

Att uppnå beteendeförändring

erfarenheter från Strama-arbete i
Region Uppsala



Gunilla Stridh Ekman
Strama Region Uppsala
Gunilla.stridh.ekman@regionuppsala.se

För att få folk att lyssna måste man visa att

- Man vet vad man pratar om
- Man vill dem väl och förstår deras situation



För att få folk att göra "rätt" måste man se till att de

kan göra rätt

- *Kunskap* om vad som är rätt – behandlingsriktlinjer mm.
- *Möjlighet* att göra rätt – rätt utrustning, tid osv.



vill göra rätt

- *Motivation* - syfte
- *Inspiration*



Var lyhörd för att få reda på vad som behövs för att uppnå detta



Viktiga frågor i arbetet med att förändra beteenden

Varför?

Varför?

Varför?

Varför?

Varför?



Problemlösning

Hjälp mig laga
min båt!

Jag måste ta
mig till Öland

Jag glömde min
rakhyvel där



Varför?

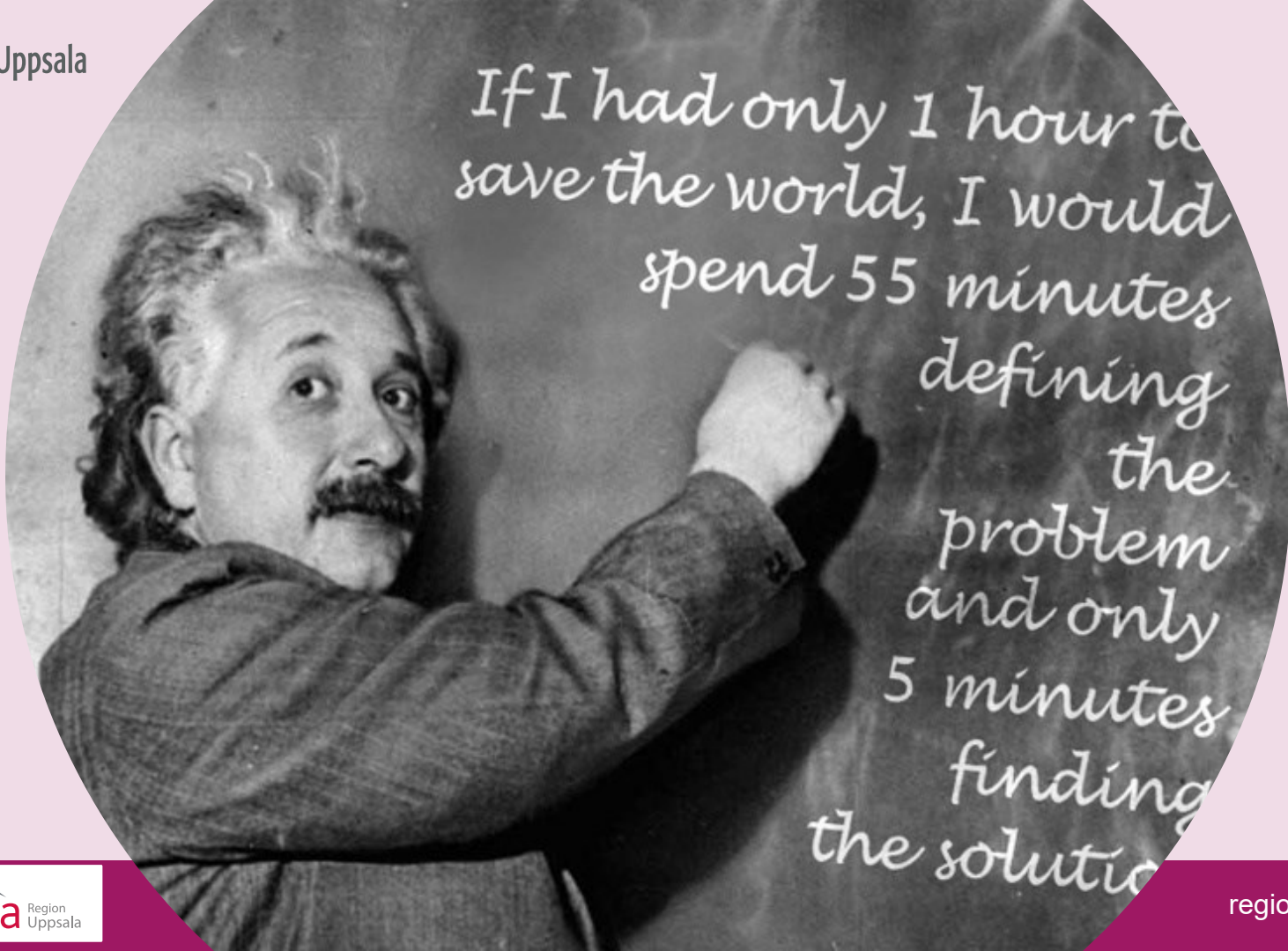
Varför?



Bild: Sea shipwreck icon cartoon old ship Royalty Free Vector (vectorstock.com)

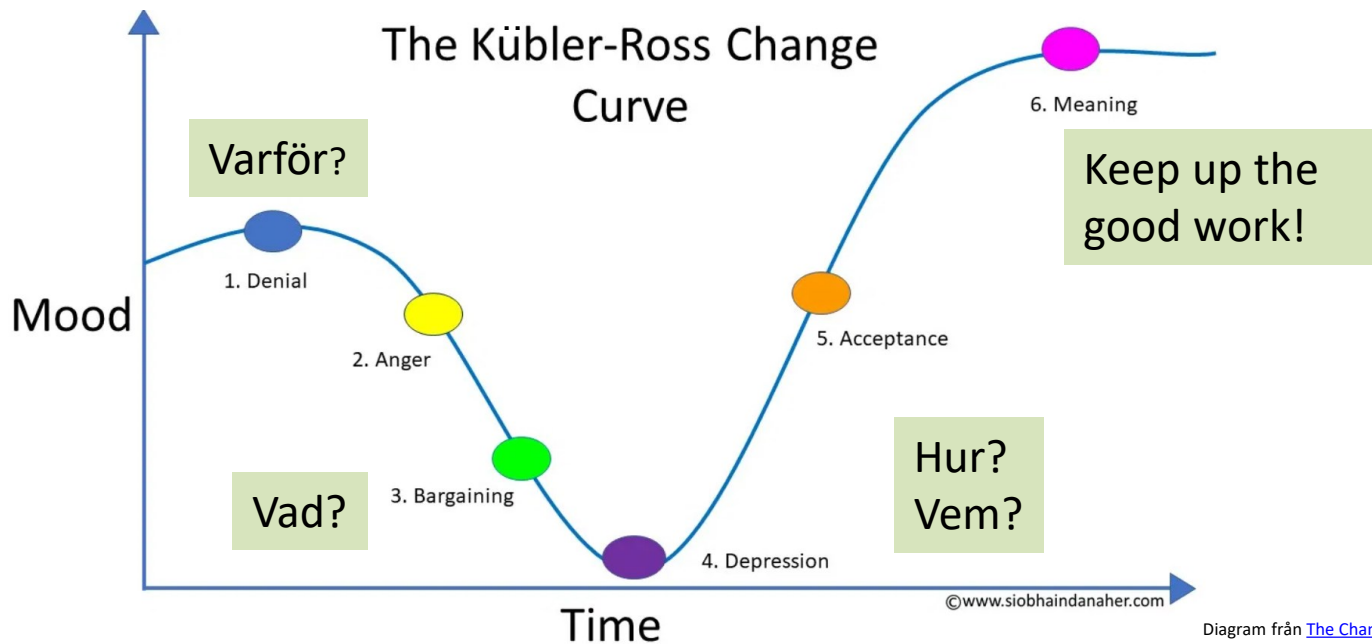
Två poänger med detta:

- VAD är problemet och hur löser vi det på bästa sätt?
- Att veta SYFTET med en uppgift ger motivation & ökar chansen att nå önskat resultat.



If I had only 1 hour to
save the world, I would
spend 55 minutes
defining
the
problem
and only
5 minutes
finding
the solution

Behovet av kommunikation varierar under förändringsprocessen



Var i processen
befinner sig
målgruppen?
Är alla i samma
stadium?
Är det någon
som glider
bakåt?

Diagram från [The Change Curve - The Art Of Positive Change \(siobhaindaneher.com\)](http://www.siobhaindaneher.com)

Tid för gemensam reflektion



Vikten av samstämmiga budskap

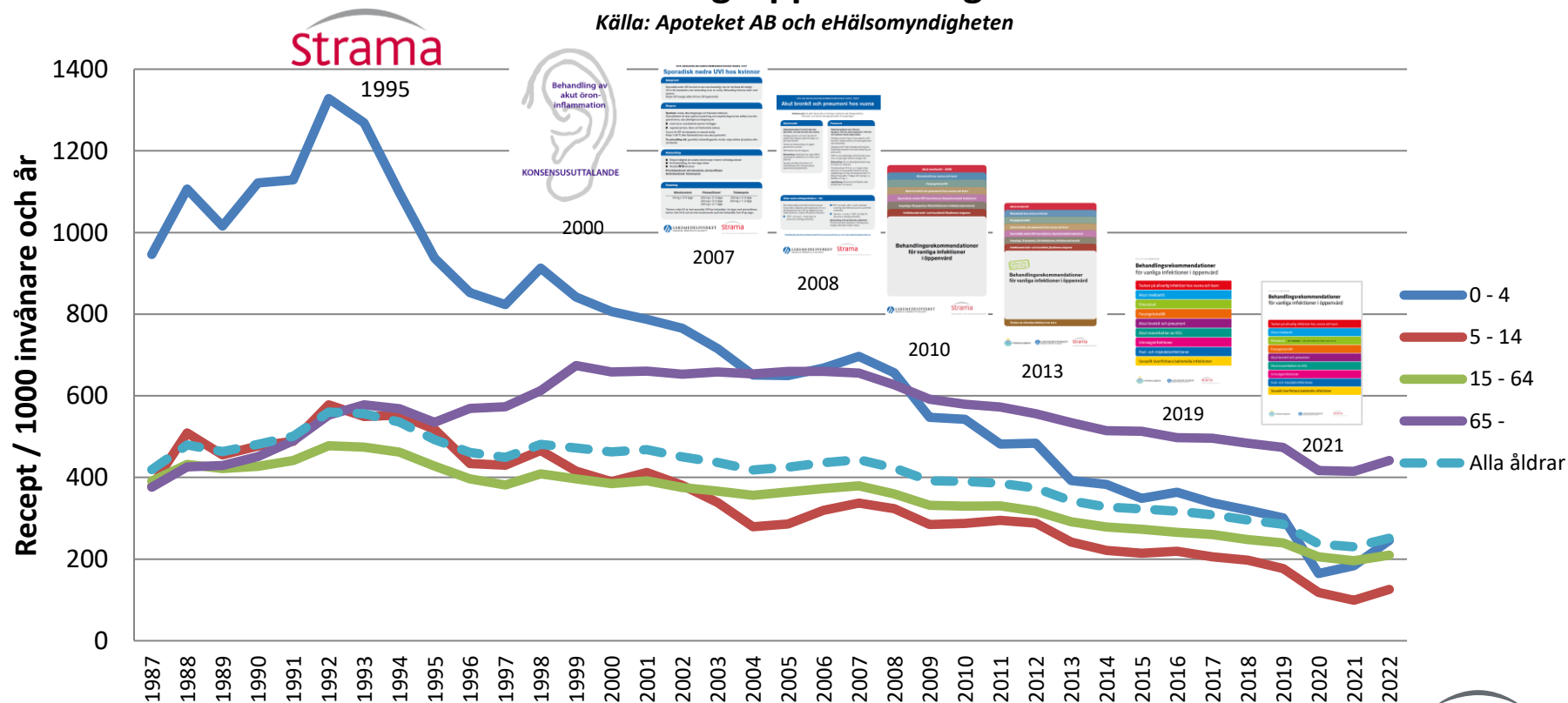
- Inom en vårdcentral
- Inom en region – Strama, Vårdhygien, Läkemedelskommitté m fl
- osv



Visa exempel på lyckade insatser...

Uthämtade antibiotikarecept per 1000 invånare och år för olika åldersgrupper i Sverige

Källa: Apoteket AB och eHälsomyndigheten





Tack!