

The background features a dark blue gradient with a subtle pattern of white dots. On the left side, there are several overlapping circular elements: a large scale with numerical markings from 140 to 260, and several smaller circles with dashed lines and arrows, suggesting a process or cycle.

MOTIVACIJSKI INTERVJU

DOC. DR. NENA KOPČAVAR GUČEK, DR. MED., SPEC.DRUŽ. MED.

KATEDRA ZA DRUŽINSKO MEDICINO

MEDICINSKA FAKULTETA

UNIVERZA V LJUBLJANI

NAMEN IN CILJI

- 1. spoznati različne oblike pomoči ljudem za spreminjanje vedenja, povezanega z zdravjem
- 2. spoznati svoje stališče do spreminjanja vedenja, povezanega z zdravjem
- 3. naučiti se nov pristop za pomoč ljudem pri spreminjanju vedenja, povezanega z zdravjem
- 4. uvideti pomen uporabe ustreznega pristopa do bolnikov, ki potrebujejo tovrstno pomoč

VSEBINA PREZENTACIJE

- 1. Značilnosti pogovora s klientom o spreminjanju vedenja, povezanega z zdravjem
- 2. Uporabnost in omejitve različnih metod pogovora o spreminjanju vedenja
- 3. Nekateri psihološki procesi, ki pomagajo pri krepitevi motivacije
- 4. Kako začeti in voditi pogovor o spreminjanju vedenja, povezanega z zdravjem
- 5. Ocenjevanje motivacije in odločanje o ukrepih zdravnika

NAJPOGOSTEJŠE TEŽAVE, POVEZANE Z VEDENJEM

- DEBELOST
- SPREMLJANJE IN ZDRAVLJENJE KRONIČNIH BOLEZNI
- KAJENJE
- TVEGANO ALI ŠKODLJIVO PITJE
- NEREDNO JEMANJE ZDRAVIL
- KRONIČNA BOLEČINA
- TVEGANO SPOLNO VEDENJE
- TELESNA NEAKTIVNOST
- NOSEČNOST
- REHABILITACIJA IN REKONVALESCENCA
- itd...

RAVNI OBRAVNAVE PACIENTA/KLIENTA

1. Poenostavljanje procesa (t.i. metoda „quick-fix“): bolnikovi simptomi in znaki - diagnoza - terapija
2. Težave ali tveganja, povezana z bolnikovim življenjskim slogom ali vedenjem
3. Terapija vključuje spremembo življenjskega sloga (n.pr. navad, aktivnosti)

OBIČAJNE OKOLIŠČINE SVETOVANJA

1. Čas je omejen.
2. Pristopamo k človeku kot celoti (bolniki s celo vrsto različnih medsebojno bolj ali manj povezanih težav in vedenj).
3. Za težave, povezane z vedenjem, porabimo veliko časa (zamudno...)
4. Slabo sodelovanje oz. zavzetost (pasivnost in slaba zavzetost za zdravljenje)
-> slabi "rezultati".
5. Dajanje nasvetov ima omejitve („soljenje pameti“ ...?)

POGOSTA SITUACIJA MED SVETOVANJEM

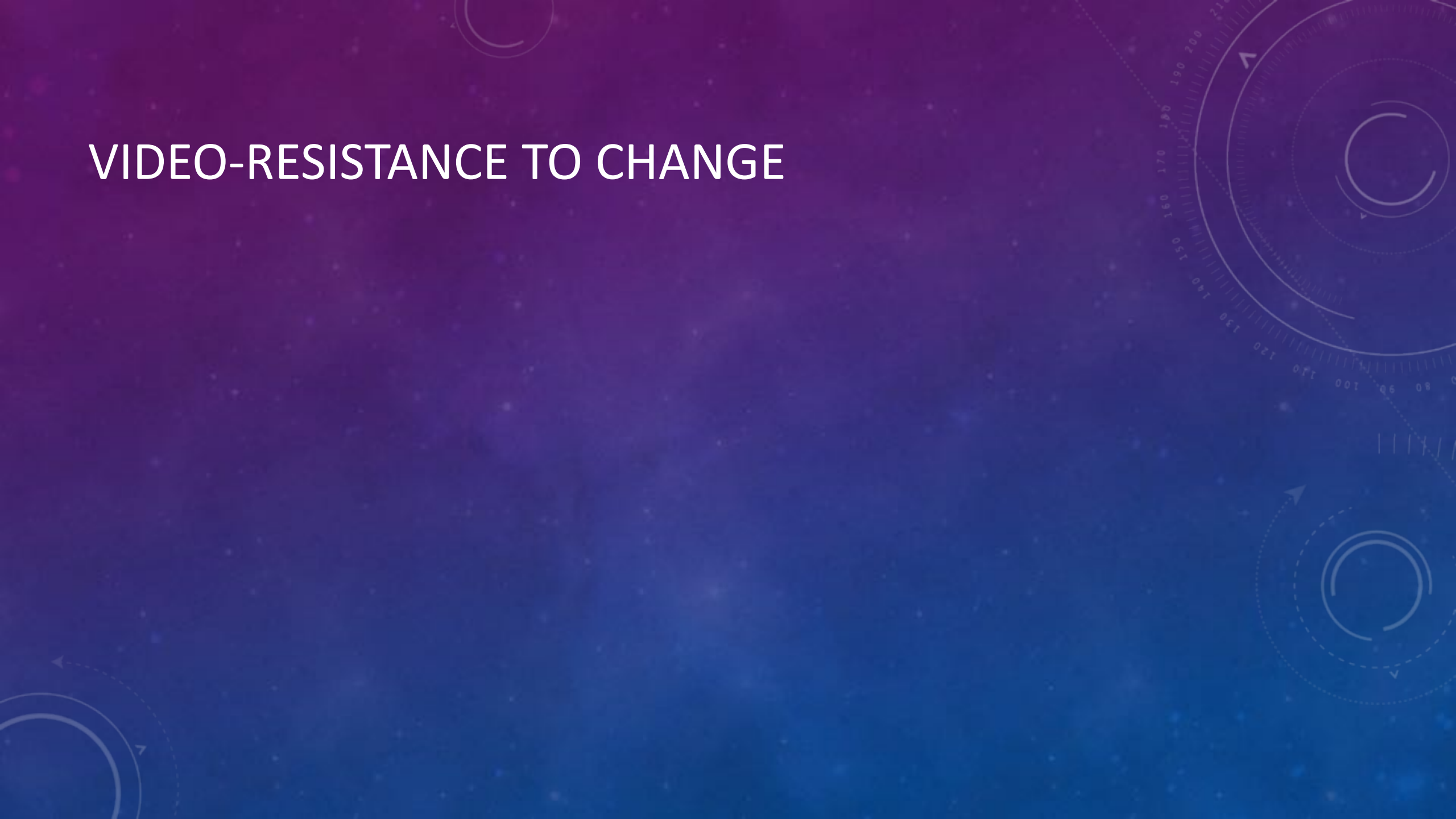
nasvet

prepričevanje

nesoglasje

ODPOR

VIDEO-RESISTANCE TO CHANGE



POGOSTE REAKCIJE SVETOVALCA

- Vdaja
- Obtoževanje bolnika
- Vztrajno ponavljanje nasvetov

KAJ STORITI?

- Preusmeritev pozornosti
- **SPREMEMBA STRATEGIJE**

ZBIRKA STRATEGIJ, KI JIH VKLJUČIMO V POGOVOR

- usmerjanje k pacientu
- vodenje pogovora (OARS!!!)
- pogajanje (plešemo tango...)
- pomembno je vzdušje

Osnova:

AKTIVNO POSLUŠANJE

ZANIMIVO KOMUNIKACIJSKO ORODJE (ICE)

I= Ideas (Kaj pa vi mislite o tem? Kako vi vidite ...?)

C= Concerns (Kaj vas najbolj skrbi v zvezi s tem? Kaj je za vas trenutno najtežje?)

E= Expectations (Kje vidite mojo vlogo...? Kako vam lahko pomagam? Zanima me, s kakšnimi pričakovanji ste se obtnili name?)

KO NE GRE (VEČ), COOL IT...

K BOLNIKU/KLIENTU USMERJEN PRISTOP

- razumeti bolnikovo izkušnjo biti bolan, stigmatiziran, socialno prikrajšan, stališča o bolezni, pričakovanja, bojazni, kako vpliva bolezen na njegovo življenje (stigma?)
- prepričanja o bolezni in doživljanje te bolezni/ situacije/stigme združiti v širši kontekst razumevanja bolnikove osebnosti kot celote
- iskanje skupnega izhodišča vključuje trud obeh – bolnika in zdravnika, da določita, *kaj je problem, *skupne cilje in *razjasnita vloge obeh (PARTNERSTVO, ne pasivizacija)

K BOLNIKU/KLIENTU USMERJEN PRISTOP

- vsak stik bolnika/klienta s strokovnjakom je možnost za spodbujanje zdravega življenjskega sloga/zdravja
- vsak stik bolnika/klienta s strokovnjakom je možnost za graditev oz. krepitev terapevtskega/partnerskega odnosa
- strokovnjak mora biti realističen glede virov (*samega bolnika in tudi *časa ter *lastne čustvene energije)

ŠE ENA ZANIMIVA STRATEGIJA: **ASA** (ASK, SHARE, ASK)

- (**A**SK-VPRAŠANJE): Bi vas morda zanimalo, na kakšne načine se ljudje spoprijemajo z zasvojenostjo z alkoholom?
- (**S**HARE-POJASNJEVANJE): V Sloveniji imamo na voljo tele možnosti: zdravljenje v ustanovi, dnevna terapija, ambulantno zdravljenje, nevladne organizacije-AA...
- (**A**SK-VPRAŠANJE): Kako se vam zdi? Bi vas kaj od naštetega zanimalo? Vam lahko katero od oblik podrobneje pojasnim? Kaj menite...?

Cilji k bolniku usmerjenega pristopa

- spodbujanje bolnika, da pove pomisleke, dvome in izrazi zaskrbljenost
- pomoč bolniku, da je bolj aktiven v pogovoru
- “dovoljenje”, da pove, kaj ga zanima
- dati mu večjo odgovornost in nadzor pri odločitvah
- doseči skupne odločitve

K bolniku usmerjen pristop pripomore k:

- večjemu zadovoljstvu bolnika
- boljšemu sodelovanju bolnika
- manjši zaskrbljenosti bolnika
- izboljšanju simptomov bolezni

VODENJE POGOVORA-svetovalec:

strukturira pogovor

usmerja pogovor

aktivno posluša

empatičen

odziven

POGAJANJE

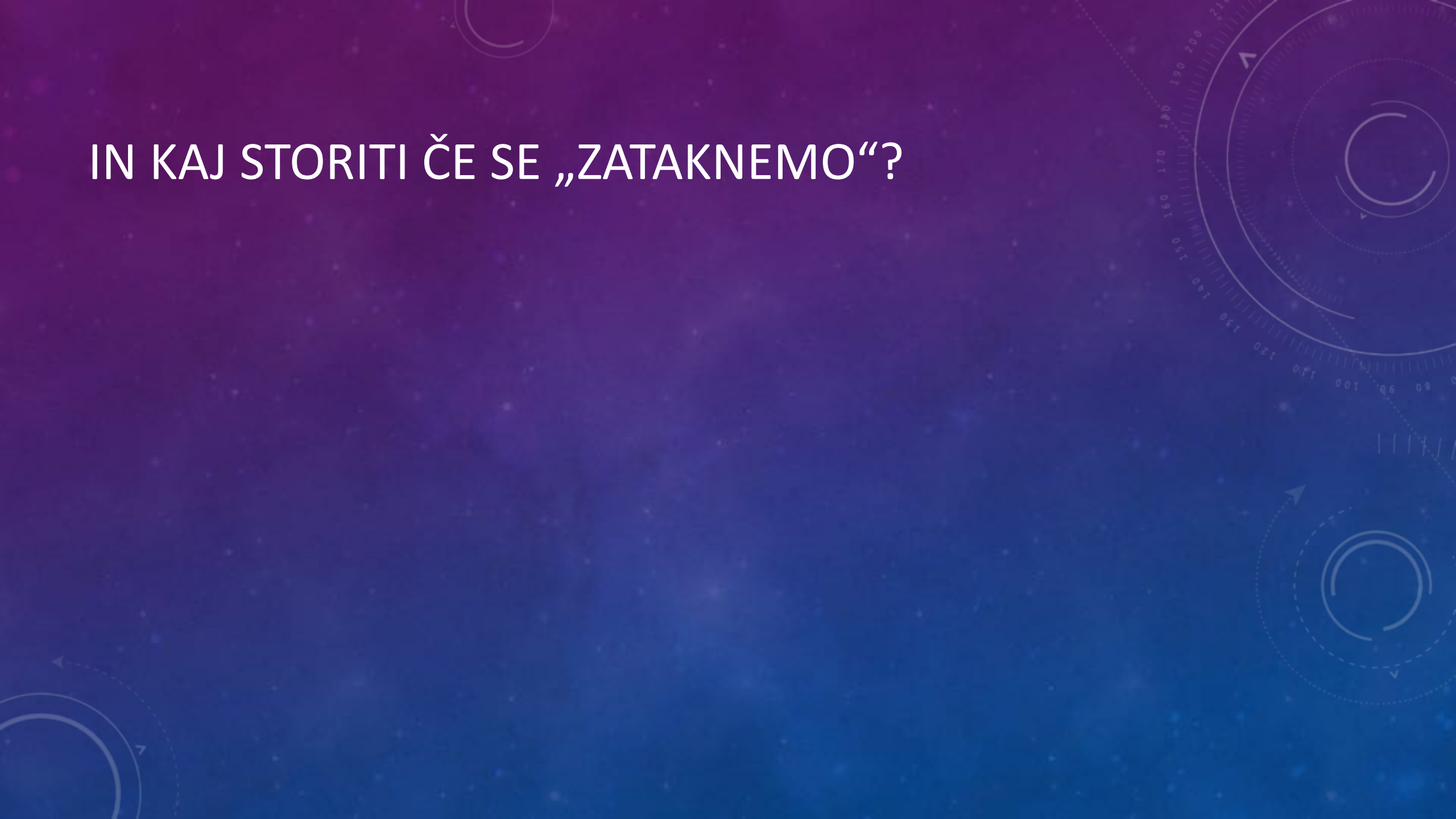
upošteva bolnikova stališča

razvidna strokovna stališča

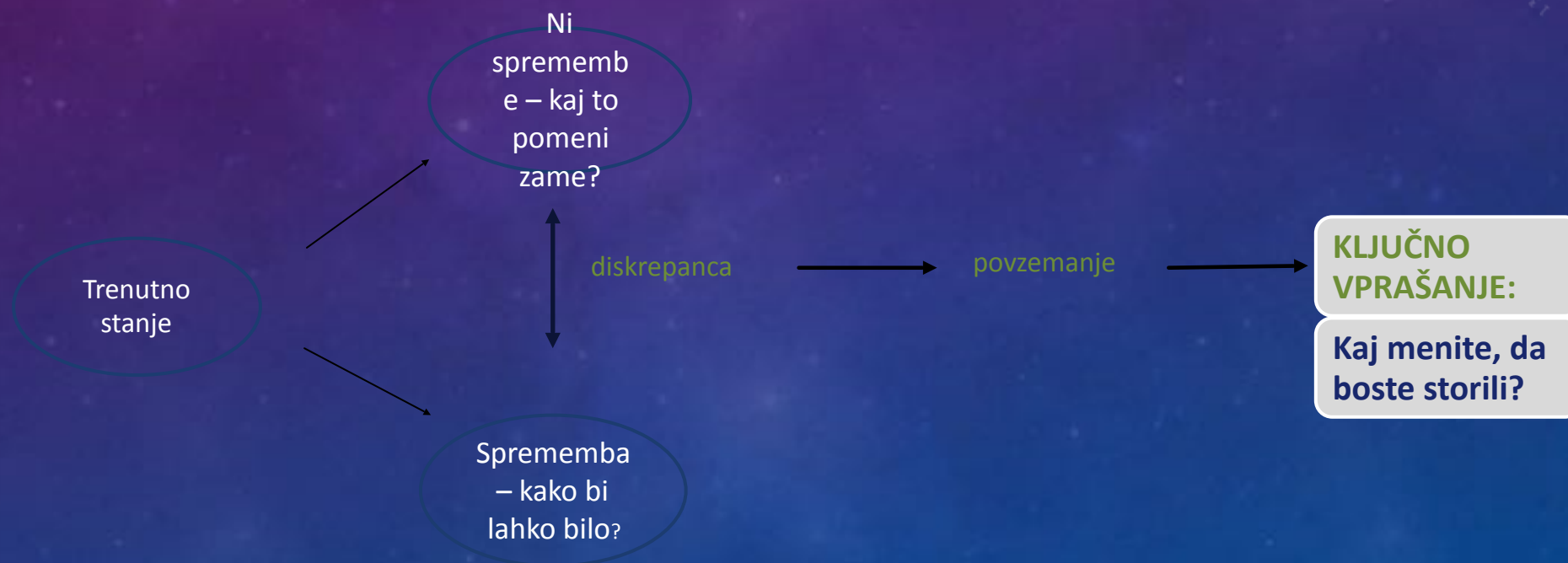
ne prepričevanje, ker rodi ODPOR

Ne rokoborba, ampak **PLES**

IN KAJ STORITI ČE SE „ZATAKNEMO“?



STRATEGIJA MOTIVIRANJA: DVE MOŽNI PRIHODNOSTI



Večji, kot je razkorak med dvema različnima možnima prihodnostma, bolj pomembno se bo osebi zdelo napraviti spremembo.

VEČ RAZLIČNIH POTI VODI DO CILJA - SPREMEMBE ŽIVLJENJSKIH NAVAD

Življenjske navade: 1. avtomatizirane
2. nadzirane

Sprememba navad se ne začne sama od sebe:
dražljaji (zunanji / notranji)

Motivacija: notranja / priložnosti / okolje

- poudarek na procesu (“KAKO”), ne le na vsebini (“KAJ”)
- pomembno je vzdušje *
- se še spomnite videa „Stop it?”

ALI OBSTAJA ČAROBNA PALIČICA?

- Strategije za strukturiranje pogovora v takšnem vzdušju, da se bolnik lahko čim bolj svobodno pogovarja in razmišlja o morebitni spremembi vedenja brez prisile ali prepričevanja ter brez vsiljenih ali prezgodnjih odločitev.
- Tak pogovor ponavadi ne gre linearno :
- anamneza - pregled - diagnoza - terapija
- ampak poteka v krogih ali spiralasto, ko strokovnjak izbira ustrezne strategije, najbolj primerne bolniku, problemu in situaciji.
- (Ni stopenjskih priporočil – algoritmov !)

POSLUŠANJE: TEMELJNA VEŠČINA

- ❑ Poslušanje je gledanje: očesni stik, mimika, obnašanje
- ❑ Poslušati je slišati: naglaševanje, glasnost, hitrost, požiranje ...
- ❑ Poslušanje je odsevanje (odsev brez dodajanja lastne interpretacije) – n.pr.
 - Ponavljanje
 - Parafraziranje
 - Odsev občutkov
 - Odsev notranjih nesoglasij
 - Omogočiti pacientu, da sliši samega sebe

VIDEO: MUPPET



ŠE ENKRAT: AKTIVNO POSLUŠANJE...

- odprta vprašanja
- stavki, ki se začnejo: "Torej, vi..." "Izgleda, da ..." (z nižjim glasom)
- povzetek povedanega za razjasnitev
- ponovitev pacientovih besed
- ponovitev z drugimi besedami brez dodanega pomena
- dodajanje novega pomena v vprašanje
- zmanjševanje pomena povedanega
- povečevanje pomena povedanega
- dvopomenski odziv
- spodbujanje (verbalno in neverbalno)
- ponovitev z drugimi besedami z dodanim pomenom (parafraziranje)

NE POZABITE NA POVZEMANJE...(SUMMARIZING)

- Če se strinjate, preveriva, kaj sva se danes dogovorila.
- Če prav razumem, sva prišla do točke, ko...
- Najin dogovor razumem takole:...
- Naj samo preverim, če sva se razumela: do naslednjič....



**Model krožne spremembe
(Prochaska in DiClemente 1967)**

STOPNJE V MODELU ZA SPREMINJANJE VEDENJA

prekontemplacija

kontemplacija

pripravljenost

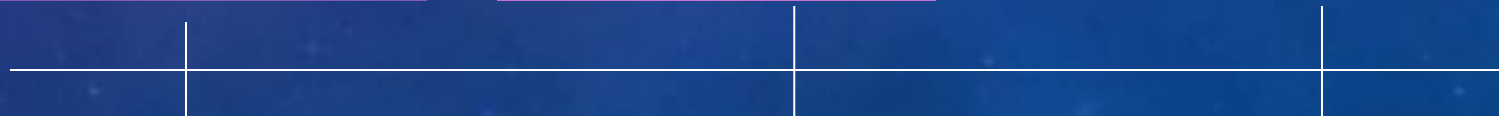
akcija

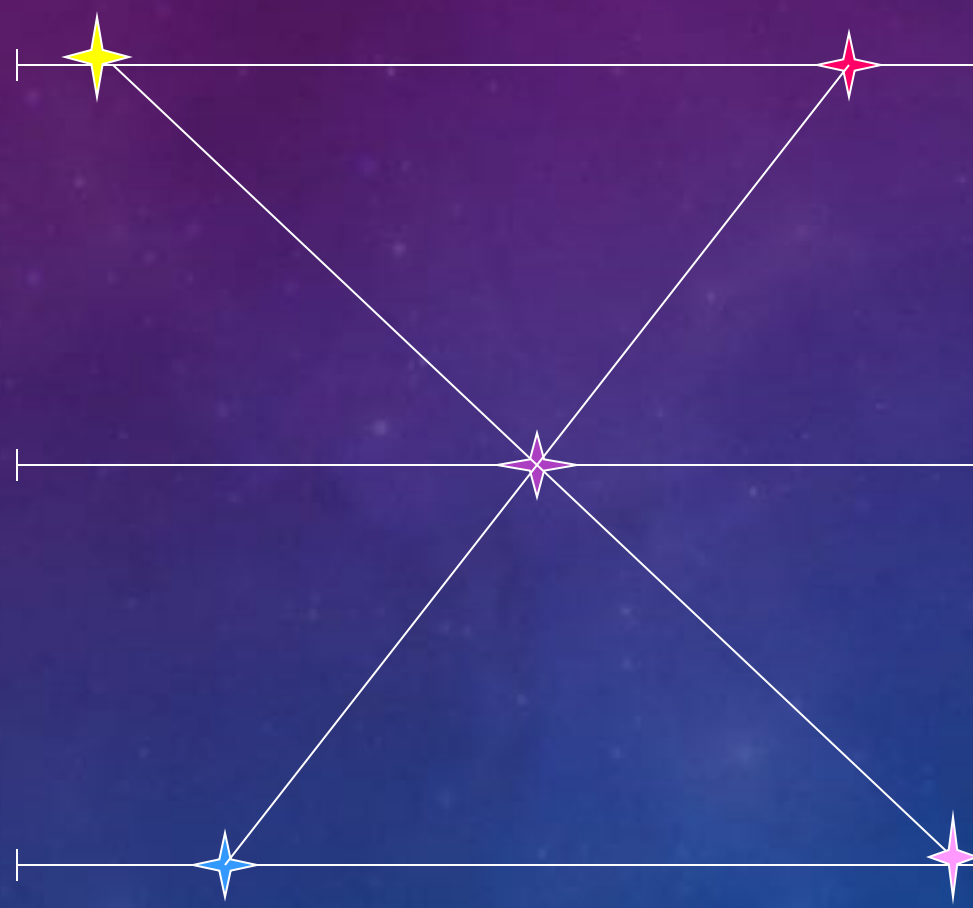
vzdrževanje

NI PRIPRAVLJEN

NEGOTOV

PRIPRAVLJEN





POMEMBNOST

PRIPRAVLJENOST

ZMOŽNOST

PROCES SPREMINJANJA ŽIVLJENJSKIH NAVAD

PRIPRAVLJENOST ZA SPREMEMBO

ODPOR

- zanikanje
- dokazovanje
- ugovarjanje
- izogibanje pogovoru **

KAJ STORITI, ČE SE ZATAKNEMO?

- Kot pri plesu
- Se oprvaičimo
- Korak nazaj
- Še enkrat od začetka
- ...



TEHNIKE NAČENJANJA POGOVORA O SPREMEMBI (VAJA ZA VSE)

- Razmišljam, katera je sedaj najpomembnejša stvar, kako **izboljšati vaše zdravje**.
- Mislim, da bi veliko pomagalo, če bi lahko nekoliko znižali težo. Kako vi gledate na to, kaj je najpomembnejše?
- Takšne težave so včasih povezane z Zanima me, ali se lahko na kratko pogovoriva, če bi to lahko veljalo tudi za vas?
- Ali ste kdaj razmišljali, da bi lahko več gibanja izboljšalo vaš krvni sladkor?
- Kaj vi mislite o količini alkohola, ki jo popijete ?
- Morda ste slišali, da nekateri ljudje nimajo bolečin v križu (ali pa so te bistveno manjše), če redno delajo vaje za hrbtenico. Kako bi vi to razložili?
- Skrbi me za vaša pljuča. Zanima me, kaj vi mislite o vašem kajenju?
- Ljudje, ki kadijo, imajo več možnosti za pljučne bolezni. Ali bi vas zanimal pogovor, če se vam izplača spremeniti vaše kajenje?

OCENA POMEMBNOСТИ IN SAMOZAUPANJA

POMEMBNOST 0 10

ZMOŽNOST 0 10

VAJA ZA VSE

- Zamislite si spremembo v svojem življenju, ki si jo trenutno želite
- Ocenite pomembnost na lestvici od 1 do 10
- Ocenite zmožnost na lestvici od 1 do 10
- Zapišite si številke

Na kaj se osredotočimo:

NA POMEMBNOST ALI NA ZMOŽNOST ?

- če je pomembnost nizka, se usmeri nanjo

- usmeri se na tisto, ki ima nižjo vrednost (posebej, če je velika razlika)

- če imata približno enako oceno, začni s pomembnostjo

- če sta obe zelo nizki, je morda treba prej govoriti o čem drugem, kar se bolniku zdi pomembnejše

STRATEGIJE ZA ANALIZIRANJE POMEMBNOСТИ

1. “Majhen korak” - razmislek, druga tema, informacija
2. Vprašanja glede ocene pomembnosti - “zakaj tako visoko”, “kako višje - dogodek, pomoč?”
3. Analiziraj razloge “za” in “proti” - ambivalenca, lahko malo zmanjšaš pomen “proti”
4. Analiziraj skrbi glede sedanjega vedenja - ..., kaj oz. kako bo naprej s tem; dnevnik?
5. Hipotetični pogled naprej - izogib odporu, vključi zmožnost(katere najtežje preizkušnje v življenju so bile...)

ANALIZA RAZLOGOV "ZA" IN "PROTI" (ZDAJ IN POTEM)

1. Dobre strani vedenja	3. Slabe strani vedenja
2. Slabe strani spremembe	4. Dobre strani spremembe
ODPOR	MOTIVACIJA

ALI POSEBEJ OCENITI PRIPRAVLJENOST ZA SPREMEMBO?

- NI NUJNO

-NEREDKO RAZLOŽI ODPOR (predvsem če zdravnik preceni stopnjo pripravljenosti)

- PRIPRAVLJENOST SE POGOSTO SPREMINJA, LAHKO CELO MED SAMIM POGOVOROM (ponavadi odvisno od načina, kako se strokovnjak pogovarja z njim)

- ČE NIZKA PRIPRAVLJENOST, JE PONAVIDI NAJBOLJE PONOVRNO IZMENJATI NEKAJ INFORMACIJ O PROBLEMU
- NE PREHITEVAJ Z ODLOČITVAMI !!!

STRATEGIJE ZA KREPITEV ZMOŽNOSTI

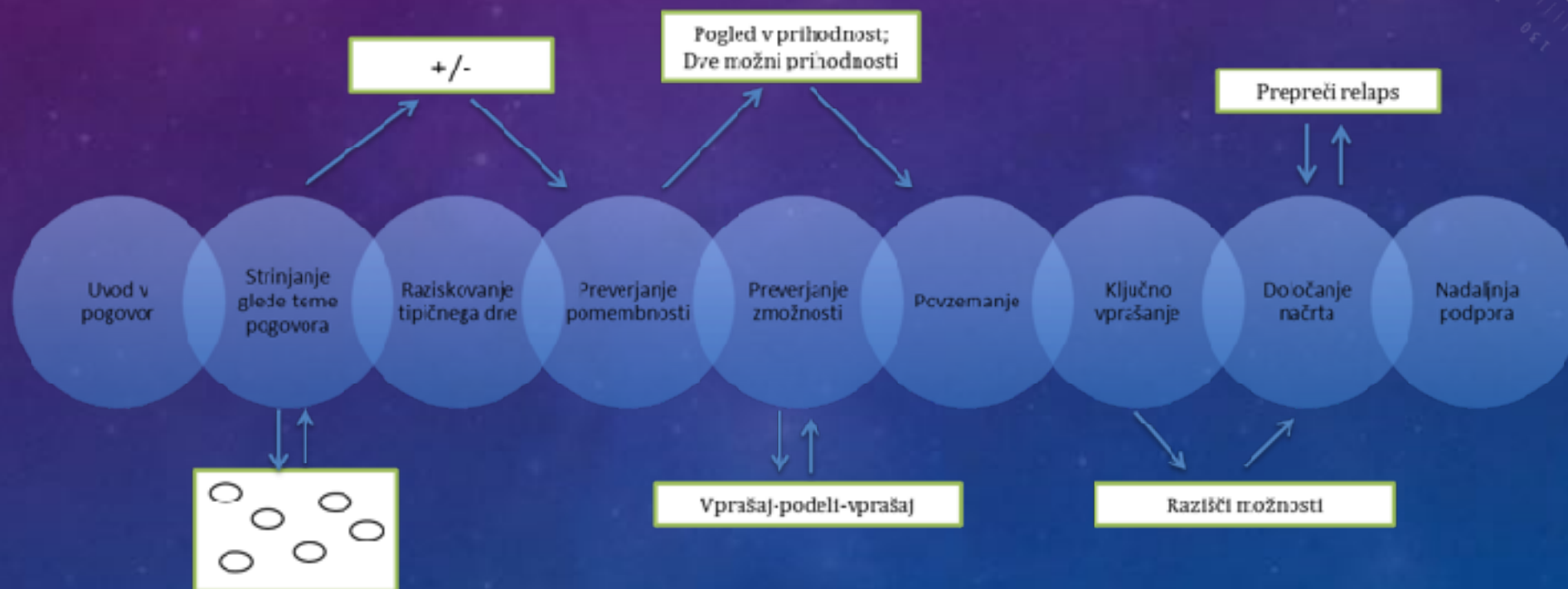
1. “Majhen korak” - “izpostaviti” temo, razmislek
2. Vprašanja glede ocene zmožnosti - “zakaj tako visoko”, “kako višje - dogodek, pomoč?”
3. Zbiranje idej (“brainstorming”) - čim bolj aktivnost bolnika, ne nasveti; lahko npr. kaj drugim pomagalo - nevtravno
4. Prejšnji poskusi - uspešni in neuspešni - poudari in pohvali uspehe; priznaj oteževalne okoliščine - a pazi!
5. Znova oceni zmožnost - tudi glede na pomembnost, pripravljenost

AKTIVNO SODELOVANJE/VKLJUČVANJE BOLNIKA...

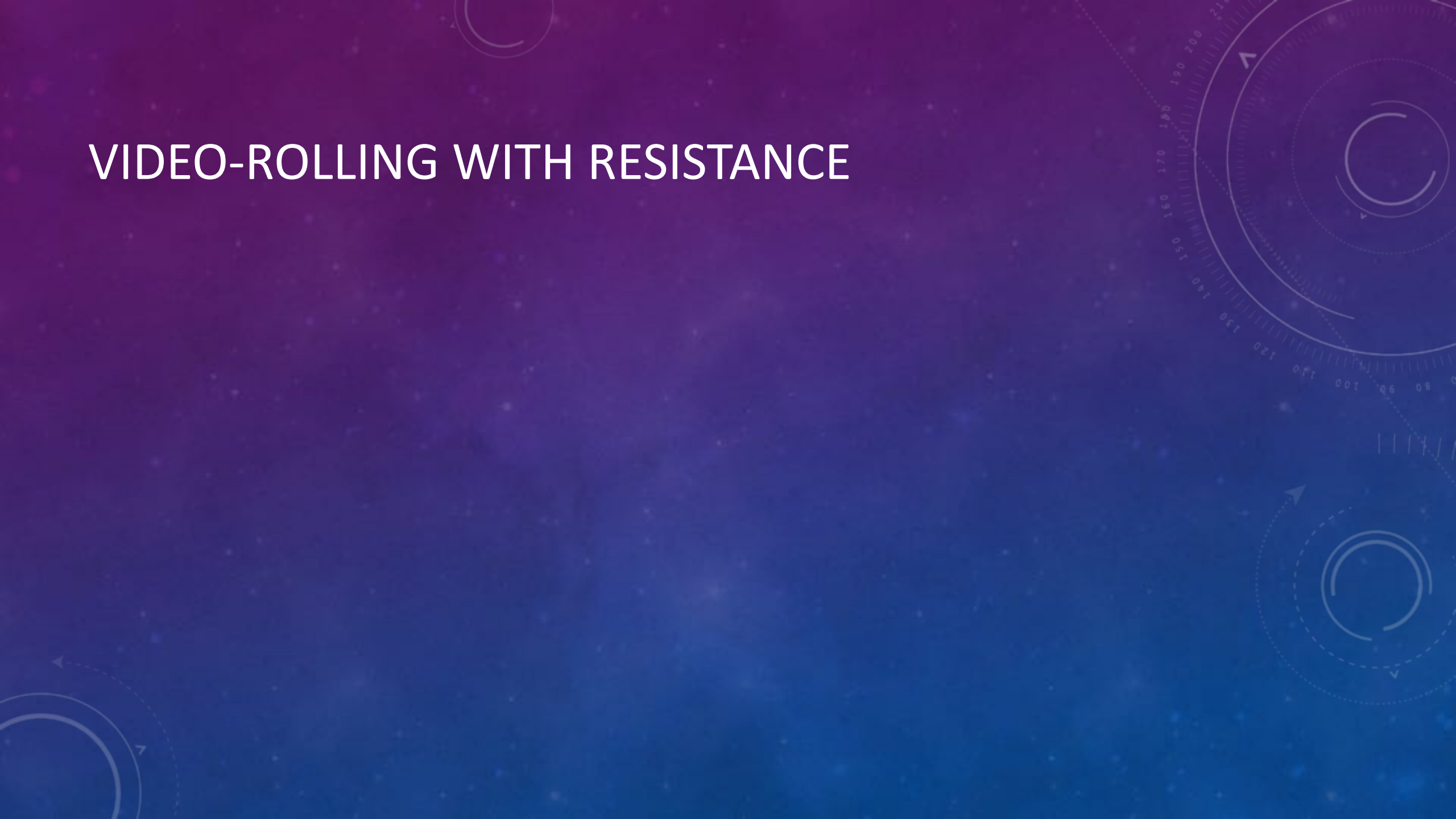
-O čem bi se pogovorila danes? Lahko govoriva o kajenju ali telesni aktivnosti, lahko o alkoholu ali o prehrani, o situaciji v službi ali pri vas doma. Vse to lahko vpliva na vaše zdravje. Kaj mislite? Morda vas kaj drugega bolj skrbi?

-O čem bi se vi radi pogovorili? Opažam, da se klienti/obiskovalci pogosto želijo posvetovati o....Kaj vi mislite, kaj bi vi najlažje spremenili, ali pa vas morda kaj drugega še bolj skrbi?

OSNOVNA STRUKTURA MI (STRATEGIJE)



VIDEO-ROLLING WITH RESISTANCE



VAJA 1: KAM BI JU UMESTILI GLEDE NA PRIPRAVLJENOST NA SPREMEMBO?

- Primer št.1: *Pacient pride v ordinacijo zdravnika družinske medicine, zaradi izvidov, ki jih je prejel na pregledu pri kardiologu. Po kratkem pogovoru zdravnik ugotovi, da ima pacient neustrezne prehranjevalne navade in da vsak dan spiše približno dve merici alkohola, čez vikend celo več. Pacient ne kaže interesa za spremembo življenjskega stila, želi si samo zdravila, ki bi hitro spremenila trenutno stanje.*
- Primer št. 2: *Kadilka pokliče na telefon za pomoč pri opuščanju kajenja. Pred kratkim je izvedela, da je pričela kaditi tudi njena hčer. Dobila je občutek, da daje slab zgled zato želi prenehati. Pove, da je v preteklosti že dvakrat poskušala prenehati kaditi, vendar je bila pri temu neuspešna. Meni, da tega nikakor ne zmore storiti, zato svetovalko prosi za nasvet.*

POMEMBNI POUDARKI



- posameznika umestimo glede pomembnosti in zmožnosti za spremembo
- preverjanje pomembnosti in zmožnosti s pomočjo lestvice
- krepitev pomembnosti → pogled v prihodnost; dve možni prihodnosti
- krepitev zmožnosti → vprašaj – deli – vprašaj

VAJA 2: - IGRA VLOG (15 MIN)

- Scenarij 1: primer iz zdravstva - **Scenarij za osebo, ki obišče zdravnika MDPŠ**

Gre za 35-letnega Marka, ki je napoten k zdravniku MDPŠ zaradi vožnje pod vplivom alkohola. Že dalj časa je zaposlen kot natakarkar v restavraciji in ima vsakodnevno stik z alkoholnimi pijačami. V preteklosti se je pogosto dogajalo, da si je Marko ob delovnih vikendih, proti koncu večera, tudi sam natočil kakšen kozarec vina. To mu je predstavljalo sprostitev po napornem dnevu. Večkrat se je že zgodilo, da je po nekaj kozarcih alkohola sedel za volan in se odpeljal proti domu. To se mu ni zdelo nič posebnega, saj je imel občutek, da vozi previdno. Do sedaj ga to ni skrbelo, tokrat pa so ga ustavili policisti in mu odvzeli vozniško zaradi vožnje pod vplivom alkohola. Zaradi stresa na delovnem mestu in načina dela, ne ve, kako naprej.

- Scenarij 2: primer iz socialnega varstva – **Scenarij za osebo, ki obišče socialno delavko na CSD**

Magda je mati dveh majhnih otrok. Pred kratkim sta se z možem ločila in imata deljeno skrbništvo, vendar se težko sporazumeta glede skrbi za otroke. Gospa dela izmensko delo v tovarni, vendar ne prejema rednega dohodka in tudi otroka veliko časa preživita v varstvu. Magda je izgorela in obupana, saj jo skrbi, kako se bo prebila skozi mesec. Zadnje čase težko zaspi, zato jemlje uspavalne tablete. Ker pa se ji zdi, da nanjo nimajo dovolj dobrega učinka, se poskuša pomiriti z alkoholom. Njen bivši mož je podal prijavo za zanemarjanje otroka in svetovalna delavka je na prejšnjem srečanju posumila, da gospa pogosto posega po alkoholu, zato jo je povabila na ponovno srečanje.

MOTIVACIJA JE KLJUČ NAŠEGA ŽIVLJENJA
Hvala za pozornost!

