

Model (per a cadascuna de les AVD)

Tema

AVD a tractar.

Objectiu

Generar una modificació d'hàbit.

Realitat

1. Com creu que és la seva.....?

Informa sobre les creences de la persona sobre l'AVD.

2. Què significa per a vostè ... de manera saludable?

Informa sobre les creences de la persona sobre l'AVD.

3. Quin valor li dona a una saludable?

Informa sobre els valors de la persona respecte de temes de salut.

4. Què fa actualment perquè la seva..... sigui saludable?

Ajuda a prendre consciència de la realitat dels seus hàbits actuals.

5. Quines situacions / circumstàncies fan que alteri els seus hàbits?

Ajuda a prendre consciència de les causes i de quan la persona modifica els seus hàbits.

6. En aquestes situacions / circumstàncies, com s'alteren els seus hàbits ...?

Ajuda a prendre consciència de les causes i de quan la persona modifica els seus hàbits.

7. Com influeixen les seves emocions en?

Fa treballar des de la visió holística de la persona.

8. De quina manera influeixen els seus hàbits de salut en la seva.....?

Fa relacionar amb la resta d'hàbits de salut.

9. Hi ha res que l'impedeixi o dificulti de manera saludable?

Alternatives

10. Quines conseqüències (beneficis o perjudicis) creu que pot tenir mantenir els seus hàbits ... actuals?

Ajuda a prendre consciència de les conseqüències de seguir com fins ara i no fer res.

11. Què depèn de vostè per de manera saludable?

Ajuda a la persona a assumir la seva responsabilitat.

12. Quina influència té vostè sobre la seva?

Ajuda a la persona a assumir la seva responsabilitat.

13. Quins beneficis creu que obtindrà millorant la seva?

Ajuda a connectar la persona amb la consecució del seu objectiu i a visualitzar-se en el futur de manera saludable, qüestió important per passar a l'acció.

14. Quines emocions estan implicades en la millora de la seva....?

És important connectar amb la part psicològica de la persona per tal de treballar des d'una visió holística.

15. Com creu que se sentirà quan millori la seva?

Fa connectar amb la consecució de l'objectiu i amb la part psicològica de la persona de manera positiva.

16. Què creu que pot fer per millorar?

Ajuda a la persona a buscar alternatives i recursos.

17. Què el/la pot ajudar a desplegar els seus recursos personals, familiars i de l'entorn?

Ajuda a la persona a buscar alternatives i recursos.

18. Amb quins altres recursos compta per millorar la seva?

Ajuda a la persona a buscar alternatives i recursos.

Pla d'acció

A partir de tot això que hem estat parlant li vull de demanar que:

19. Identifiqui tres o mes coses que farà fins a la propera vegada que ens tornem a veure.

Ajuda a concretar les accions i/o activitats a la persona.

20. Quan les farà?

Concreta quan començarà i cada quant ho farà.

21. Per dur a terme aquestes accions, de tots els recursos que hem comentat abans, quins el/la poden ajudar?

Ajuda a la persona a concretar les activitats que durà a terme.