

Hälsosamtalens skeden

1. Bygg förtroende

- Lyssna och ge utrymme att berätta
- Undvik att debattera och döma
- Visa intresse med dina gester och ansiktsuttryck

2. Utred motivation

- Bedöm situationen, t.ex. genom att utnyttja hälso-screeningar och/eller genom att låta besökaren fritt berätta om sin situation
- Erbjud lämplig information för att väcka motivationen
- Stöd framåt på vägen mot förändringen

3. Stöd aktörskapet med hjälp av en handlingsplan

- Stöd besökarens egen expertis i sin situation
- Ge besökaren ansvar och betona hens självbestämmanderätt
- Förstärk besökarens egen förmåga att främja sin hälsa
- Fokusera på framgångar, låt inte misslyckanden trycka ner
- Hänvisa besökaren till tjänster vid behov

4. Avslutningsvis

- Berätta vilka positiva saker och möjligheter du ser hos besökaren och/eller i hens situation
- Berätta varför du tror att hen har möjlighet till förändring.



Motiverande hälsosamtal

Hälsosamtal

Hälsosamtalet är en interventiv, motiverande metod som används vid Hälsopunkterna.

Mål

1. Hjälpa besökaren att hitta och stärka sin egen motivation till hälsofrämjande förändringar.
2. Stödja hen att hitta sin egen handlingskraft
3. Utreda behovet av social- och hälsovårdstjänster

Principer

1. Visa stark empati.
2. Identifiera besökarens egna mål och värderingar.
3. Stärk förändringsförmågan genom att lyfta fram styrkor och framgångar.
4. Identifiera förändringsfasen och undvik onödiga råd, dvs. lyssna mer än du pratar.



Metoder

1. Öppna frågor

- Gör besökarens tankar synliga
- Beskriv, berätta, hur, på vilket sätt...
- Undvik direkta instruktioner

2. Stöd och förstärk

- Stöd besökarens beslut
- Uttryck att du tror att besökaren har möjlighet till förändring
- Undvik att fatta beslut för besökaren

3. Reflekterande lyssnande

- Upprepa besökarens tankar och ställ specificerande frågor
- Kontrollera att du förstår och sammanfatta besökarens tankar
- Påpeka identifierade motstridigheter: uppnår besökaren det som hen vill?
- Undvik att göra egna tolkningar