

Definition av samtalsnivåer

Enkla råd

Åtgärden innebär att förmedla information och korta, standardiserade råd och rekommendationer om levnadsvanor. Åtgärder på denna nivå kräver i oftast mindre än 5 minuter och normalt sett sker ingen särskild uppföljning. Råden kan kompletteras med skriftlig information, till exempel om rökningens skadeverkningar, risker med för hög alkoholkonsumtion, vinster med fysisk aktivitet och tips om bra livsmedelsval.

Enkla råd ska inte förväxlas med att ställa frågor om levnadsvanor, utan förutsätter att hälso- och sjukvården redan har konstaterat att personen har ohälsosamma levnadsvanor.

Rådgivande samtal

Åtgärden är tidsmässigt mer omfattande än enkla råd och tar vanligen 10–15 minuter, men ibland upp till 30 minuter. Åtgärder på denna nivå innebär en dialog med patienten samt att anpassa åtgärderna till den specifika personens ålder, hälsa, risknivåer med mera. Samtalet kan inkludera motiverande strategier.

Det rådgivande samtalet kan kompletteras med olika verktyg och hjälpmedel som kan hjälpa personen att förändra levnadsvanan, som till exempel skriftlig information, kolmonoxidmätning, en förteckning över idrottsföreningar, träningsanläggningar och motionsspår, en receptbok eller en mat- och motionsdagbok. Åtgärderna kan också kompletteras med särskild uppföljning, i form av återbesök, telefonsamtal, brev eller mejl vid ett eller flera tillfällen.

Kvalificerat rådgivande samtal

Åtgärden innebär att föra en dialog med patienten samt anpassa åtgärderna till den specifika personens ålder, hälsa, risknivåer med mera. Samtalet kan inkludera motiverande strategier. Åtgärder på denna nivå är ofta tidsmässigt mer omfattande än rådgivande samtal.

Åtgärderna är vanligen teoribaserade eller strukturerade, det vill säga bygger på vissa tydliggjorda antaganden om hur och varför de fungerar och innehåller vissa fördefinierade komponenter. Åtgärderna kan ges individuellt eller i grupp och kan kompletteras med olika verktyg och hjälpmedel, samt förstärkas med särskild uppföljning. Denna åtgärdsnivå förutsätter att personalen som utför åtgärden, utöver ämneskunskapen, också är utbildad i den metod som används.

Socialstyrelsen har inte tagit ställning till specifika teorier, eftersom det vetenskapliga underlaget generellt sett inte är tillräckligt omfattande. En åtgärd kan bygga på och inkludera en eller flera komponenter från en eller flera teorier.

Följande teorier och metoder har beskrivits i det vetenskapliga underlaget:

- Social learning theory och social cognitive theory
- Health belief model
- Theory of planned behavior
- Stages of change och transtheoretical model
- Motiverande samtal (MI)
- Kognitiv beteendeterapi (KBT)
- Kombinerade, multifacetterade ansatser