

Veiledning

Huskeliste fra e-læringskurset
Veiledning - Helsepedagogikk

Oppstart (*hode*)



Veiledning har en start der du

- kommuniserer hensikten med samtalen
- er tydelig på tidsrammen
- får pasienten til å føle seg trygg
- avklarer behov og forventinger
- undersøker hva pasienten har av kunnskap

Arbeidsfase (*kropp*)

Veiledning har en arbeidsfase der du

- gir pasienten lyst til å delta i samtalen
- jobber for en god relasjon mellom dere
- viser engasjement og lytter til det pasienten bringer inn i samtalen
- finner frem til pasientens ønsker og preferanser
- sørger for at pasienten er aktiv i egen veiledning og finner egne svar
- sjekker ut behovet for råd

Avslutningsfase (*hale*)

Veiledning har en avslutning der

- dialogen rundes av
- dere oppsummerer
- dere gjør avtaler
- dere evaluerer

Refleksjon og ettertanke

I veiledning hjelper du pasienten til å bli bevisst egne tanker, følelser og handlinger. Pasientens refleksjoner kan gi ny innsikt og erkjennelse.

Kvalifiserte valg

Som veileder støtter du pasientens utsagn som peker mot muligheter og hjelper pasienten til å gjøre gode valg.

Endring og forbedring

Veiledning kan skape en erkjennelse av at endring er mulig når du som veileder utfordrer pasienten til å ta avgjørelser og motiverer til handling..

Veiledning

Åpne spørsmål

Åpne spørsmål kan ikke besvares ja eller nei. De hjelper pasienten til å sette ord på tanker og følelser og stimulerer til refleksjon.

Gode spørreord er: Hva, hvordan, hvis, hvilke, hvem, når.

Utforskende spørsmål

Brukes når du skal finne ut mer om pasientens ståsted, tanker og behov.

- *Hva er viktig for deg nå?*
- *Hvordan kan du håndtere dette på andre måter?*
- *Hvilke former for aktivitet kan passe deg?*

Effektspørsmål

Hjelper pasienten til å oppdage forhold som har betydning for videre valg.

- *Hva tror du vil bli annerledes hvis du trener 3 ganger i uken?*
- *Hvordan tror du et stabilt blodsukker vil påvirke deg?*
- *Hvis du legger deg klokken 22 i stedet for midnatt, hvordan tror du det vil påvirke energinivået ditt?*

Skalerings spørsmål

Bidrar til å oppdage hvor mye noe betyr for pasienten og styrke motivasjonen.

- *På en skala fra en til ti, hvor viktig er dette for deg?*

Lytteferdigheter

Det er forskjell på å høre og å lytte. Når du lytter, har du din fulle oppmerksomhet på pasienten og får med deg pasientens ord og kroppsspråk. Vær oppmerksom på ord som gjentas og ord som har betydning i budskapet.

Signaler du tolker

- ansiktsuttrykk
- kroppsspråk
- stillhet

Sjekk om tolkningene dine stemmer!

Lytteteknikker

- Virksomme småord: ord som; *hm, ja så, åh, bra.*
- Verbale invitasjoner: hjelper pasienten til å komme i gang eller fortsette. *Fortell mer om dette, dette høres viktig ut for deg!*
- Klargjørende spørsmål: *Nå følger jeg deg ikke helt, kan du gi meg et eksempel?*
- Speiling: Du speiler budskapet tilbake til pasienten

Som veileder bør du ofte:

- oppmuntre
- be om konkretisering
- parafrasere
- sammenfatte
- speile kroppsspråk og følelser

STØTTE
TILLIT
UTFORDRING

Ta e-læringskurs i Helsepedagogikk:
www.mestringforalle.no

Regional kompetansetjeneste for pasient- og pårørendeopplæring