

Mall för hälsosamtal

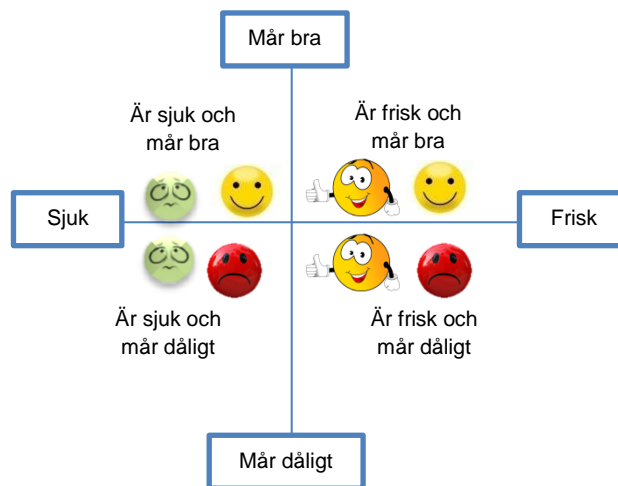
Innan samtalet: Lägg lappen "Samtalets innehåll" framför klienten och visa inför varje nytt område vad du kommer ställa frågor om nu. Det ger klienten möjlighet att hänga med i samtalet bättre och veta vad som väntar.

Här ser du vilka delar samtalet kommer innehålla. Vi kommer gå igenom dem en och en och prata om dem. Det är bara för att vi ska få en bild av dina vanor och kunna ge dig stöd om det är något du vill förändra.

1 Hälsa

Hur upplever du din hälsa?

Hur skulle du skatta din hälsa?
(Lägg hälsokorset framför klienten)



Hur kommer det sig att du skattar just så?

Finns det några vanor du idag har som du själv tycker är ohälsosamma?

Har du funderat på att ändra dessa?

Om inte,

vad skulle kunna motivera dig att förändra dessa?

Motivera genom att ge information

Skulle du vilja ha stöd från mig att ändra dessa?

Hälsoplan

Är det ok om jag fortsätter fråga lite om de andra delarna?

2 Tobaksvanor

Röker/snusar du?

(*"Nej"* – gå vidare till avsnitt 3)

Har du funderat på att förändra dina tobaksvanor?

Om inte

vad skulle kunna motivera dig att förändra dessa?

Motivera genom att ge information

Om ja, skulle du vilja ha stöd från mig i det?

Hälsoplan

3 Alkoholvanor

Vad har du för alkoholvanor?

(*"Inga"* – gå vidare till avsnitt 4)

Hur ser du på ditt drickande?

Skulle du vilja ändra dina alkoholvanor?

Om inte

vad skulle kunna motivera dig att förändra dessa?

Motivera genom att ge information

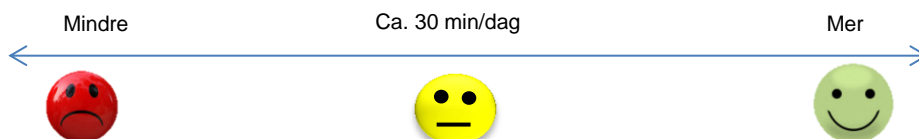
Om ja, Skulle du vilja ha stöd från mig med det?

Hälsoplan

4 Fysisk aktivitet

Brukar du röra på dig någonting? På vilket sätt? Hur ofta? Hur länge?

Om man tänker att det man rekommenderar är att man ska röra sig minst 30 min/dag, hur skulle du skatta att det är för dig? (*Lägg skala 1 framför klienten*)



Skulle du vilja röra dig mer?

Om inte, varför?

Motivera genom att ge information

Om ja, skulle du vilja ha stöd från mig med det?

Hälsoplan

5 Kost och tandhälsa

Hur ser dina matvanor ut?

Har du regelbundna måltider på dagarna?

Är det något du skulle vilja ändra med dina matvanor?

Om inte



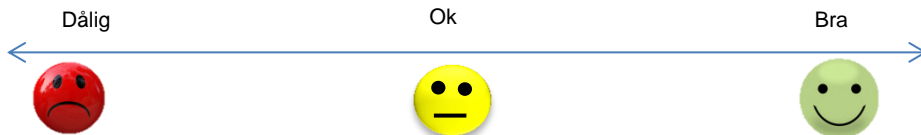
Motivera genom att ge information

Skulle du vilja ha stöd från mig med det?



Hälsoplan

Hur skulle du själv skatta din tandhälsa? (*Lägg skala 2 framför klienten*)



Vad har du för rutiner för din tandhälsa?

Är det något du skulle vilja ändra med rutinerna?

Skulle du vilja ha stöd från mig med det?



Hälsoplan

6 Aktivitetsbalans

Upplever du att du har tillräckligt med aktiviteter i din vardag?

Vad har du för aktiviteter du tycker är meningsfulla i din vardag?

Tycker du att du har tillräckligt med meningsfulla aktiviteter i din vardag?

(Erbjud kartläggning av arbetsterapeut)

Efter hälsosamtalet:

Om personen vill ändra något skrivs hälsoplan som läggs tillsammans med genomförandeplanen samt sätts upp synligt i personens hem. Även blanketten "problemlösning" i ESL kan användas här. Ev. tas arbetsterapeut in för att kartlägga vanor och intressen för att lättare kunna få in nya aktiviteter. Här kan även ESL-materialets "fritid" och "aktivitetsplanering" användas om arbetsterapeut inte finns att tillgå.

Om det uppkommer många förändringsområden kan ni använda "prioriterings-blanketten" för att komma fram till vad ni ska börja med, innan ni skriver hälsoplan.

Om personen inte är intresserad av att förändra något, men uttrycker vanor och beteenden som kan vara hälsorisker, lämnas/visas informationsmaterial för att kunna väcka en motivation till att förändra sitt liv i ett senare skede. Hälsosamtal kan med fördel erbjudas på nytt vid senare tillfälle.

Glöm inte att det i hälsosamtalet kan vara aktuellt att lyfta in andra verktyg. T.ex. kan det ibland finnas en fördel med att använda det Motiverade samtalets "Ambivalensutforskning". Reflektera med arbetsplatsens metodstödare om du känner dig osäker på hur du ska gå vidare.

Dokumentation:

Journalför under sökordet "Uppgifter" i social dokumentation. Skriv att hälsosamtalet är gjort. Om ingen förändringsprocess startas skriv att person inte vill förändra något i nuläget. Om en förändringsprocess startas skriva vad som ska förändras, hur och tidsperiod. Om du använt verktyg från ESL eller MI, glöm inte att journalföra det under sökordet "Evidensbaserade metoder".

Några exempel:

"Hälsosamtal gjort med Erik. Under samtalet framkommer riskfaktorer för ohälsa i att Erik är mestadels stillasittande framför tv:n. Erik vill dock inte påbörja förändring av detta i nuläget. Visar informationsfilmer om fysisk aktivitet för att skapa motivation."

"Hälsosamtal gjort med Erik. Under samtalet framkommer riskfaktorer i att Erik äter för ohälsosamt. Erik vill själv ändra detta. Skriver tillsammans hälsoplan. Sätter som mål att Erik bara ska äta godis två gånger i veckan. Vi utvärderar detta om fem veckor."

Exempel under "Evidensbaserade metoder" om verktyg från ESL eller MI använts:

"Verktyget Fritid från ESL använt i Hälsosamtal."

Mår bra

Är sjuk och
mår bra



Är frisk och
mår bra



Sjuk

Är sjuk och
mår dåligt



Är frisk och
mår dåligt



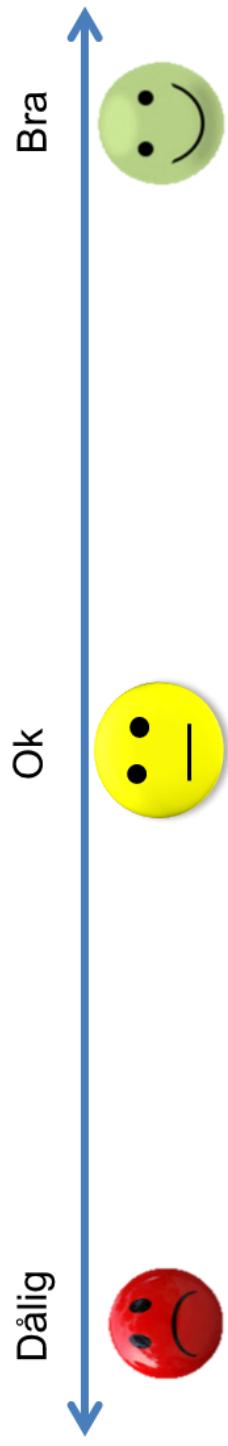
Frisk

Mår dåligt

1



2



1 Hälsa

2 Tobak

3 Alkohol

**Samtalets
innehåll**

4 Fysisk
aktivitet

5 Kost &
Tandhälsa

6 Aktivitets-
balans