



# Hjælp patienterne til en sundere livsstil

På dette spændende 2-dages kursus i sundhedsmotivation lærer du, hvordan **du giver dine patienter et vigtigt skub mod sundere vaner**. Kurset er direkte målrettet sundhedsprofessionelle og sigter mod at gøre dig klogere på både dine patienter og dig selv som behandler.

Teori

Øvelser

Tools

# Et puf til dig og dine patienter



Patienterne gør ikke altid, som vi siger. Vi skal hjælpe dem til at føre vores professionelle råd ud i livet og skabe nye, holdbare vaner, der forbedrer deres sundhed.

På dette 2-dages kursus i sundhedsmotivation går vi i dybden med ny og spændende viden om motivation og adfærsændringer i klinisk praksis. Du får indsigt i forskellige motivationstyper og adfærdsteorier, konkrete redskaber og viden om de nye teknologiske muligheder, vi har i arbejdet med livsstils- og genoptræningspatienten.

Kurset er direkte målrettet sundhedsprofessionelle. Al materiale tager udgangspunkt i en klinisk hverdag, så den nye viden kan bruges i arbejdet med patienterne, så snart du kommer hjem.

”Vigtigt og vanvittigt potent emne. Kurset rusker op i dine vaner og får sat nye vinkler på arbejdet i praksis.”

*Tidligere kursist,  
fysioterapeut Sonja Sørensen*

”To spændende dage med masser af nye indsigter.”

*Tidligere kursist, fysioterapeut  
Mariana B. Cartuliales*

”Fantastisk kursus. En øjenåbner for, hvor mange forskellige måder, vi kan motiveres på.”

*Tidligere kursist,  
diætist Berit Knold*

## Sådan kommer du med på kursus i sundhedsmotivation

### Tilmelding:

Tilmeld dig på [sundhedsmotivation.dk](http://sundhedsmotivation.dk)

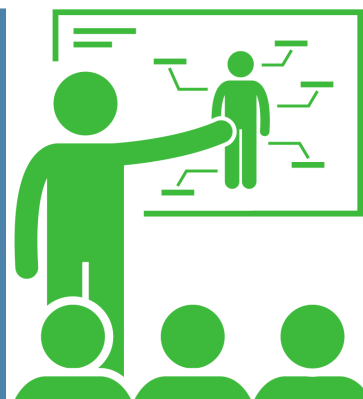
### Pris:

Kurset koster 3.750 kr. inkl. frokost og kursusmaterialer.

### Tid:

13.-14. marts. eller 29.-30. maj.

Kurset foregår Henrik Pontoppidansvej 6, København N.





**Underviserne:**

**Henning Langberg**

Professor i rehabilitering på Københavns Universitet. Leder af forskningsenheden CopenRehab, der forsker i motivationsstøtte, velfærdsteknologi og fysisk træning for borgere med livsstilssygdomme.

**Laura Staun Valentiner**

Fysioterapeut, cand.scient. san. og ph.d.-studerende ved CopenRehab. Forsker i motivation og fastholdelse af ny adfærd for livsstilssyge borgere i klinisk praksis. Projektleder for forskningsprojektet InterWalk.

# Vi har fokus på din hverdag

Kurset i sundhedsmotivation veksler mellem oplæg, øvelser og vidensdeling. Vi bruger vores egen brede erfaring og forskning i undervisningen og tilrettelægger også tiden, så der er rig mulighed for at inddrage din hverdag og erfaringer.

Vores mål er, at du som kursUSDeltager kommer hjem med nye kompetencer, indsigt i din behandlerstil og ny inspiration til konkrete problemstillinger fra dagligdagen. Kurset kæder teorier, redskaber og øvelser sammen til en meningsfuld helhed.

## TEORI

### Forstå motivation - også din egen!

Vi sætter nye og kendte motivationsteorier ind i en brugbar ramme. Vi arbejder bl. a med:

- Motivationsteori sat i relation til patient og behandler
- Motivationstyper - hvordan motiverer du den enkelte patienttype?
- Begreber som vaner, "slow and fast thinking" og "Elephant and Rider"

## TOOLS

### Rusk op i praksis med nye værktøjer

Du får konkrete værktøjer, der gør dig i stand til at motivere patienterne og justere interventioner.

- Individuel målsætning
- Beslutningsbalance
- Teknologi, herunder app's og SMS-track systemer
- Spørgeskema til afdækning af motivation og efterfølgende justering af interventionen

## ØVELSER

### Prøv kræfter med den nye viden

Du prøver kræfter med virkelighedsnære øvelser fra arbejdet med dynamisk motivation. Sparring og erfaringsudveksling er i fokus.

- Øvelser i at motivere forskellige patient- og motivationstyper
- Virkning af egen behandlerstil
- Fokus på individuel- og gruppeintervention



## Sundhedsmotivation i praksis

Dag 1	Program	Indhold
9.30-10.00	Kaffe, the og registrering	
10.00-10.30	Introduktion til kursusdagene	
10.30-11.00	Den brændende platform Rehabiliteringsindsatsen - her og nu <i>Oplæg + diskussion</i>	<i>Facts på udfordringerne i rehabiliteringen med fokus på patienternes evne til adfærdsændring</i>
11.00-12.15	Grundig indføring i motivations-teori med relation til klinisk praksis og toolkits til afkodning <i>Oplæg</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•Self-Determination Theory</li> <li>•Stages of Change</li> <li>•Information-motivation-behavioral skills model</li> <li>•Theory of planned behavior</li> </ul>
12.15-13.00	Frokost	
13.00-14.00	De 5 motivationstyper! Hvad driver egentlig vores motivation? <i>Oplæg + diskussion med cases</i>	<i>Gennemgang med fokus på 5 case-eksempler, der kendetegner hver sin type</i>
14.00-15.00	Hvordan bruger vi viden om motivationstyper i praksis? <i>Øvelser med medbragte cases</i>	<i>Vi arbejder via praktiske øvelser med motivation af de forskellige motivationstyper i relation til cases fra klinisk praksis</i>
15.00-15.15	Pause	
15.15-16.15	Har du de rigtige interventioner på hylden? <i>Oplæg + diskussion</i>	<i>Motivationstyperne sættes i relation til interventioner i klinisk praksis</i>
16.15-16.30	Afrunding på dagen	

## Sundhedsmotivation i praksis

Dag 2	Program	Indhold
8.30-9.00	Kaffe, the og brød	
9.00-9.30	Opsamling på dag 1	
9.30-10.00	Hvorfor gør patienten ikke, som vi siger? <i>Oplæg + diskussion</i>	<i>Mødet med patienten - forventninger, erfaringer og selverkendelse</i>
10.00-11.00	Forstå, hvad sker i samtalen med patienten <i>Oplæg + diskussion</i>	<i>Indsigt i begreberne "fast and slow thinking" og "Elephant and Rider"</i>
11.00-11.30	Livskvalitet og livsstilssygdom <i>Oplæg</i>	<i>Præsentation af nyt studie og model</i>
11.30-12.30	Vaner! Hvad er vaner - og hvordan kan begrebet bruges i klinisk praksis? <i>Oplæg + diskussion</i>	<i>Sådan bryder du patientens vaner og kommer i mål med din behandling</i>
12.30-13.15	<b>Frokost</b>	
13.15-14.15	Motivationstyper- inddragelse af klinikerne <i>Oplæg + diskussion</i>	
14.15-14.30	<b>Pause</b>	
14.30-15.15	Forstå dig selv som behandler <i>Oplæg + diskussion</i>	
15.15-15.45	Kan teknologi understøtte motivation hos patienterne? <i>Oplæg</i>	<i>Du får kendskab til, hvordan du kan bruge de nye teknologiske muligheder i klinisk praksis</i>
15.45-16.00	Afslutning på kurset	

NB! Vi tager forbehold for ændringer i programmet