

Bilaga 1*(Finns för utskrift som pdf-fil på www.gothiaforlag.se)***Bedömning av motivationen**

Att fokusera samtalet utifrån patientens motivation ökar möjligheterna till höjning av motivationsgraden och till ett konstruktivt tänkande och handlande. Att vilja, kunna och vara redo är nyckeln till förändring. 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 skalor är ett hjälpmedel för att snabbt kunna identifiera detta (19).

Hur viktigt är det för dig att sluta röka?

Vilket nummer skulle du ge dig själv på en skala mellan 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:

1. Varför säger du X och inte Y (lägre siffra än patienten sagt)?
2. Vad skulle behöva hända för att siffran skulle stiga från X till Z?
3. Hur kan jag hjälpa dig att komma från X till en (högre siffra)

Gör en sammanfattande bedömning av ovanstående svar och dokumentera i journalen. Följ upp resultaten vid nästa besök.

(Miller W. & Rollnick S. Motivational interviewing: Preparing People for Change. 2nd ed. New York: Guilford 2002)