

Motiverande samtal

Be om lov att ta upp ämnet:

- Är det okej om ... ?

Ge respons utifrån var patienten befinner sig i sin beredskap till förändring:



Inte beredd
Väck intresse,
erbjud information

Osäker/tveksam
Utforska
ambivalensen

Beredd
Stöd handling

På en skala 0–10, där 0 betyder "inte alls viktigt" och 10 betyder "mycket viktigt":

Hur viktigt är det för dig att ... ?

0 _____ 10

Hur säker är du på att kunna klara av att ... ?

0 _____ 10

Hur kommer det sig att du säger X och inte 0?

Vad skulle behövas för att du skulle sätta en högre siffra?

Informationsutbyte:

- Utforska vad patienten vet: Vad känner du till om ... ?
- Erbjud information. Kort, anpassad efter patientens förkunskaper.
- Utforska vad detta innebär för patienten.

Bekräfta egenskaper och handlingar

- Du är en person som ...
- Du har ...

Öppna, utforskande frågor:

- Hur ser du på ... ?
- Hur tänker du om ... ?
- Vad innebär detta för dig?
- Vad känner du till om ... ?
- På vilket sätt ... ?

Lyssna och reflektera/spegla:

- Samtidigt som du är tveksam så skulle du vilja ...
- Du tänker ...
- Så du undrar ...

Sammanfatta:

- Sammanfatta och fråga om du uppfattat rätt.

Kom ihåg!

- Gå inte händelserna i förväg.
- Var uppmärksam på förändringsprat. Locka fram och förstärk det. Reflektera, bekräfta eller utforska mer när du hör det.
- Var uppmärksam på och hantera din rättningsreflex.
- Lyssna på och utforska motivationen.
- Stärk personen i tilltron till den egna förmågan.