

Stöd för motiverande samtal kring ohälsosamma matvanor

Till patienter med ohälsosamma matvanor som är motiverade till förändring ges stöd för beteendeförändring. Utgå alltid från vad patienten själv vill och tror är lättast att ändra på. Tänk på att det kan vara svårt och att det tar tid att förändra matvanor.

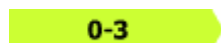
Du kan få en uppfattning om patientens förändringsbenägenhet genom de motivationsskalor, som finns i livsstilsformuläret.

Som utgångspunkt för samtalet kan du använda motivationsskalan 0-10 (nedan). Varje intervall anger lämpligt fokus för samtalet.

Hur intresserad är du av att ändra dina matvanor på en skala från 0 till 10?



Inte beredd



Samtalsfokus:

Väcka intresset. Varför ändra matvanor?

Den som befinner sig här på skalan är inte beredd och kan inte se några direkta vinster med att ändra matvanor. Förklara sambandet mellan maten och den eventuella sjukdom patienten har.

Du kan fråga:

Vad känner du till om mat och hälsa ... får jag berätta? Alternativt: Vad skulle kunna få dig att fundera på att ändra matvanor?

Osäker



Samtalsfokus:

Hitta lösningar på det som känns svårt.

Den som sätter sitt kryss här på skalan är osäker och känner antagligen oro för vissa typiska saker som har samband med ändrade matvanor. Hjälプ till att hitta lösningar på det som känns svårt.

Du kan fråga:

Vad ser du för fördelar med att fortsätta att äta som tidigare? Finns det någonting du skulle kunna vinna på att ändra på något? Vad ser du för svårigheter med att ändra matvanor? Finns det något som kan underlätta ... ?

Beredd

8-10

Samtalsfokus:

Hur gör man för att komma i gång?

Den som sätter krysset här är beredd att komma i gång ganska snart. Försök få patienten att sätta ett datum för när hen kan komma i gång. Ta en sak i sänder och försök komma överens om vilken förändring, som ska komma först och när det kan ske.

Du kan fråga:

När kan du komma i gång? Skulle du vara beredd att sätta ett datum nu? Vad kan du göra närmaste veckan? Vad vill du börja med? Det är viktigt att patienten själv är den som bestämmer.

Att sätta mål

Genom att patienten sätter delmål och slutmål ökar chanserna att lyckas. När det gäller matvanor är det särskilt viktigt att göra förändringar stegvis eftersom det i allmänhet inte handlar om att ändra en vana utan flera olika vanor. Det kan dels handla om livsmedelsval, om att ändra måltidsordning och portionsstorlekar.