

Motivationsbedömning vid ohälsosamma matvanor

Be patienten skatta sin motivation att äta mer hälsosamt.

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?

Vilken siffra skulle du sätta för dig på en skala från 0 till 10, om 0 betyder ”inte viktigt” och 10 ”mycket viktigt”?

Vid svarsintervall 0–3 (inte beredd)



Samtalsfokus: Att 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.

Förslag på frågor du kan ställa:

- Vad känner du till om hur mat kan påverka din hälsa och din sjukdom?
- Får jag berätta?
- Vad skulle kunna få dig att fundera på att ändra matvanor?

Vid svarsintervall 4–7 (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 specifika saker som har samband med ändrade matvanor. Hjälptill att hitta lösningar på det som känns svårt.

Förslag på frågor att ställa:

- Du sätter 6 och inte 3 ... Hur tänker du här?
- 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 för dig att ... ?

För den som inte är beredd eller är osäker kanske ett informativt motivationshöjande verktyg kan stärka patientens motivation (se Ambivalenskorset – Motivation vid ohälsosamma matvanor).

Vid svarsintervall 8–10 (beredd)



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 han eller hon 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.

Förslag på frågor att ställa:

- 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. Rådgivning baserad på teoribaserade metoder kan eventuellt förstärka effekten av rådgivning.

Att sätta mål

Genom att patienten sätter mål i form av 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 att det är fler olika livsmedelsval, som ska förändras, men det kan även handla om att ändra måltidsordning och portionsstorlekar.