

BIO modellen

Struktur	Oppgaver	Kommunikasjonsferdigheter	Relasjon/ holdning
<p>Begynnelsen</p>	<p>Etablere kontakt og tillit</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hilse med navn og håndtrykk, øyekontakt, anvisse plass, småprate - Informer om egen rolle, hvem du er - Still åpent spørsmål om hvorfor pasienten kommer eller hva du kan hjelpe med <p>Kartlegg og informer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Husk å sjekke om det er flere problemstillinger <p>Sette agenda</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lag problemliste - Spør pasienten hva som er viktigst - Prioriter 	<p>Verbal adferd</p> <p>Åpne og lukkede spørsmål Fasilitere empati Uttrykke empati</p> <p>Nonverbal adferd</p> <p>Øyekontakt Positur Pauser Vise empati</p>	<p>Vise og uttrykke empati</p>
<p>Informasjonsinnhenting</p>	<p>Utforske det aktuelle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kartlegg plager. Ikke avbryt. Sykdomsadferd. Avklar <p>Kartlegge sykehistorien</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tidslinje, struktur, oppsummer <p>Utforske tanker</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forståelse, attribusjon <p>Utforske følelser</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spør, utforsk hint <p>Utforske ressurser</p> <ul style="list-style-type: none"> - Implisitt, eksplisitt 		
<p>Oppsummere og avslutte</p>	<p>Gi informasjon og forklaringer</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sjekk pasientens forståelse. Unngå sjargong. Gi tid og prioriter. Struktur <p>Sikre felles forståelse</p> <ul style="list-style-type: none"> - Be om gjentakelse. Undersøk gjennomføringsevne. Inviter til å stille spørsmål <p>Involvere pasienten i beslutning</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informert valg. Perspektiv og preferanser - <p>Fremme mestring</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motiver til bruk av ressurser. Snu vanskelige tankerekker <p>Oppsummere og avslutte</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si at timen nærmer seg slutten. - Oppsummer kort hovedpunktene - Spør om det er mer. - Avtal neste time 		

