

Det hälsofrämjande samtalet – ett nytt kompetensområde

Jörgen Herlofson

Leg läkare, psykiater, leg psykoterapeut
j.herlofson@gmail.com

Hälsoinriktad vård i stället för sjukdomsinriktad – ett paradigmskifte!



Hälsofrämjande möten...

Fokus på personens upplevelse av fysisk, psykisk, social hälsa

Eget ansvar

Egen makt

Egna kunskaper

Egna prioriteringar

Egna värden och värderingar

Egen omsorg om sig själv

Syfte att stärka personens upplevelse av fysisk, psykisk, social hälsa

4 nivåer att diskutera

- **Vårdfilosofi för att belysa uppdragets natur och syfte**
- **Teori om hur önskvärd förändring ska gå till**
- **Strategi för att ta ut en kompasskurs**
- **Metodik för att främja syftet med vårdkontakten och hålla kursen**

Humanism + naturvetenskap

###

Humanism + naturvetenskap

###

Humanism + **naturvetenskap**



Hippokrates

Stundtals bota, ofta lindra, alltid trösta...

WHO om hälsa

- **Ett tillstånd av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande**
- **Inte enbart frånvaro av sjukdom**

Martin Buber

Jag – Du

Möta en människa

Jag – Det

Hantera ett problem

Teori

Att fatta egna värdebaserade beslut

Att göra som man blir tillsagd

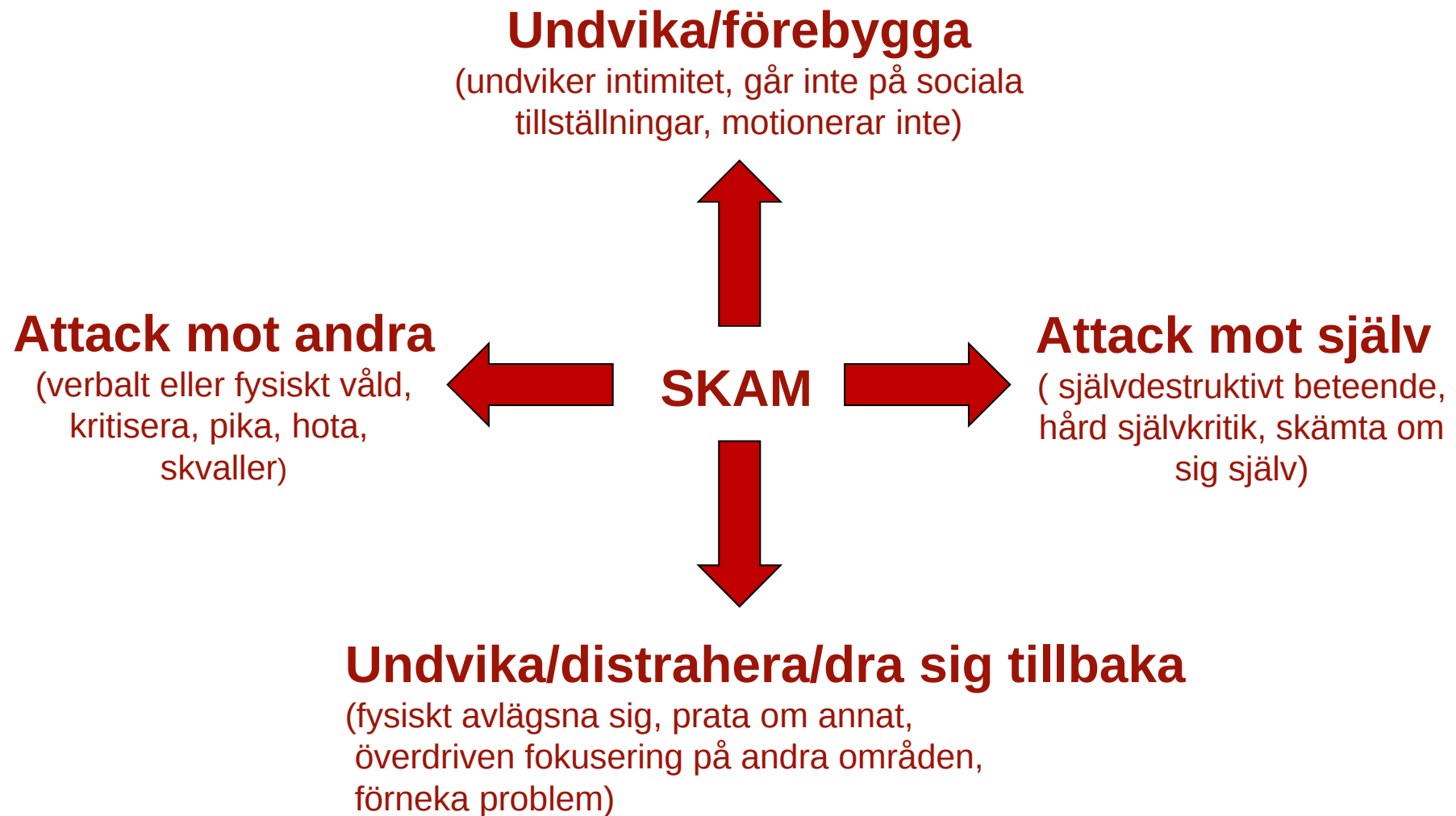
Teori

Negativ självbild och skamaffekten



Teori

Skamkompassen



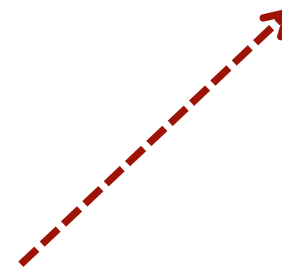
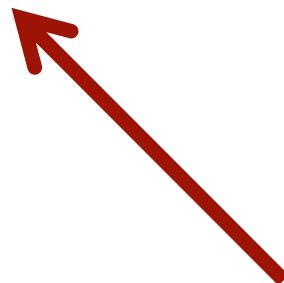
Teori

Hälsofrämjande förhållningssätt

Förstå
Dialoga
Förhandla



Åtgärda
Sätta mål
Ställa krav



Yrkespersonen

Hypotes

”Ett skamreducerande, följsamt, validerande förhållningssätt ökar individens motivation och vilja till aktiv delaktighet i att fatta egna värdebaserade beslut i syfte att främja eget fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande”



Hur bjuder vi då in individen till aktiv delaktighet?

- Bygga allians
- Skapa en tillitsfull relation

Bygga allians genom att

Skapa positiva förväntningar

Förklara ohälsans bakgrund

Visa på koppling till personens hantering av sin livssituation

Förklara hur behandlingsplanen tänkes fungera

Klargöra respektive roller i samarbetet

Gemensamt arbeta fram och enas om syfte och mål

The word "Metodik" is written in a bold, black, sans-serif font. It is positioned inside a white rectangular box with a thin black border. This box is part of a stack of three similar boxes, with the top two slightly offset to the left and top, creating a layered effect.

Metodik

Skapa en tillitsfull relation genom att

Inleda krav- och åtgärdsfritt

Ge legitimitet åt svårigheterna

Intressera dig för personen och dennes vardag

Efterfråga och respektera personliga värden och värderingar

Aktivt utforska nuvarande och tidigare resurser och engagemang

The word "Metodik" is written in a bold, black, sans-serif font. It is enclosed in a white rectangular box with a thin black border. This box is part of a stack of three similar boxes, with the top two slightly offset to the left and top, creating a layered effect.

Metodik

Tillämpa säker samtalsmetodik

Fokus på patientens upplevda verklighet

Lyssna

Sokratiska frågor

Aldrig argumentera emot, dialog i stället för debatt!

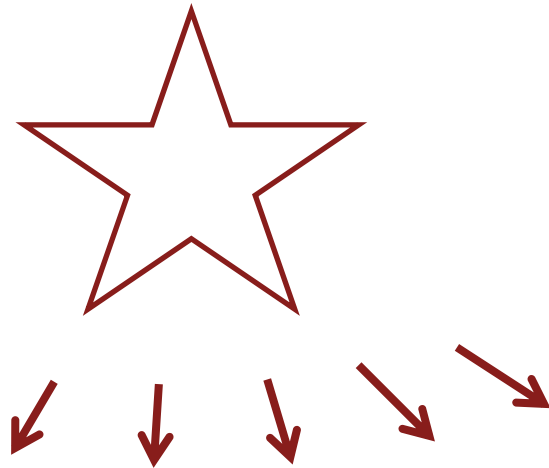
Validerande, skamreducerande hållning



**Kanske verkar det inte så svårt,
men vad slags hinder kan uppstå?**



**Patienten upplever sig hotad i något avseende (skam),
yrkespersonen slutar lyssna och försöker ta kontroll
genom att bli formell och "professionell"**



**Ju kortare tid du har till förfogande,
desto viktigare att använda den tiden på bästa sätt!**



Sinnesrobönen

**Gud, ge mig sinnesro att acceptera det jag inte kan förändra,
mod att förändra det jag kan,
och förstånd att inse skillnaden**



SLUT