhälso- och vårdvetenskap  
Uppsala Universitet, Sverige  
ingrid.demmelmaier@pubcare.uu.se

---

---

---

---

---

---

---

---

## Disposition

- Varför ett adferdsperspektiv på fysisk aktivitet?
- Fokus på vad?
- Med vilka teknikker för adferdsendring?
- Sammanfattning

---

---

---

---

---

---

---

---



---

---

---

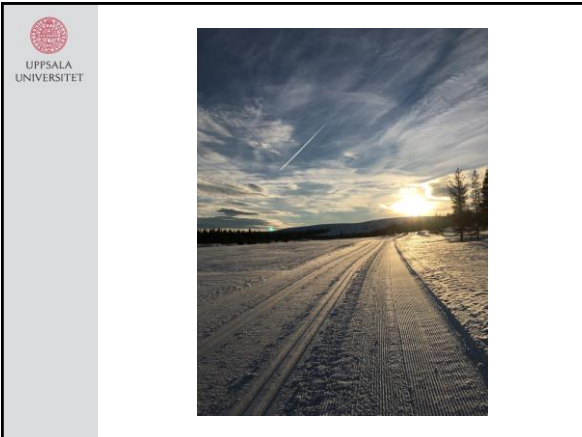
---

---

---

---

---



---

---

---

---

---

---

---

---

UPPSALA  
UNIVERSITET

Varför ha ett adferdsperspektiv på FA?

Varför har de så olika vanor?

Two photographs are shown side-by-side. On the left, a man in a white shirt and dark pants is lying on a beige sofa, looking relaxed. On the right, an older woman in a white athletic shirt and dark shorts is running outdoors, wearing a race bib with the number 10257. Two arrows point from the text 'Varför har de så olika vanor?' down to each of the two photographs.

---

---

---

---

---

---

---

---

UPPSALA  
UNIVERSITET

Vad är adferd? (behaviour)

Något som man GÖR:

YTTRE adferd = motoriskt, verbalt

INRE adferd = tankar, känslor

Situationsbundet och styrs av faktorer inom och utom individen.

---

---

---

---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

UPPSALA UNIVERSITET

### En av topp 10 forskningsfrågor...

What are the most effective PA behaviour change interventions for cancer survivors?

Courneya et al (2015)  
Res Quart Exerc Sport, 86, 107-116

---

---

---

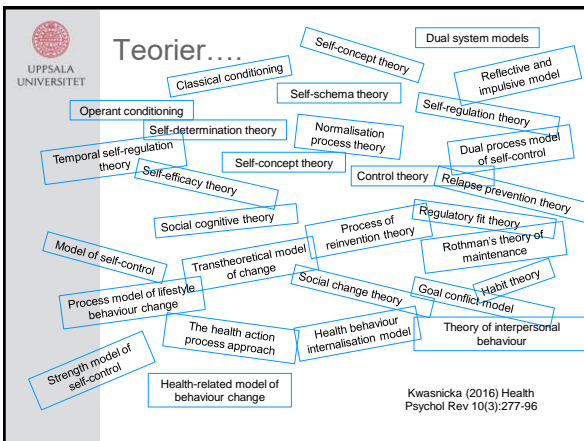
---

---

---

---

---




---

---

---

---

---

---

---

---

Med fokus på vad?



---

---

---

---

---

---

---

---

Med fokus på vad?

### 1. MOTIVATION

---

---

---

---

---

---

---

---

### MOTIVATION

- I ordboken: intresse, drivkraft
- Motivus (latin) = en orsak till rörelse/aktivitet
- Så det handlar om **drivkrafter** för olika adferd!

---

---

---

---

---

---

---

---

## MOTIVATION

- En kombination av en önskan och ett beslut
- En bra fråga: motiverad för vad?



---

---

---

---

---

---

---

---

## Tre användbara frågor:

1. Hur **VIKTIGT** är det för dig att göra denna fysiska aktivitet? 0-10
2. Hur **SÅKER** är du på din evne att kunna göra det? 0-10
3. Hur **REDO** är du att göra det? 0-10

---

---

---

---

---

---

---

---

## Med fokus på vad?

### 1. MOTIVATION

### 2. SELVREGLERING

= evne att styra egen adferd i enlighet med egna värden

---

---

---

---

---

---

---

---

## Med fokus på vad?

### 1. MOTIVATION

### 2. SELVREGLERING

= evne att ändra egen adferd i enlighet med egna värden

### 3. MÅSTRINGSTRO

= upplevd evne att kunna göra en viss adferd i en viss situation

---

---

---

---

---

---

---

---

## Med bruk av vilka tekniker (BCTs)?

Observable, replicable components of interventions aiming to produce behaviour change



Michie et al (2013). Ann Behav Med 46(1):81-95

---

---

---

---

---

---

---

---

## Tekniker för att öka motivation

- Information (vid behov) med fokus på hälsovinster
- Motiverande samtal
  - Fråga!
  - Uppmuntra "ändringsprat"
  - Stötta formulering av intentioner
  - Gör en beslutsbalans

Nigg (2014) ACSM's Behavioral aspects of physical activity and exercise  
Lippincott Williams & Williams

---

---

---

---

---

---

---

---

## Beslutsbalans

- Se på för- och nackdelar när man överväger att ändra en adferd




---

---

---

---

---

---

---

---

## Beslutsbalans

	Nuvarande adferd	Ändrad adferd
	Ligger hemma i soffan hela förmiddagen	Gå kort promenad på fm
Pros		
+		
Cons		
-		

---

---

---

---

---

---

---

---

## Beslutsbalans

	Nuvarande adferd	Ändrad adferd
	Ligger hemma i soffan hela förmiddagen	Gå kort promenad på fm
Pros	Sparar på krafterna "Convenient" Slipper utmana mig själv	
+		
Cons	Mår sämre Blir tröttare Känner mig hjälplös Barnen blir oroliga	
-		

---

---

---

---

---

---

---

---

## Beslutsbalans

	Nuvarande adferd	Ändrad adferd
	Ligger hemma i soffan hela förmiddagen	Gå kort promenad på fm
Pros +	Sparar på krafterna "Convenient" Slipper utmana mig själv	Känner mig mera aktiv Mera mitt vanliga jag Blir piggare efteråt
Cons -	Mår sämre Blir tröttare Känner mig hjälplös Barnen blir oroliga	Ansträngande Känns onaturligt Vill inte möta grannar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## DRIVKRAFTER



2019-04-08

ingrid.demmelmaier@pubcare.uu.se

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Utforska patientens motivation...

- Vad tycker du om att göra?
- Fokus på omgivningen. Natur, musik, distraktion?
- Nya spännande aktiviteter? Spel? Appar? Dans?
- Hjälp att tolka fysiologiska signaler som normala/positiva

Nigg (2014) ACSM's Behavioral aspects of physical activity and exercise (Lippincott Williams & Williams)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Tekniker för att öka selvreglering och mästringstro



---

---

---

---

---

---

---

---

## Specifika mål

"Gå på lunchpromenad två ggr denna vecka,  
efter maten. Ungefär 20 minuter, i en hastighet  
så att jag blir lite varm"

Ospecifika mål:

"Gå mer"

"Öka min fysiska aktivitet"

Michie (2009) Health Psychol 28(6):690-701.  
Greaves (2011) BMC Public Health 11:119.  
Chater (2016) Eur Health Psychol Society (conf proc)

---

---

---

---

---

---

---

---

## Planering

- När ska jag göra det? Dag, tid
- Var någonstans? Plats
- Hur? Intensitet, sällskap, utrustning

Hjälper till att gå från *beslut* till *handling*

Michie (2009) Health Psychol 28(6):690-701.  
Chater (2016) Eur Health Psychol Society (conf proc)

---

---

---

---

---

---

---

---

## Selv-monitorering

- Registrera adferd
- För en enkel dagbok på vad "framgång" och "misslyckande"
- Vilka situationsfaktorer verkar styra?
- Vilka konsekvenser styr?
- Detta möjliggör individualiserade åtgärder



Michie (2009) Health Psychol 28(6):690-701,  
Greaves (2011) BMC Public Health 11:119,  
Achterberg (2011) Health Prom Int 26(2):148-62  
Knittle (2018) Health Psych Rev 12(3):211-30

---

---

---

---

---

---

---

---

## Socialt stöd och social jämförelse

- Engagera familj, vänner  
arbetskamrater att stötta fysisk aktivitet
- Jämför med personer som liknar dig,  
inspireras och "tävla"

Greaves (2011) BMC Public Health 11:119,  
Fjeldsö (2011) Health Psychol 30(1):99-109

---

---

---

---

---

---

---

---

## Påminnelser

Viktigt för att opprettholde FA  
Egna påminnelser eller från andra



Fjeldsö (2011) Health Psychol 30(1):99-109

---

---

---

---

---

---

---

---



## Hur öka mästringstro?

Mastery experiences: Bädda för framgång!



---

---

---

---

---

---

---

---



## Vicarious experiences: Modellinläring



---

---

---

---

---

---

---

---



Vad ska man fokusera på för att stödja FA hos individer under/efter cancerbehandling?

---

---

---

---

---

---

---

---

TARGET	Study	Sample
<b>Motivation Intentioner Rörelselädje</b>	Ormel (2018) Psycho-oncology 27:713-24 Review	Mixed ca diagnoses
	Ungar (2016) Frontiers in Psych 7:898	Mixed ca diagnoses
	Husebó (2013) J Clin Nurs 22:4-21 Review	Mixed: breast, colon, prostate, lung, lymphoma, head & neck cancer
	Coumeya (2012) Med Sci Exerc Sports 44:542-9	Lymphoma

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

TARGET	Study	Sample
<b>Motivation Intentioner Rörelselädje</b>	Ormel (2018) Psycho-oncology 27:713-24 Review	Mixed ca diagnoses
	Ungar (2016) Frontiers in Psych 7:898	Mixed ca diagnoses
	Husebó (2013) J Clin Nurs 22:4-21 Review	Mixed: breast, colon, prostate, lung, lymphoma, head & neck cancer
	Coumeya (2012) Med Sci Exerc Sports 44:542-9	Lymphoma
<b>Selv-reglering</b>	Husebó (2013)	Mixed ca diagnoses
	Loprinzi (2012) Support Care Cancer 20:2511-21	Older women with breast cancer
	Peddle-McIntyre (2012) Cancer Nurs 36:E27-E35	Lung cancer
	Coumeya (2004)	Prostate cancer

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

TARGET	Study	Sample
<b>Motivation Intentioner Rörelselädje</b>	Ormel (2018) Psycho-oncology 27:713-24 Review	Mixed ca diagnoses
	Ungar (2016) Frontiers in Psych 7:898	Mixed ca diagnoses
	Husebó (2013) J Clin Nurs 22:4-21 Review	Mixed: breast, colon, prostate, lung, lymphoma, head & neck cancer
	Coumeya (2012) Med Sci Exerc Sports 44:542-9	Lymphoma
<b>Selv-reglering</b>	Husebó (2013)	Mixed ca diagnoses
	Loprinzi (2012) Support Care Cancer 20:2511-21	Older women with breast cancer
	Peddle-McIntyre (2012) Cancer Nurs 36:E27-E35	Lung cancer
	Coumeya (2004)	Prostate cancer
<b>Mästringstro</b>	Ungar (2016)	Mixed ca diagnoses
	Loprinzi (2012)	Older women breast ca
	Peddle-McIntyre (2012)	Lung cancer

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Med vilka tekniker?

- Sätta mål för FA (adferdsmål)
- Stegvis ökning
- Instruktioner om träning – hur göra?
- Generalisera från ledd träning till egen regi
- Påminnelser
- "Belöningar"

Bourke (2015) Breast Cancer Res Treat 149(2):331-42  
Turner (2018) Cochrane review (9) CD010192  
Finne (2018) Cancer Man Res 10: 5125-43

---

---

---

---

---

---

---

---

## Sammanfattning

- Fokus på
  - ✓ Motivation/Intentioner
  - ✓ Selvreglering
  - ✓ Mästringstro
- Med bruk av
  - ✓ Frågor och instruktioner
  - ✓ Progressiv målsättning (adferd)
  - ✓ Självmonitorering
  - ✓ Socialt stöd/belöningar
  - ✓ Påminnelser

---

---

---

---

---

---

---

---

## Praktiska tips

För att öka motivation till FA:

- Utforska intresse, rörelseglädje, tidigare erfarenheter
- Ge information vid behov – fokusera på hälsovinster
- Gör en beslutsbalans
- Ge tid! Låt patienten tänka efter

---

---

---

---

---

---

---

---

## Praktiska tips

För att öka selvreglering och mästringstro:

- Specifika, rimliga mål för FA, fokusera på de kortsiktiga
- Träningsdagbok, notera vad som underlättar FA
- Ge feedback via tidtagning, tester, följ utvecklingen i träningsdagboken
- Skaffa stöd från vänner, familj, arbetskamrater

---

---

---

---

---

---

---

---

## Lycka till!



---

---

---

---

---

---

---

---

J Cancer Surviv (2017) 11:704–719  
DOI 10.1007/s11764-017-0633-1



REVIEW

### Digital health behaviour change interventions targeting physical activity and diet in cancer survivors: a systematic review and meta-analysis

Anna L. Roberts<sup>1</sup> · Abigail Fisher<sup>2</sup> · Lee Smith<sup>2</sup> · Malgorzata Heinrich<sup>1</sup> · Henry W. W. Potts<sup>3</sup>

Ökning i fysisk aktivitet (MVPA) i snitt 41 min/v (95% CI 12, 71)

De två mest effektiva (av 15 studier):

1. Online workshop 6 mån
2. Websida 12 v

Liknande BCTs:

Målsättning, feedback, selvmonitorering m.fl.

---

---

---

---

---

---

---

---



## And: More may not be better!

- Highly structured interventions tend to be more effective
- But many larger effect sizes are found in small interventions: phone counseling or e-mail.
- Based on 14 studies

Bluethmann (2015) Breast Cancer Res Treat 149(2):331-42. Taking the next step: a systematic review and meta-analysis of PA and behavior change interventions in recent post-treatment breast cancer survivors

---

---

---

---

---

---

---

---