



Tengamos conversaciones significativas

Herramientas para pacientes y profesionales de la salud

Kit de Herramientas para el manejo del peso

Contenido

Introducción	3
Instrucciones y ejemplos	
Herramienta 1	4
Herramienta 2	6
Herramienta 3	8
Herramienta 4	10
Herramienta 1 Tu salud	13
Herramienta 2 Tu recorrido e historia con tu peso	14
Herramienta 3 Tus fortalezas y desafíos	15
Herramienta 4 Tu plan de acción	16 & 17

Introducción

¿Que es lo que mas te interesa?

El objetivo del kit de herramientas **5AsT** es ayudar a los pacientes y profesionales de la salud a participar en conversaciones significativas sobre el control del peso para decidir el mejor plan de atención posible aplicando la mejor evidencia disponible, mientras se consideran los objetivos, necesidades, valores e inquietudes de los pacientes; contexto actual de salud mental, social y física; la historia de los pacientes con su peso, sus fortalezas y desafíos durante este viaje, y su voluntad y posibilidades de crear un plan de atención personalizado.

Cada paciente y su historia son únicos, en este sentido el kit de herramientas ayuda a los proveedores de la salud a comprender lo más importante para los pacientes y sus familias en sus circunstancias particulares.

¿Qué contiene el kit de herramientas?

Este kit contiene 4 herramientas: Tu salud, Tu recorrido con el peso, Tus fortalezas y desafíos y Tu plan de acción.

Cada herramienta tiene instrucciones específicas donde se explica su uso y un ejemplo.

Si tienes algún comentario o preguntas sobre capacitación favor de contactar a Melanie Heatherington
mnoakes@ualberta.ca

Esperamos que este kit de herramientas te sea útil!

Herramienta 1 Instrucciones

La Herramienta 1 debe ser llenada por el paciente en casa o en la sala de espera del consultorio.

Para pacientes

La herramienta 1 sirve para describir tu salud mental, social y física actual.

Para iniciar su uso:

1. Marca tu respuesta

Favor de completar la herramienta en dirección de las manecillas del reloj. Inicia en el YO y continúa alrededor del círculo cada círculo. Marca las áreas que consideres que te afectan mas en tu vida actualmente. Cada circulo blanco marcado significa “Si”.

2. Identifica lo que quisieras hacer

Contesta la pregunta en el centro del circulo. Ejemplo: ¿Hay algo que quisieras hacer que no puedes realizar ahora?

Ejemplos de respuestas:

- Tener más vida social,
- Ir a visitar a mi hermana en avión,
- Jugar con mis nietos
- Sentirme descansado/a

3. Reflexiona en lo que es importante para ti.

Piensa y platica con tus médicos el porqué es importante para ti.

Esta herramienta ayuda a iniciar la conversación con el profesional de la salud.

Para profesionales de la salud

Esta herramienta ayuda a identificar el estado emocional, físico y social del paciente y sus metas. La Herramienta 1 debe ser llenada por el paciente.

Para iniciar su uso:

1. Identificar el contexto donde se encuentra el paciente

Una vez completada la herramienta, revísela e identifique los aspectos que están afectando la vida del paciente. Utilice esta información para iniciar la conversación sobre la salud mental, social y física actual del paciente. Observe las interconexiones

2. Explorar a fondo

Es probable que el profesional de la salud requiera investigar más a fondo ciertos aspectos del paciente y la razón por la cual estos están afectando su salud. Se le puede preguntar al paciente: Platícame del manejo que llevas para el control de la diabetes.

3. Identificar fortalezas y desafíos.

Empiece identificando las fortalezas y desafíos del paciente. Estos se requieren para completar la herramienta 3. Las fortalezas son características con las que cuenta el paciente como el apoyo de amigos y familia, estrategias para manejar problemas o dificultades (uso de un diario para manejar el estrés) características personales (ser optimista o socializar), habilidades y conocimiento (identificar opciones recreativas que sean económicas) y otras estrategias de resiliencia para el manejo de problemas.

Utilice cualquier área de la herramienta para escribir sus comentarios.

Ejemplo

1 Tu salud

Para pacientes y profesionales de la salud



Utiliza esta página para iniciar una conversación con tu médico. Por favor escribe los aspectos relevantes que están afectando tu salud.

¿Alguno de estos aspectos esta afectando tu salud?

Tú

Manejo del tiempo
Ej. Falta de tiempo para ir al súper
El dolor no me permite descansar adecuadamente

Sueño
Ej. Apnea del sueño, sueño no reparador

Dolor
Ej. Dolor muscular, de espalda, de rodilla, artritis
Dolor de rodillas

Otros factores
Ej., tabaquismo, alcoholismo, uso de drogas

Otros padecimientos
Ej. Incontinencia urinaria, problemas en la piel
Rosácea

Enfermedades crónicas
Ej. Diabetes, asma, EPOC
Diabetes

Ingresos
Ej. vivienda, comida, medicamentos

Vida emocional
Ej. Estrés, ansiedad, depresión, cambios en el estado de animo, administración de tu tiempo
Estrés y ansiedad

Familia
Ej. Hijos, padres, pareja

Amigos
Ej. en el trabajo, en tu comunidad

Movilidad
Ej. Caminar, hincarte, levantar algo del suelo
Caminar e hincarte

Actividades diarias
Ej. Vestirte, higiene personal

Ocupación
Ej. Jubilado, ama de casa, desempleado

¿Hay algo que quisieras hacer ahora que no puedes realizar?
Sacar a pasear a mi perro

¿Porque es importante?
Me sentiría sano

Ejemplo

Herramienta **2** Instrucciones

La herramienta 2 debe ser llenada por el profesional de salud mientras el paciente piensa y describe eventos que le causan estrés.

Para pacientes

El objetivo de la herramienta 2 es identificar y hacer conexiones entre los eventos de la vida y como estos han afectado tu peso y tu salud.

1. Recordando: Conectando los eventos de tu vida con tu salud

El profesional de la salud te va a pedir que recuerdes y le platiques sobre algún evento que te causo estrés como:

- Divorcio
- Cambio de profesión
- Enfermedad o muerte de algún ser querido
- Embarazo o menopausia

Puede también incluir eventos como:

- Iniciar con la toma de algún medicamento
- Dejar de fumar

Piensa cómo estos eventos han afectado tu peso y tu salud.

2. Visualización de eventos a lo largo del tiempo

Tu médico creará un cronograma de eventos y cómo afectaron tu peso y tu salud. Esta visualización ayudará a conectar los eventos que resultaron en problemas de salud y cambios de peso, y también las estrategias usadas para enfrentarse a situaciones adversas.

Para profesionales de la salud

Esta herramienta ayuda a identificar y hacer conexiones entre los eventos de la vida y cómo estos han afectado el peso y la salud del paciente. También ayuda a reconocer la capacidad y las estrategias del paciente para hacer frente a la adversidad.

1. Escuchar y establecer una conexión

Invite al paciente a retroceder en el tiempo y pensar en los eventos de la vida que afectaron su peso y salud, (ej. cambio en el estado civil o el inicio de un nuevo medicamento). Escuche e intente relacionar el evento ocurrido y cómo éste afectó la salud y el peso del paciente.

2. Anotar los eventos en orden cronológico

Las líneas horizontales le ayudaran a dibujar un cronograma de eventos. Escriba en el espacio anterior los eventos y cómo afectaron la salud y el peso del paciente. Dibuje una viñeta y agregue el peso para crear la línea de tiempo.

3. Comprender las circunstancias del paciente.

Utilice junto con el paciente el cronograma como un mapa de conversación para interpretar las circunstancias y conectarlas a los eventos que afectaron la salud y el peso del paciente.

Identifique conjuntamente las fortalezas y los desafíos del paciente. Haber dejado de fumar o haber superado con éxito una enfermedad grave personalmente o un miembro de la familia, son ejemplos de fortaleza. Por el contrario, estar deprimido actualmente o experimentar aislamiento social son desafíos.

Identifique también si la persona hace comentarios negativos sobre sí misma y su percepción sobre la obesidad.

Ejemplo

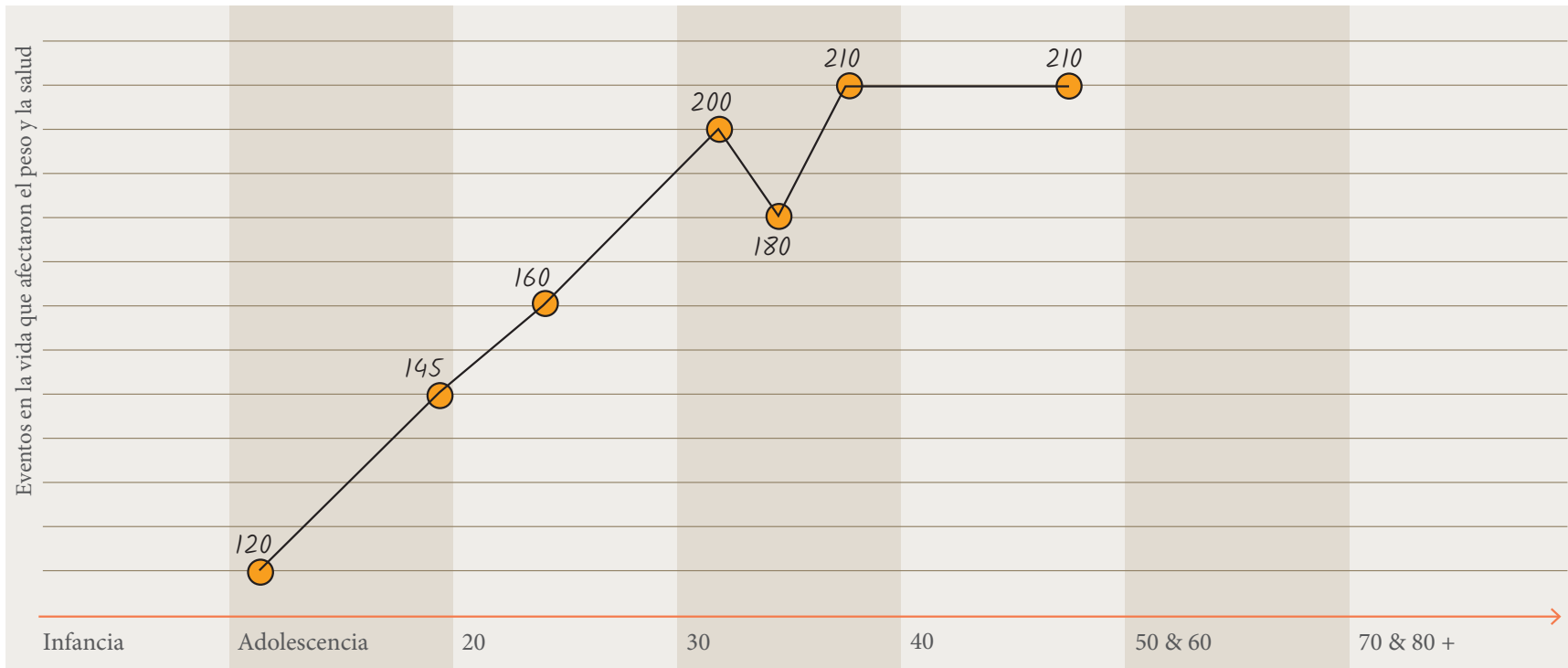
2 Tu recorrido e historia con tu peso

Para pacientes y profesionales de la salud



Pídale al paciente que le cuente su recorrido e historia con el peso. Dibuje un cronograma de este viaje. Incluya cuándo ocurrieron los eventos significativos de la vida del paciente y cómo estos afectaron su salud.

Infancia	Adolescencia	20	30	40	50 & 60	70 & 80 +
	<i>Mudarse de país, asociado con estrés de aprender la cultura y el lenguaje. Esto condujo a comer emocionalmente.</i>	<i>Inicio clases en la Universidad y se mudo de ciudad. Primera vez viviendo solo/a. Sin conocimiento sobre compras de alimentos. Primer novio. Muerte reciente del padre por enfermedad cardiaca secundaria a diabetes.</i>	<i>Casarse. Primer embarazo a los 32 años. Acudió a Weight Watchers después del nacimiento de Lucy. Perdió 5 kg, pero recuperó el peso.</i>	<i>Reciente diagnóstico de diabetes lo cual provoca estrés y ansiedad. Tiene mucho dolor en la rodilla. El dolor interfiere con el sueño. Se esfuerza por mantener su peso bajo.</i>		



Ejemplo

5ASt Toolkit © 2018 Universidad de Alberta. Todos los derechos reservados. Estos materiales no deberán ser copiados, publicados, distribuidos o reproducidos de ninguna manera parcial o totalmente sin el consentimiento escrito de la Universidad de Alberta. La Universidad de Alberta renuncia expresamente a toda responsabilidad por el uso de estos materiales y por cualquier reclamo, acción, o demanda que surja de dicho uso.

Herramienta **3** Instrucciones

La herramienta 3 debe completarla el profesional de la salud en función de las fortalezas y desafíos de la persona identificados en las conversaciones previas.

Para pacientes

La herramienta 3 favorece la reflexión sobre algunas fortalezas y el apoyo recibido durante este recorrido así como los efectos que estas tienen en tu salud y bienestar. También ayuda a identificar los desafíos actuales que afectan tu salud.

1. Reconociendo mis fortalezas y desafíos

El profesional de la salud escribirá y analizará las fortalezas identificadas en las herramientas 1 y 2. Estos son recursos y habilidades que tienes para realizar transiciones exitosas a través de circunstancias difíciles de la vida y para mantener tu bienestar. Por ejemplo, la capacidad de afrontar un cambio de estado civil o un cambio de ocupación.

El profesional de la salud también escribirá y analizará los desafíos. Estos podrían ser problemas para dormir, un horario de trabajo intenso o problemas de imagen corporal que actualmente están afectando tu salud.

2. Escuchar y reflexionar

Escucha el resumen del médico sobre cómo las fortalezas particulares en tu viaje te ayudaron a adaptarte al cambio, enfrentar la adversidad y lograr o mantener el bienestar. Reflexiona sobre los desafíos identificados. Piensa si hay algo específico que te gustaría platicar en este momento.

Para profesionales de la salud

La herramienta 3 ayuda a participar en un proceso de reflexión sobre cómo las fortalezas pudieron haber sido apoyadas y los efectos que estas tienen en la salud y el bienestar del paciente. También ayuda a identificar los desafíos que actualmente afectan la salud del paciente.

1. Documentar las fortalezas y desafíos

Escriba en la herramienta 3 cada vez que identifique fortalezas. Como se mencionó anteriormente, las fortalezas son cualidades en una persona; Estrategias de resiliencia que las personas desarrollan para enfrentar los desafíos a través de circunstancias difíciles de la vida. Por ejemplo: estrategias para superar el estrés causado por el divorcio u otros eventos difíciles de la vida.

Escriba también los desafíos que la persona está experimentando actualmente: problemas para dormir, diabetes que no está bien controlada, problemas de dolor, alimentación emocional, preocupación por una cirugía u otros.

2. Concentrarse en las fortalezas y reflexionar sobre estas.

Concéntrese en las fortalezas de los pacientes y reflexione sobre cómo las fortalezas particulares le han ayudado a adaptarse al cambio, enfrentar la adversidad y lograr o mantener el bienestar. Ayude al paciente a identificar sus propias fortalezas. Reflexione también sobre los desafíos identificados. Pregunte al paciente: ¿Hay algo que le gustaría abordar en este momento? Junto con el paciente, seleccione las prioridades. Si el paciente está listo para planificar la acción, presente a la persona la herramienta 4.

Ejemplo

3 Tus fortalezas y desafíos

Reflexione y escriba las fortalezas del paciente para enfrentar y manejar la adversidad y los desafíos actuales.

Para pacientes y profesionales de la salud



Fortalezas

Manejo del estrés al mudarse a Canadá

A pesar del dolor de rodilla actual, esta haciendo un gran trabajo al educar a su hija.

Aprendió a vivir solo/a y a ir de compras

Es muy sociable y amigable

Desafíos

El vivir con diabetes causa estrés y ansiedad.

Tiene mucho dolor de rodilla

El dolor interfiere con el sueño

Resumen de la integración

Reflexione sobre las fortalezas y los recursos del paciente para resolver problemas o enfrentar la adversidad. La capacidad de afrontar con eficacia diferentes situaciones estresantes está ligada a la aceptación. Reflexione sobre los desafíos que podrían estar interfiriendo con el bienestar del paciente. ¿Cuál es tu punto de vista? ¿Te gustaría platicar sobre estos desafíos?

¡Tienes muchas fortalezas y determinación! ¡Eres una persona fuerte! Has superado el estrés después de mudarte a Canadá y te has integrado con éxito en una nueva cultura. Estás trabajando muy duro para lograr otros objetivos.

El principal desafío es quizás que tu dolor de rodilla está interfiriendo con tu calidad de vida, está afectando el sueño y no te permite sacar a pasear al perro. Esto es lo que quieres llegar a realizar. (herramienta 1).

Eres una persona muy capaz y todo esto puede ser tratado.

Puedo sugerir algunas ideas?

Cuales son tus prioridades?

Manejar el dolor de rodilla.

Herramienta 4 Instrucciones

La herramienta 4 tiene 2 páginas. La página 1 debe ser completada por el paciente y el profesional de la salud.

La página 2 es llenada por el paciente en su casa.

Para pacientes

La herramienta 4 les ayuda a ti y a tu médico a crear un plan de acción. ¿Estas preparado/a?

1. Identificación y selección de prioridades

Junto con tu médico, explora 2 o 3 opciones para iniciar tu plan de acción. Por ejemplo para pasear a tu perro, dormir mejor.

Piensa en cómo, cuándo y dónde puedes llevara cabo estas acciones. Selecciona la opción más motivadora y factible.

2. Planeación y reflexión

Describe porqué esta acción es importante para ti. Planea con tu médico los pasos que te ayudarán a realizar tu acción (comprar una rodillera para reducir el dolor al caminar, o agendar una cita con un fisioterapeuta) Escribe la fecha, esto te ayudara a organizar y comparar con otros planes que tengas.

Reflexiona sobre cómo te sientes con respecto a tu plan y escribe tu nivel de confianza en la escala

3. Inicia y registra tu plan

Pon en acción tu plan y monitorea lo que funciona y lo que no. Puedes adaptar tu plan en cualquier momento.

Escribe lo que sientes, tus pensamientos, tu estado de animo y tus decisiones, actividades y cualquier otro aspecto que te ayude a identificar como realizar estas acciones.

Para profesionales de la salud

Trabaje con el paciente y escriba un plan de acción. Pregunte al paciente si está listo/a.

1. Ayudar a identificar y seleccionar prioridades

Si esta conversación se realiza en una segunda ocasión inicie por preguntar al paciente si han habido cambios importantes desde la última vez que acudió a consulta.

Guíe al paciente para que identifique algunas acciones específicas. Identifique 1 a 3 posibilidades. Pregunte al paciente cuándo, cómo y dónde planea realizar estas acciones.

Ayude al paciente a seleccionar la acción más factible y que más lo motive. Pregunte al paciente si las fortalezas mencionadas anteriormente pueden ayudarle a cumplir con el plan de acción.

Invite al paciente a poner en práctica el plan y ver cómo funciona. Coméntele al paciente que es importante escribir los logros para aprender a identificar qué favorece que estos sean cumplidos.

Hágale saber al paciente que debe de buscar apoyo si siente que no ha avanzado en su plan de acción o para crear un nuevo plan si considera que este se ha convertido en hábito.

Ejemplo página 1

Ejemplo página 1

4 Tu plan de acción

Si el paciente esta listo, identifique las áreas mas importantes, seleccione una de ellas.

Para pacientes y profesionales de la salud

5A*
of Obesity
Management

1 Explora las acciones prioritarias

Identifica 1 a 3 posibles acciones

A Empezar a caminar

.....

.....

.....

.....

Describe los detalles

¿Cómo lo puedes realizar?

Utilizando una rodillera para que disminuya el dolor de la rodilla. Comentarles el plan a mi esposo y a Lucia. Invitarlos a caminar conmigo.

¿Cuándo lo puedes hacer?

Esta semana voy a comprar la rodillera. Planeo caminar 15 minutos y ver cómo me siento. Tengo que haber hecho esto antes del Miércoles.

¿Dónde lo puedes hacer?

En la colonia

.....

.....

B Tomar clases para la preparación de alimentos para pacientes con Diabetes

.....

.....

.....

.....

¿Cómo lo puedes realizar?

Registrarme en una clase de preparación de alimentos para pacientes con Diabetes.

¿Cuándo lo puedes hacer?

En próximo curso es el 15 de Octubre

¿Dónde lo puedes hacer?

En el centro de salud

.....

.....

C Meditar para reducir la ansiedad

.....

.....

.....

.....

¿Cómo lo puedes realizar?

Registrarme a una clase de relajación o meditación

¿Cuándo lo puedes hacer?

El próximo Martes

¿Dónde lo puedes hacer?

En el centro comunitario

.....

.....

2 Marca la acción que mas te motiva y que es mas factible realizar

¿Quién me puede ayudar?

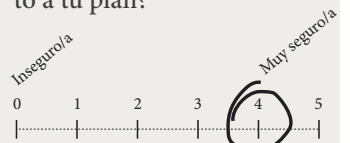
Mi esposo

¿Pueden ayudar tus fortalezas?

Recuerda que disfrutas compartir el tiempo con otras personas y tienes mucho apoyo. Eres una persona con mucha determinación.

3 Reflexiona

En una escala del 0 al 5 como te sientes con respecto a tu plan?



Si el numero es menor de 3, entonces reevalúa tu plan

5AsT Toolkit © 2018 Universidad de Alberta. Todos los derechos reservados. Estos materiales no deberán ser copiados, publicados, distribuidos o reproducidos de ninguna manera parcial o totalmente sin el consentimiento escrito de la Universidad de Alberta. La Universidad de Alberta renuncia expresamente a toda responsabilidad por el uso de estos materiales y por cualquier reclamo, acción, o demanda que surja de dicho uso.

Ejemplo página 2

Ejemplo página 2

Para pacientes y profesionales de la salud



4 Tu plan de acción

Planea los pasos a seguir para lograr la acción que deseas. Ve a casa y trata, adapta tu plan de acuerdo a tus necesidades, escribe los logros.

4 Inicia tu plan y realiza modificaciones de acuerdo a tus necesidades.

Empieza tu plan y analiza qué funciona y que no funciona. Aprende a identificar tus necesidades y como continuar el esfuerzo.

Es normal que tengas que adaptar tu plan y hacer cambios. Por ejemplo: pedir ayuda, cambiar el horario o re agendar una consulta.

Reflexiona, crees que no has avanzado? Te estas acercando a tu meta? Que acciones puedes realizar para que te acerques a tu meta? Usa el espacio libre en la pagina para identificar qué esta funcionando, que no esta funcionando, que puedes hacer para modificar tu plan.

Acción deseada : Empezar a caminar dos veces por semana. Empezar con 15 minutos e ir incrementando 5 minutos cada mes.

✓Semana 1 *Sin problemas, estuve muy motivado y me sentí lleno de energía.*

✓Semana 2 *Estuve cansada, estuve estresada por el trabajo pero si pude salir a caminar. Estoy muy orgullosa de mi mismo/a.*

✗Semana 3 *Esta semana no ha sido buena. No he caminado, hace mucho calor. Tratare de cambiar el horario y hacerlo antes de ir a dormir.*

Semana 4

Crees que se convirtió en un habito?

Crees que puedes iniciar un plan nuevo?

Fecha

Agosto 9, 2018

5 Seguimiento

Llevar un diario o agenda para escribir tus esfuerzos.

Puedo realizar mi plan cuando:

- ✓ Estoy descansada
- ✓ Estoy de buen humor
- Planeo con tiempo
- ✓ Alguien me ayuda
- La localización es accesible
- ✓ Pongo recordatorios
- He realizado una actividad anterior
- ✓ Recibo un premio o ganancia
- ✓ Otro

Es mas dificil para mi caminar cuando estoy cansada o hace mucho calor. Tratare de cambiar mi horario y dejar un recordatorio, como dejar mis tenis en la entrada.

1 Tu salud

Utiliza esta página para iniciar una conversación con tu médico. Por favor escribe los aspectos relevantes que están afectando tu salud.

¿Alguno de estos aspectos esta afectando tu salud?

Tú

¿Hay algo que quisieras hacer ahora que no puedes realizar?

¿Porque es importante?

Manejo del tiempo
Ej. Falta de tiempo para ir al súper

Sueño
Ej. Apnea del sueño, sueño no reparador

Dolor
Ej. Dolor muscular, de espalda, de rodilla, artritis

Otros factores
Ej., tabaquismo, alcoholismo, uso de drogas

Otros padecimientos
Ej. Incontinencia urinaria, problemas en la piel

Enfermedades crónicas
Ej. Diabetes, asma, EPOC

Ingresos
Ej. vivienda, comida, medicamentos

Vida emocional
Ej. Estrés, ansiedad, depresión, cambios en el estado de animo, administración de tu tiempo

Familia
Ej. Hijos, padres, pareja

Amigos
Ej. en el trabajo, en tu comunidad

Movilidad
Ej. Caminar, hincarte, levantar algo del suelo

Actividades diarias
Ej. Vestirte, higiene personal

Ocupación
Ej. Jubilado, ama de casa, desempleado

3 Tus fortalezas y desafíos

Reflexione y escriba las fortalezas del paciente para enfrentarse y manejar la adversidad y los desafíos actuales.

Fortalezas

Desafíos

Resumen de la integración

Reflexione sobre las fortalezas y los recursos del paciente para resolver problemas o enfrentar la adversidad. La capacidad de afrontar con eficacia diferentes situaciones estresantes está ligada a la aceptación. Reflexione sobre los desafíos que podrían estar interfiriendo con el bienestar del paciente. ¿Cuál es tu punto de vista? ¿Te gustaría platicar sobre estos desafíos?

¿Cuales son tus prioridades?

4 Tu plan de acción

Si el paciente esta listo, identifique las áreas mas importantes, seleccione una de ellas.

1 Explora las acciones prioritarias

Identifica 1 a 3 posibles acciones

A

.....

.....

.....

B

.....

.....

.....

C

.....

.....

.....

Describe los detalles

¿Cómo lo puedes realizar?

.....

.....

.....

¿Cómo lo puedes realizar?

.....

.....

.....

¿Cómo lo puedes realizar?

.....

.....

.....

¿Cuándo lo puedes hacer?

.....

.....

.....

¿Cuándo lo puedes hacer?

.....

.....

.....

¿Cuándo lo puedes hacer?

.....

.....

.....

¿Dónde lo puedes hacer?

.....

.....

.....

¿Dónde lo puedes hacer?

.....

.....

.....

¿Dónde lo puedes hacer?

.....

.....

.....

2 Marca la acción que mas te motiva y que es mas factible realizar

¿Quién me puede ayudar?

.....

.....

¿Pueden ayudar tus fortalezas?

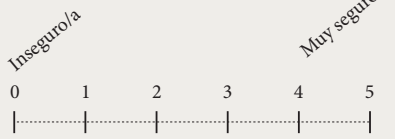
.....

.....

.....

3 Reflexiona

En una escala del 0 al 5 como te sientes con respecto a tu plan?



Si el numero es menor de 3, entonces reevalúa tu plan

4 Tu plan de acción

Planea los pasos a seguir para lograr la acción que deseas. Ve a casa y trata, adapta tu plan de acuerdo a tus necesidades, escribe los logros.

4 Inicia tu plan y realiza modificaciones de acuerdo a tus necesidades.

Empieza a realizar tu plan y analiza que funciona y que no funciona. Aprende a identificar tus necesidades y como continuar el esfuerzo.

Es normal que tengas que adaptar tu plan y hacer cambios. Por ejemplo: pedir ayuda, cambiar el horario o re agendar una consulta.

Reflexiona, crees que no has avanzado? Te estas acercando a tu meta? Que acciones puedes realizar para que te acerques a tu meta? Usa el espacio libre en la pagina para identificar qué esta funcionando, que no esta funcionando, que puedes hacer para modificar tu plan.

Acción deseada :

Semana 1

Semana 2

Semana 3

Semana 4

Crees que se convirtió en un habito?

Crees que puedes iniciar un plan nuevo?

Fecha

.....

5 Seguimiento

Llevar un diario o agenda para escribir tus esfuerzos.

Puedo realizar mi plan cuando:

- Estoy descansada
- Estoy de buen humor
- Planeo con tiempo
- Alguien me ayuda
- La localización es accesible
- Pongo recordatorios
- He realizado una actividad anterior
- Recibo un premio o ganancia
- Otro

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Bibliografía

1. Noël G, Luig T, Heatherington, M, & Campbell-Scherer DL. Developing tools to support patients and healthcare providers when in conversation about obesity: The 5As Team Program. *Information Design Journal*. 2018; 24(2):131-150.
2. Luig T, Elwyn G, Anderson R, Campbell-Scherer DL. Facing obesity: adapting the collaborative deliberation model to deal with a complex long-term problem. *Journal of Patient Education and Counseling*. 2019;102(2):291-300.
3. Luig T, Anderson R, Sharma AM, Campbell-Scherer DL. Personalizing obesity assessment and care planning in primary care: patient experience and outcomes in everyday life and health. *Clinical Obesity*, 2018; 8(6): 411-423.

Financiamiento

Este trabajo ha sido financiado por los Institutos Canadienses de Investigación en Salud (Canadian Institutes of Health Research).