

Samtalsmanual

Samtal 1

Bokat detta besök idag p.g.a oro inför förlossningen, stämmer det?

Vi har 45 min tillsammans.

Journalanteckning skrivs, förlossningspersonal har tillgång till journalanteckningen.

Är det något som du behöver stämma av med mig före det att vi sätter igång.

Syftet med besöken är:

1. Identifiera rädslor.
2. Tillsammans hitta strategier att hantera rädslan/oron under graviditeten.
3. Tillsammans sätta ord på vad som kan vara hjälpsamt för dig när du ska föda

Förslag på det som kan tas upp vid besöket;

När började du tänka på detta? Om omföderska, förlossningsgenomgång.

Erfarenhet av förlossning, sjukhuserfarenhet? Hur kan det ha påverkat dig?

Hur gör du idag för att hantera oron?

Vad har fungerat tidigare i livet vid stress, oro?

Ge information om oxytocinhöjande aktiviteter, sunda levnadsvanor.

Ge kunskap om exempelvis förlossningsförlopp, förlossningsvård, värkar, kroppen, smärta.

Bedömning grad av förlossningsrädsla, görs med fördel med hjälp av FOBS.

Avslut: Har något idag varit till särskild hjälp för dig? Vad har vi kommit fram till att du ska prova hemma? Är det realistiskt?

Samtal 2

Vi har 45 min tillsammans.

Är det något som du behöver stämma av med mig före det att vi sätter igång.

Syftet med besöket är:

- Att stämma av vad som kan bli hjälpsamt när du ska föda.

Vi läser journalanteckning.

Uppföljning hemuppgift.

Hur är det idag?

Vad har fungerat sen sist?

Vad har varit utmaningen?

Vad kan bli hjälpsamt när du ska föda? Tydliggör punktvis i journalen.

Bedömning grad av förlossningsrädsla, görs med fördel med hjälp av FOBS.

Avslut: Har något idag varit till särskild hjälp? Vad har vi kommit fram till att du kan fortsätta göra/pröva hemma? Realistiskt?