

Det ungdomsvänliga mötet

Ramar och verktyg



**”If you loose confidence once,
you have lost it forever”**

Vilka verktyg har vi i vår verktygslåda för ett ungdomsvänligt möte?

- Kunskap kring sekretessen
- Ramarna kring besöket
- HEADS och andra anamnesverktyg
- Bio-psykosociala utvecklingsschemat

Ramar för samtalet

- Hälsa på ungdomen först.(vem har Du med..?)
- Ta in förälder och ungdom tillsammans.
- Beskriv tidsram och agenda
- Börja med att deklarera sekretess-skyldigheten
- Efter en gemensam inledning träffa ungdomen ensam.
- Avsluta samtalet med att gemensamt komma överens om vad föräldern behöver veta (låt gärna ungdomen berätta själv)

Sekretessdeklarationen!

- Även undantagen
- Vid vilken ålder?
- Hälso- och sjukvårdslagen
- Föräldrabalken
- FN:s deklaration om barns rättigheter

- Bra inledningsfraser när det går trögt:

- Generaliseringar: Jag träffar ju många i din ålder / jobbat väldigt länge/ och jag kan berätta lite hur de andra tänker.....
- Stämmer det för dig??
- Eller: jag vet ju inte allt, kan du berätta så jag förstår dig– eller så jag förstår andra som har det som du?
- OBS: Tala aldrig illa om deras föräldrar

HEADS- konsten att ta en psykosocial anamnes

- Home
- Education
- Activities
- Drugs
- Sex



MYCKET bra att kombinera med VAS

Contemporary Pediatrics, Getting into Adolescent Heads (July 1988). John M. Goldenring, MD, MPH, & Eric Cohen, MD

Visuell analog skala (VAS)

0

10



Absolut botten

Jättebra

Heads

Home : hemförhållanden

Vilka bor hemma hos dig?

Hur trivs Du hemma?

Har någon flyttat/ "flyttat in" nyligen?

Är du orolig för någon av dina föräldrar?

Vem i familjen/ släkten är bäst att prata med?

hEads

Education: utbildning, sysselsättning

Berätta lite om skolan. Vad är ditt bästa/sämsta ämne?

Vad gör Du på rasten/med vem?

Hur trivs Du i skolan/ de andra i klassen

Vad har Du för tankar om studier/jobb i framtiden ?

skolfrånvaro / skolk?

IG=F ? Har det försämrats sista månaderna ?

Mobbing ?

Finns det någon i skolan som Du kan tänka Dig att prata med ?

Vet kompisarna om Din sjukdom ? Vad vet De ?

heEads

Eating: matvanor och kroppsuppfattning

Äter Du frukost ? Alla dagar?

Tränar Du?

Är Du nöjd med Din vikt ?

Bantar Du ?

Berätta vad Du tycker om Ditt utseende/ kropp ?

heAds

Activities: fritid, vänner, fest

Vad gör Du efter skolan ? Helger? Med vem ?

Vad är kul att göra ? Vad gör Dig glad ?

Berätta hur Du använder nätet/ dator/ smart-phone ? Hur många timmar per dag ?

En del råkar illa ut på "nätet" har det hänt någon Du känner / Dig?

Har Du sänt foto/text som Du sedan har ångrat ?

Man hör om ungdomar som spelar om pengar/ tittar på porr-sidor gör Dina kompisar det ?

heaDs

Drugs: tobak, alkohol, illegala droger

Är det några av Dina vänner som röker/ dricker alkohol/ använder andra droger? Röker Du? Använder Du alkohol? Har Du provat droger? Prövat e-cigaretter?

Har Du kompisar/ vuxna i Din närhet som använder för mycket alkohol?

Händer det att Du dricker alkohol/ använder droger ensam? För att trösta Dig?

Har Du åkt med i bil där föraren har varit påverkad?

CRAFFT (car, relax, alone, forget, friends, trouble)

headS

Sexuality: partner, sexualitet, preventivmedel

Är Dina kompisar ihop? Är Du ihop? Han/hon? Hur länge? Har Ni prövat med sex? Använder Du/ Din/a parter preventivmedel?

Är det något som Du vill fråga om kring sexualitet **och Din sjukdom?**

Vad betyder "säker sex" för Dig? Använde Ni kondom senast? Varför inte ? Har Du varit orolig för att var gravid/ gjort någon gravid?

Har Du blivit tvingad att delta i något sexuellt Du inte ville?

headsS

Safety: säkerhet

Hur tar Du Dig hem efter en fest?

*Har Du varit utsatt för mobbing eller våld
eller sett våld- överfall ?*

*Har Du varit med om att någon har berört Dig på ett
obehaglig sätt?*

Har Du varit utsatt för mobbing på nätet ?

*Har Du bestämt träff med någon som Du träffat på
nätet ?*

headssS

Suicide: depression, självskada

Hur trivs Du med livet på en skala 1-10

Har Du känt Dig deppig sista tiden? Ständigt trött? Ständigt irriterad?
Känt Dig helt uttråkad ? Tappat intresse för saker Du brukar gilla att göra?

Har det hänt att Du det har varit något på "nätet" som gjort Dig ledsen?

Har Du tänkt på att skada Dig själv/ begå självmord? Hur tänkte Du då?

Har Du gjort något självmordsförsök ?

HEADSSSS

Sömn

När lägger Du Dig? Somnar? Uppkopplad?

När går Du upp ?

”sömnskuld” skillnaden mellan hur mycket man sover skoldag och helg.

24 timmars recall

- Senaste dygnet
- I detalj!
- Brukar det vara så?



Den hälsofrämjande dialogen

- Vad tycker du känns bra just nu?
- Vad skulle kunna bli bättre?
- Berätta vad du lyckas bra med!
- Något som du känner dig stolt över?
- Vad gillar kompisarna hos dig?
- Hur fixar du besvärliga situationer så att det löser sig?

Den ungdomsvänliga kroppsundersökningen

- Tvätta/sprita händerna
- Tala hela tiden högt, tala om vad du gör kommentera. Många har dimmiga begrepp om anatomi och fysiologi
- Ge värden, kommentera
- Ställ ledande frågor ”Det är normalt att man undrar över.... Har du tänkt på det?”
- Svara på sådant de inte frågat om - utan integritetskränkning
- Avsluta med en öppen fråga: ”Finns det något du vill veta om din kropp?”

- Och vad gör man sen?

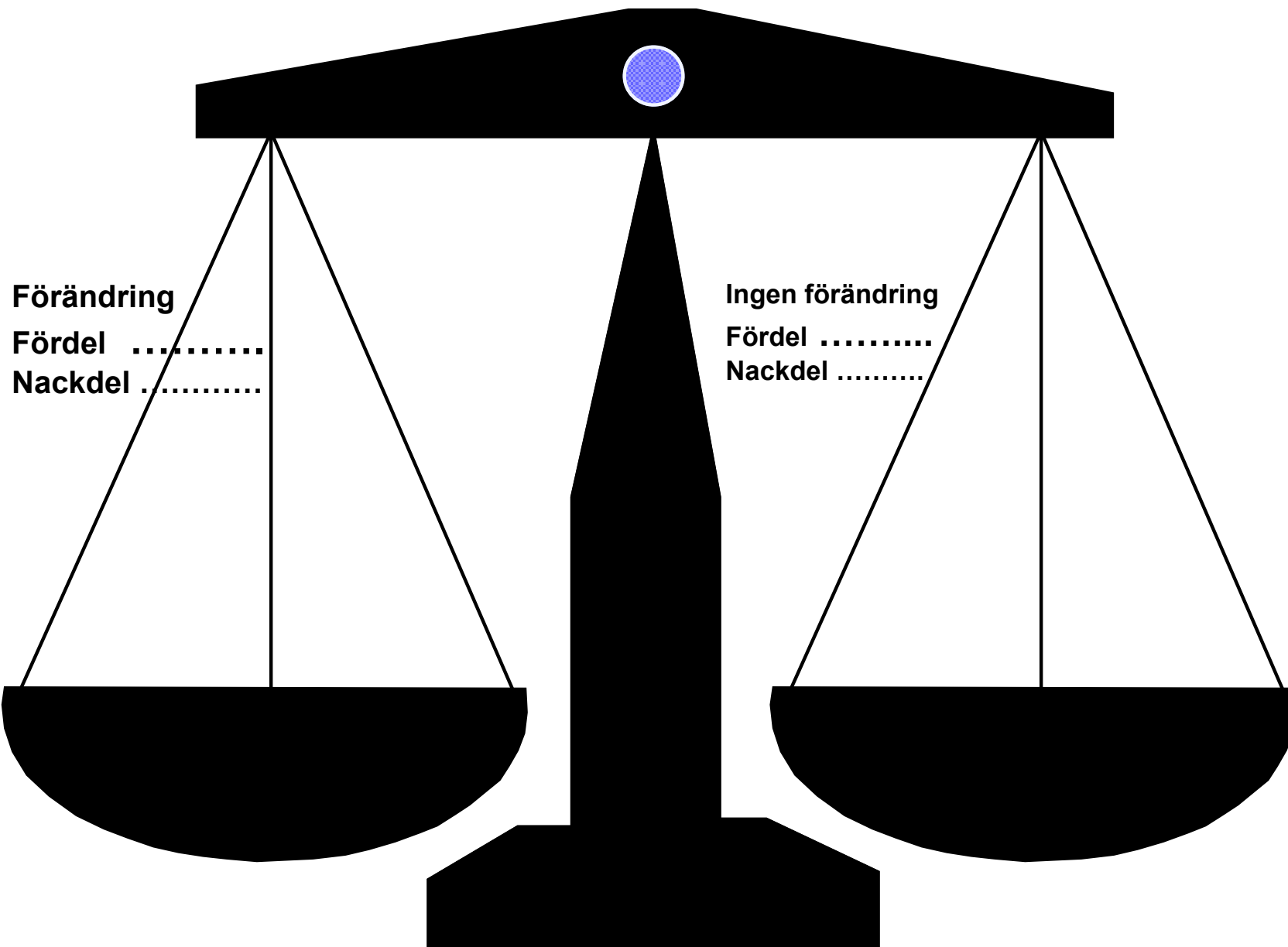
-Vem ville att Du skulle komma hit?



- VRFÖR?
- Vad tycker Du är problemet ?
- Vad skulle Du vilja prata med mig om ?
- Vad känner Du att Du skulle vilja hjälp med ?
- Respektfull nyfikenhet

BEHANDLINGS-VERKTYG

- Lösningsfokuserat
- VAS
- Motivation
- Myrsteget / ”bra nog”
- Gemensamma överenskommelsen



Förändring

Fördel

Nackdel

Ingen förändring

Fördel

Nackdel

VAS - På en skala 0 till 10....

- Var är Du nu ?
- Var skulle Du vilja vara ?
- Vad skulle behövas för att höja Dig ett steg ?
- Vad skulle vara “tillräckligt bra “?

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0

“Motstånd” är också kommunikation

- Ungdomen är expert på sitt liv
- Pratar vi om rätt sak ?
- Följsamhet -“lätt att tappat bort ungdomen”
 - lyssna mer än prata
- Kommentera
 - “Vi tycker olika....”
 - Jag får känslan av att.....

MYRSTEGET

- Enkla realistiska mål

Vi läkare vill GÄRNA lösa alla problem
recept, röntgen , remiss....

ETT SMTAL UTAN ÅTGÄRD KAN VARA DET
BÄSTA SAMTALET

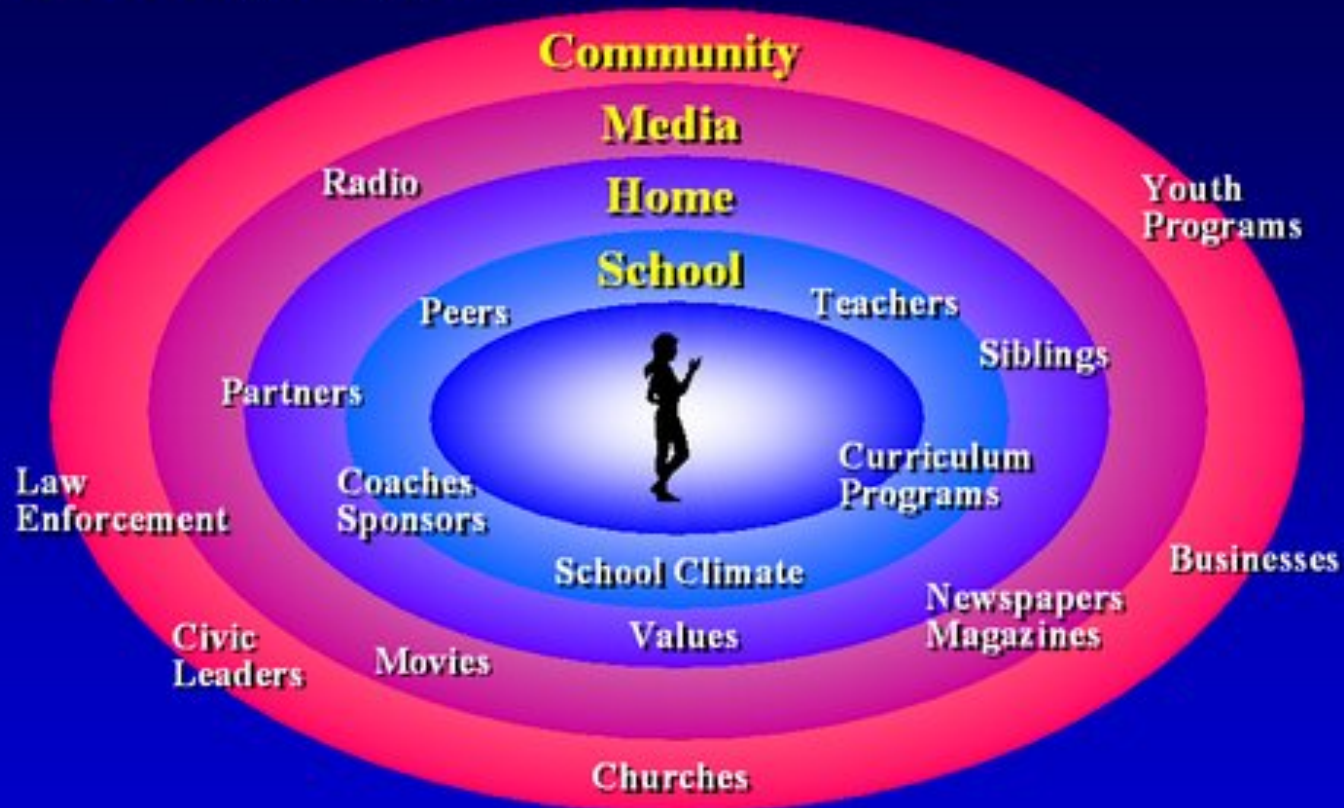
ÖVERENSKOMMELSEN

- Sammanfatta vad ni kommit fram till av positiva faktorer
- Diskutera hur föräldrarna kan medverka
- Klargör vem som har ansvar för vad
- Vem har bestämt vad?
- Skriftligt?
- Snabb uppföljning

LYFT blicken!!!De viktigaste salutogena faktorerna

- Att folk vet vad man heter...
- Ett gott förhållande till sin familj eller någon annan viktig person
- Att skolan (arbetet) är meningsfullt (school connectedness)
- Att känna sig kompetent, att lyckas
- Att ålderadekvat utveckling befrämjas

Spheres of Influence



Source: Pentz, M.A., University of Southern California

SAMMANFATTNING

- Tänk åldersadekvat
- Tänk ”cost-benefit” ur patientens perspektiv
- Tänk själv långsiktigt. Håll ut!
- Stöd föräldrarna/anhörig (ifrågasätt aldrig)