

# Calgary Cambridge-modellen

Struktur	Oppgaver	Kommunikasjonsferdigheter	Relasjon/holdning
Starte sesjonen	<p><b>Initiere en god relasjon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hilse, introdusere seg selv, din rolle og tydeliggjøre samtalens formål</li> </ul> <p><b>Identifisere årsaken(e)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifisere pasientens problemer eller hva han ønsker å ta opp: «Hva bringer deg hit i dag?»</li> <li>- Lytte oppmerksomt til pasientens første informasjon, uten å avbryte</li> <li>- Bekreft «listen» og utforske om det er mer som skal adresseres</li> <li>- Sett agenda- dekke pasient og leges behov- bli enige om en prioritering</li> </ul>	<p>Stille spørsmål Lytt oppmerksomt Oppsummere jevnlig og verifisere forståelse</p> <p>Konsist, lett forståelig språk</p> <p>Fasilitere pasientrespons verbalt og nonverbalt: oppmuntring, stillhet, repetisjon, parafrase, sjekke tolkning</p> <p>Plukke opp verbale og nonverbale hint- sjekke ut og anerkjenn</p> <p>Bruke bevisst passende non-verbal adferd; øyekontakt, ansiktsuttrykk, positur, posisjon og bevegelse, stemmebruk</p>	<p>Vise respekt og interesse</p> <p>Akseptere legitimiteten i pasientens forståelse, ikke-dømmende holdning</p> <p>Vise empati Gi støtte</p> <p>Vise trygghet (på det du gjør/snakker om)</p> <p>Være profesjonell i situasjoner hvor pinlige og vanskelige temaer, og/eller fysisk smerte er i fokus, inkludert under fysisk undersøkelse</p>
Samle informasjon	<p><b>Utforsk pasientens problemer</b> og sikre at både biomedisinske aspekter, pasientens perspektiv og bakgrunnsinformasjon dekkes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Oppmuntre pasienten til å fortelle sin historie</li> <li>- Utforsk pasientens ideer, bekymringer og forventinger</li> <li>- Forklar rasjonale bak spørsmål</li> <li>- Sjekk ut hvordan problemene påvirker pasienten</li> <li>- Fastslå hendelsesforløp inklusive tidsangivelser</li> <li>- Oppmuntre pasienten til å uttrykke følelser</li> <li>- Bruk korte oppsummeringer – sjekk din forståelse</li> </ul>		
Fysiske undersøkelser	<p><b>Forklarer rasjonale bak fysisk undersøkelser</b></p> <p><b>Be om tillatelse ved fysisk undersøkelser</b></p>		
Forklaring og planlegging	<p><b>Tilby riktig mengde og type informasjon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sjekk pasientens tidligere kunnskap</li> <li>- Gi informasjon i biter (tilpass), og sjekk forståelse</li> <li>- Spør pasienten om annen informasjon som kan være nyttig</li> </ul> <p><b>Bidra til at pasienten forstår og husker informasjonen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lag struktur og en logisk fremstilling</li> <li>- Repeter og oppsummer for å styrke informasjonen</li> <li>- Bruk konsist og lett forståelig språk og visuelle metoder</li> <li>- Sjekk pasientens forståelse</li> </ul> <p><b>Oppnå delt forståelse, inkluder pasientens perspektiv</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relater forklaringer til pasientens sykdomsrammer</li> <li>- Oppmuntre og gi pasienten muligheter til aktiv deltakelse</li> <li>- Plukk opp verbale og nonverbal hint</li> <li>- Utforsk pasientens synspunkter, reaksjoner og følelser</li> </ul> <p><b>Planlegging: samvalg</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Del egne og relevante tanker, ideer og dilemmaer</li> <li>- Involver pasienten ved å gi forslag, ikke direktiver</li> <li>- Oppmuntre pasienten til å bidra med sine tanker, forslag og preferanser</li> <li>- Lag en plan som både lege og pasient aksepterer</li> <li>- Tilby valg: Oppfordre pasienten til å ta valg, i den grad de selv ønsker</li> <li>- Sjekk en siste gang om viktige bekymringer er adressert</li> </ul>		
Avslutning og avtaler	<p><b>Videre planlegging</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gjør klare avtaler om neste steg for pasient og lege</li> <li>- Forklar mulige og uventede utfall, hva som bør gjøres hvis planen ikke fungerer, når søke hjelp (sikkerhetsnett)</li> <li>- Oppsummer sesjonen kort og hva som er videre avtaler/plan</li> <li>- Siste sjekk på at pasienten er enig og komfortabel med planen, om det skal gjøres rettelser eller om det er andre ting å diskutere</li> </ul>		

