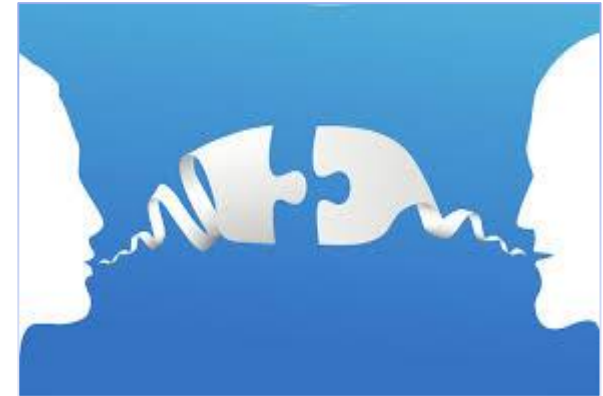




Personcentrerat stöd på distans

Mahboubeh Goudarzi
Specialistsjuksköterska inom medicin
Forskningskoordinator GPCC
Östra sjukhuset





Personcentrerat samtal

Förmågan att lyssna, att skapa en atmosfär och relation som främjar berättelsen och hjälper berättaren att reflektera över sig själv

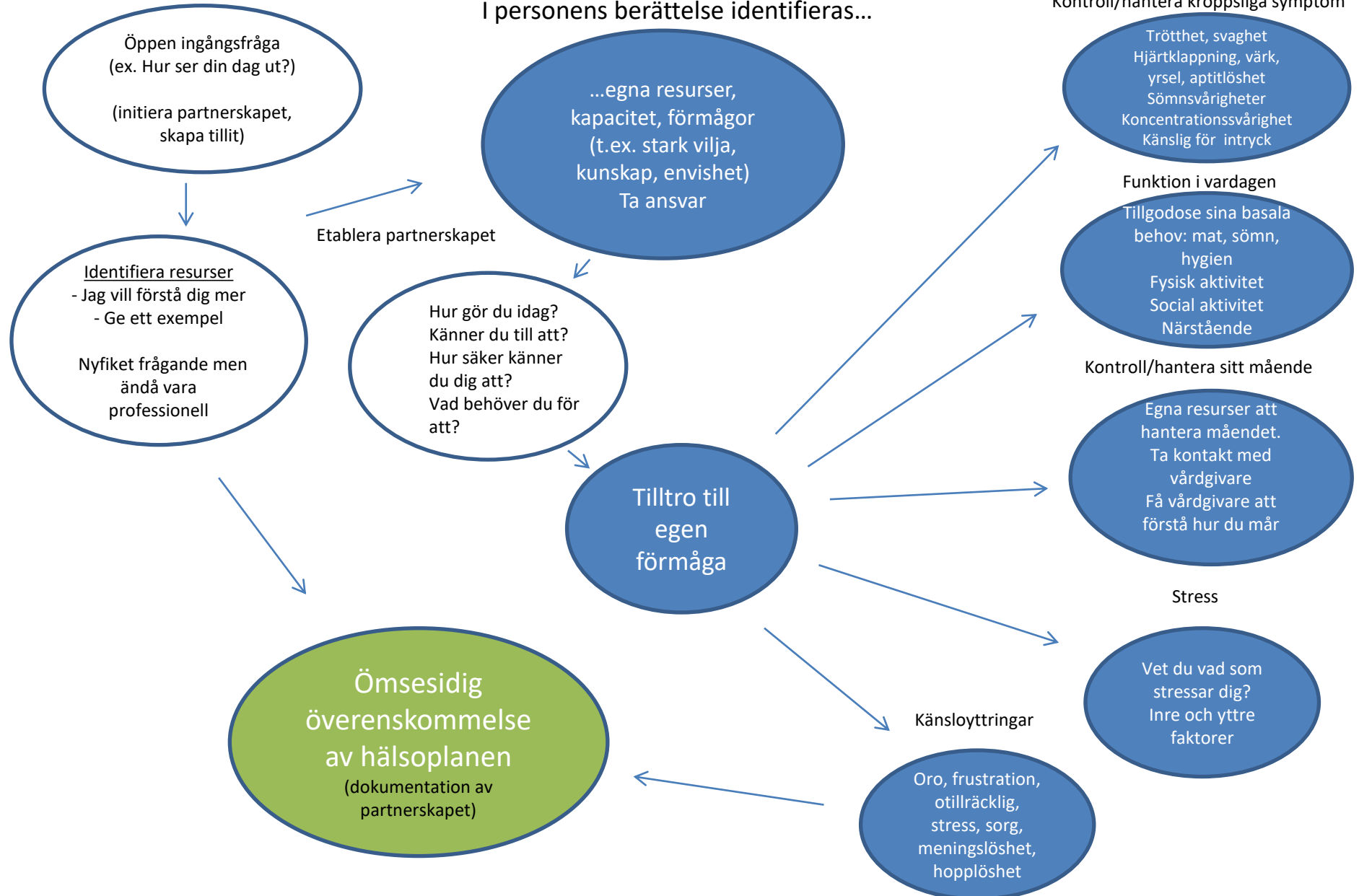
- **Aktivt lyssnande** (skapar förutsättningar för berättelsen)
- **Öppna frågor** (initierar berättelsen)
- **Reflektivt lyssnande** (uppmuntrar berättelsen)
- **Partnerskap** (överenskommelse)
- **Sammanfattning** (muntlig och skriftlig säkerställer berättelsen)



Överenskommelsen

- Sammanfattas muntligt
- Dokumenteras i Hälsoplan
 - En kort sammanfattning/summering om vad vi har samtalat om, mål, åtgärder som ska vidtas för att uppnå mål och stöd som behövs samt personens förmågor, egenskaper och resurser.
- Hälsoplanen revideras, uppdateras under varje samtal

Personcentrerad kommunikation





Hälsoplan på distans

- Idag har vi samtalat om
- Du skulle vilja kunna göra/känna...(mål/delmål)
- För att ta dig dit ska du...(vad och hur ska du göra, när)
- Förmågor och egenskaper hos dig som hjälper dig är: (resursformulering)
- ...
- ...
- ...
- Stöd som du behöver (av vem? När?)



Utmaningar

Hur skapar vi partnerskap på distans?

Hur listar vi ut personens resurser?

Vem styr samtalet?

När känns samtalet personcentrerat?



GÖTEBORGS UNIVERSITET
CENTRUM FÖR PERSONCENTRERAD VÅRD

Tack !



Hälsoplan

Idag har vi samtalat om:

Du har efter dina sjukhusvistelser sakta blivit bättre även om du fortfarande besväras av trötthet och andfåddhet vid ansträngning. Du var på återbesök hos hjärtläkare och där fått besked att proverna var bra förutom blodvärdet som var lite lågt. Vi samtalade kring de nya rekommendationerna från Socialstyrelsen om att behandla järnbrist hos personer med hjärtsvikt med järn direkt i blodet, jag skickar med information som du kan visa din läkare vid nästa återbesök. Du försöker att hålla igång och motionera en stund varje dag, i dagsläget klarar du ca 50 – 100 meter sedan måste du stanna och vila innan du kan fortsätta.

Du skulle vilja kunna göra/känna:

Du vill gärna kunna fortsätta med att röra på dig, ev. kunna öka din gångsträcka. Du vill ha ork till att kunna resa, Att cykla igen var också något du tog upp

För att kunna göra det ska du:

Du gör redan idag vad som krävs för att öka konditionen, du försöker gå i motlut och anstränga dig så du blir andfådd och svettig. Bra av dig! En resa har du redan klarat av, till Stockholm med buss och tåg. Du ska ev. ta fram cykeln igen och prova på att cykla.

Hinder: Du har fortfarande besvär från ryggen p.g.a. kotkompression, men det blir sakta bättre. Du har också av och till yrsel p.g.a. lågt blodtryck. Båda dessa besvär kan också bli bättre av fysisk aktivitet.

Resurser och egenskaper som kan hjälpa dig är:

- Förmåga att se möjligheter
- Försöker att tänka annat än sjukdomar
- Humor
- Kunskap
- Du är bra på att bibehålla vardagliga aktiviteter