

ÁHUGAHVETJANDI SAMTAL- HREYFISEÐILL

Leiðir að breytingum

1. Hvað veistu um hreyfiseðilinn. Á ég að segja þér aðeins frá okkar starfi?
2. Af hverju var þér vísað til okkar?
3. Segðu mér aðeins frá því.
Sjúkdómssaga
4. Hvernig hefur þér gengið að stunda hreyfingu til þessa? *Æska- Fullorðinsár*
Hreyfisaga
5. Meiðsli – stoðkerfisverkir?
Sjúkraþjálfun, annað

SAMANTEKT OG SPEGLUN Á STÖÐUNA OG SÖGU

Breytingartal

1. Hve mikið langar þig til að auka við þig hreyfingu og af hverju?
Hverjar eru 3 bestu ástæðurnar fyrir því að þú vilt breyta? Spegla þær ástæður.
2. Ef þú ákveður að hreyfa þig, hvernig viltu fara að því svo að árangur náist?
Hversu mikla hreyfingu ert þú tilbúin/n að stunda? Hvað sérð þú fyrir þér?
3. Hvað veldur því að þú heldur að það sé góður tími fyrir breytingu?

Styrkja breytingatal - Bjartsýni á breytingu - Styrkja ákvarðanatöku; þú ert greinilega tilbúin/n

Áætlun um hegðunarbreytingu

- Má ég ráðleggja þér hversu mikil hreyfing er æskileg
- Má ég sýna þér hvaða hópaþjálfun / líkamsræktarstöðvar eru í þínu hverfi
- Má ég benda þér á sjúkraþjálfara / þjálfun sem gæti hent þér

SAMANTEKT - SETJA FRAM ÁÆTLUN Í SAMEININGU

Meta stöðu / undirbúa bakslag

1. Ókostir við óbreytt ástand
Hvernig líður þér með hreyfingarleysið? Hvaða áhyggjur hefur þú vegna heilsu þinnar í dag?
2. Kostir við að breyta hegðun
Hvaða ávinning sérð þú ef þú breytir hegðun þinni? Hvernig myndi þér líða ef stundaðir reglulega hreyfingu?
3. Hvað hefur valdið því áður að hreyfingin dettur niður? Það koma alltaf bakslög, hvernig viltu bregðast við þeim?
4. Hve tilbúin/n

Hve **mikilvægt** finnst þér að þú stundir hreyfingu (0-10).

Hve **örugg(ur)** ertu um að þér takist að hreyfa þig (0-10).

a. Hvað gerir þig þetta örugga(n)?

b. Af hverju merkirðu 8 en ekki 6 (lægr tala?) – spjalla, jákvæð atriði

c. Hvað myndi hjálpa þér að færa þig upp í 10? - hversu tilbúinn ertu til að gera þá hluti þannig að þér finnst þú alveg öruggur með að stunda hreyfingu

d. Hvað get ég gert til að hjálpa þér þangað?

SAMANTEKT – KENNA Á SKRÁNINGU OG EFTIRFYLGD

PUNKTAR TIL AÐ NOTA Í VIÐTÖLUM

Opnar spurningar - ora

- Spegla hvað skjólstæðingur segir (*Reflect*)
 - Styrkja og staðfesta (t.d. getu og viðhorf) (Affirm) – leita eftir styrkleikum og staðfesta jákvæðar hliðar við skjólstæðinginn
 - Draga saman hluta samtals og niðurstöður (*Summarise*)
 - Laða fram breytingatal
- Tvær speglanir fyrir hverja spurningu , tvöföld speglun- spegla og bæta við.

Opnar spurningar

- Hvernig
- Hvaða
- Hvers lags
- Við hvaða aðstæður
- Hvers konar
- Hvað
- Segðu mér aðeins frá því
- Viltu útskýra það aðeins fyrir mér
- Ég myndi gjarnan vilja heyra aðeins meira um það

Spyrja leyfi

- Má ég segja þér frá því hvað hefur virkað vel fyrir aðra?
- Má ég koma með uppástungu um það hvað hefur virkað ?
- Má ég fræða þig aðeins um það hvað nýjustu rannsóknir hafa sýnt?
- Viltu heyra hvað hefur hjálpað?
- Get ég sagt þér aðeins frá þessu?
- Eigum við aðeins að ræða..?

Speglun *ágætt að bíða aðeins og sjá hvort komi meira eftir já, fara niður í tónfalli*

- Ég skil þig sem svo..
- Þú ert.. reiður
- Þér finnst vera búin að gefast upp
- Þér hefur tekist þetta
- Þetta hefur verið mjög erfitt
- Ég heyri að ..

Samsett speglun (*OG á milli eins og tvíbendni*)

- Þetta er mikilvægt fyrir þig og þú hefur ekki tíma
- Þú ert rosalega tilbúin að kíla á þetta (ýtir á eftir, ýkir það sem sagt er)
- Ég heyri á þér að þetta hefur verið erfitt
- Þú ert reiður (af því við skynjum það en það hefur ekki verið sagt)
- Þér finnst þetta bæði mikilvægt OG erfitt
- NOTA ÞAGNIR