

Bedömning av motivationen

Att fokusera samtalet utifrån patientens motivation ökar möjligheterna till höjning av motivationsgraden och till ett konstruktivt tänkande och handlande. I förståelsen av en persons ambivalens kan det vara viktigt att känna till hans/hennes uppfattning om både angelägenhetsgraden för förändringen och tilltron till den egna förmågan att genomföra den. Nedanstående skattnings skalor är ett hjälpmedel för att snabbt kunna identifiera detta.

Hur viktigt är det för dig att sluta röka?

Vilket nummer skulle du ge dig själv på en skala 0 - 10, om 0 betyder "inte viktigt" och 10 "mycket viktigt"?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hur säker är du på att du kommer att lyckas?

Vilket nummer skulle du ge dig själv på en skala mellan 0 – 10, om 0 betyder att du "inte har några möjligheter" och 10 "stora möjligheter"?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Hur beredd är du på att sluta just nu?

Vilket nummer skulle du ge dig själv på en skala mellan 0 – 10, om 0 betyder att du "inte alls är beredd" och 10 att du är "mycket beredd"?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Använd svaren till att resonera vidare. Exempel på frågor:

Varför säger du X (8) och inte Y (0) (lägre siffra än det patienten sagt)? Detta för att få patienten att prata möjligheter till förändring istället för de hinder som de upplever. Vad skulle behöva hända för att siffran skulle stiga från X till Z? Hur kan jag hjälpa dig att komma från X till en (högre siffra)

Samtalsfokus utifrån vilket motivationsstadium pat befinner sig

<p><u>Motivationsstadium 1 (siffror 0-3)</u> Ointresse/Ej beredd Rökaren ser inget problem med rökningen</p> <p><u>Samtalsfokus:</u> Stimulera tankar på möjliga vinster med rökstopp, diskutera rökningens konsekvenser</p>	<p><u>Motivationsstadium 2 (siffror 4-7)</u> Intresse/Osäker Rökaren har blivit medveten om problemet, väger fördelar mot nackdelar och är osäker</p> <p><u>Samtalsfokus:</u> Diskutera fördelar och nackdelar med att sluta, farhågor inför rökstopp och möjliga lösningar på det som oroar.</p> <p>Föreslå beteendeförändringar som t.ex. rökfria zoner,</p> <p>Sätt upp en återbesökstid inom 1-3 mån</p>	<p><u>Motivationsstadium 3 (siffror 8-10)</u> Förberedelse/Beredd Rökaren ser fler fördelar med att sluta än med att fortsätta och börjar tänka på/planera för att sluta</p> <p><u>Samtalsfokus:</u> Uppmuntra beslut att sätta stoppdatum. Hjälptill att lägga upp en konkret plan för rökstopp.</p> <p>Föreslå beteendeförändringar som t.ex. rökfria zoner, diskutera vad som kan hända vid rökstoppet och hur svårigheterna skall hanteras, Föreslå läkemedel för tobaksavvänjning.</p> <p>Erbjud stöd, hänvisa med remiss eller telefonnummer till tobaksansvarig på vårdcentralen, återbesök inom 1 månad.</p>
--	--	--