

Motivationsbedömning vid riskbruk av alkohol

Be patienten skatta sin motivation att minska sin alkoholkonsumtion.
Som utgångspunkt för samtalet kan du använda motivationsskalan 0–10 (nedan).
Varje intervall anger lämpligt fokus för samtalet.

Hur beredd är du av att minska din alkoholkonsumtion 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 minska alkoholkonsumtionen?

Den som befinner sig här på skalan är inte beredd och kan inte se några direkta vinster med att minska sin alkoholkonsumtion. Förklara sambandet mellan den konsumtion patienten har och eventuella hälsoproblem.

Förslag på frågor du kan ställa:

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

Vid svarsintervall 4–7 (osäker)



Samtalsfokus: Hitta lösningar på det som känns svårt.

Diskutera för- och nackdelar med fortsatt drickande respektive minskning.

- Du sätter 6 och inte 3 ... Hur tänker du här?
- Vad har alkohol för positiva sidor för dig?
- Har du märkt några negativa effekter av alkohol?
- Kan du se några positiva effekter om du minskar alkoholkonsumtionen?
- Vad ser du för svårigheter med att dra ner?
- 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 – Riskbruk av alkohol).

Vid svarsintervall 8–10 (beredd)



Samtalsfokus: Hur gör man för att minska på bästa sätt?

Ge stöd åt patienten att sätta lagom höga och realistiska mål och utveckla en plan för att nå målet. Fokus ska vara på praktiska konkreta metoder och tillvägagångssätt. Dokumentera gärna patientens förändringsberedskap i journalen. Erbjud tid för uppföljning.