

Линейка готовности

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

Действия в зависимости от уровня мотивации (готовности и уверенности в изменениях)

Градация на шкале 0-3 - вмешательство (совет, рекомендации) ограничено практически из-за отсутствия мотивации у пациента.

Тактика: предоставить информацию и порекомендовать следующую встречу.

Градация на шкале 4-7 (умеренная степень мотивации).

Тактика: Дать совет / информировать, предложить поддержку, провести беседу с акцентом на здоровье конкретного пациента, если пациент не уверен в необходимости изменений, медицинский работник использует открытые вопросы и рефлекссию, чтобы побудить пациента начать «разговор об изменениях» (назвать его собственные причины, чтобы измениться, или преимущества изменений). Необходимо активно избегает уговоров, советов без разрешения на это, спора или бесполезных вопросов, которые генерируют «разговор о сохранении status quo» (пациент приводит причины, чтобы не меняться, или говорит о барьерах, препятствующих изменениям). Назначить следующий визит.

Градация на шкале 8-10 (высокая мотивация, готовность к изменениям) - совместно разработать согласованный план, оказать помощь и поддержку. Пациенты готовы подумать об изменениях или хотят измениться — медицинский работник выясняет у пациента или (с разрешения пациента) сам предоставляет выбор альтернативных вариантов самопомощи или лечения, а также активно слушает, чтобы выявить предпочтения пациента/клиента, задать цели, согласовать план и сделать так, чтобы пациент взял на себя обязательство измениться.

Медицинский работник укрепляет веру пациента в себя, в то, что он может успешно изменить свое поведение и управлять любой сложной ситуацией. Назначить следующий визит.