

Мотиваційне консультування



Картка пацієнта

Скарги на кашель, задишку при фізичному навантаженні

Куриє протягом 25 років близько 10-15 цигарок на день

Батько переніс інфаркт міокарда у 50 років



Василій, 56 років

Який серцево-судинний ризик має пацієнт?
Чи суттєво він зміниться, якщо пацієнт кине курити?
Як стимулювати його кинути курити?

Мотиваційне консультування

Метод консультування, заснований на наукових доказах, що орієнтується на пацієнта та використовується для підвищення мотивації пацієнта до зміни способу життя. Він є хорошим інструментом підвищення мотивації та залученості.

Мотиваційне консультування

- 1** Орієнтування в інтересах та занепокоєнні самого пацієнта
- 2** Націлено на вирішення конфліктів та стурбованності, а також підвищення готовності до змін
- 3** Важливим є якісний взаємозв'язок
- 4** Побудова наміру

Принципи мотиваційного консультування

Емпатія (співпереживання)

Схвалення провокує зміни
Рефлексивне слухання
Невизначеність і конфлікти є частиною процесу зміни

Уникнення супротиву

Уникнення суперечок або спорів
Заперечення не обов'язково є супротивом
Взяття до уваги нових точок зору
Відповідає та вирішує проблеми в основному пацієнт
Заперечення є ознакою для зміни шляхів взаємодії

Посилення амбівалентності

Розмова пацієнта про наміри змінитися
Побудова мотивації до зміни на основі побачених відмінностей чи конфліктів між поведінкою та індивідуальними цілями і цінностями

Підтримка незалежних дій

Власне розуміння пацієнта щодо можливості змін є переламним мотиваційним фактором

Пацієнт сам відповідає за свої дії та зроблений вибір

Мотиваційний процес

1 Самостійно усвідомлена проблема зі здоров'ям

«Щось необхідно робити»

«Які проблеми з Вашим здоров'ям турбують Вас? Чи є щось, що Ви хотіли б обговорити ще?»

2 Пробудження

«Це може бути корисно для мене...»

Чи можна щось отримати, якщо...?

Мотиваційний процес

Можливість для зміни

3

«Це могло би бути можливим для мене...»

У Вашому випадку зниження ваги вже на 4 кг значно зменшить ризик розвитку цукрового діабету 2 типу...

Віра у власні сили

4

«Я можу змінити принаймні...»

Що допомагало чи підтримувало Вас минулого разу, коли Ви спробували скинути вагу...

Мотиваційний процес

5 Переваги переважають недоліки для зміни

«Користь для здоров'я буде така значна, що мені необхідно розглянути...»
Якими будуть позитивні наслідки, якщо Ви змогли би припинити палити?

6 Необхідність у зміні

Давайте розробимо для Вас план...



Стадії змін

- 1 Передусвідомлення
 - 2 Роздумування
 - 3 Ухвалення рішення
 - 4 Дій
 - 5 Підтримки/ збереження змін
- Зрив

1

Передусвідомлення



Людина не усвідомлює проблем, пов'язаних із вживанням алкоголю та ігнорує зауваження, що вона робить щось шкідливе.

2

Роздумування



**Люди на цій стадії амбівалентні.
Вони насолоджуються вживанням
алкоголю, але:**

Інколи занепокоєні ростом
негативних наслідків.

Роздумують, чи мають вони
проблему, чи ні.

3

Ухвалення рішення



Люди на цій стадії:

Готові змінювати свою поведінку
Вірять що шкода більша за користь.
Вірять, що на даний момент зміни
необхідні.

Вона може тривати довгий час

4

Дія

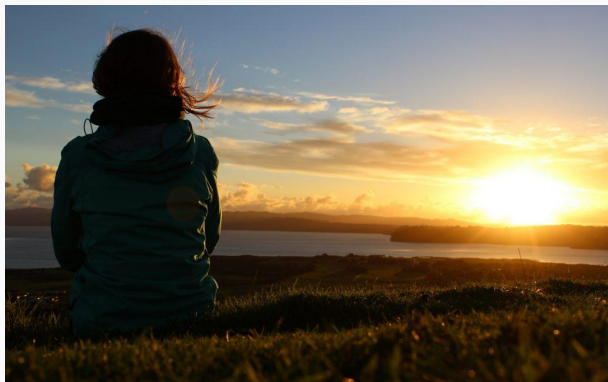


Люди на цій стадії:

Починають процес змін.
Потребують допомоги щодо
реальних кроків та нових копінг-
стратегій.

5

Підтримка. Збереження змін



Люди на цій стадії:

Здійснили зміни (змінилися)

Працюють над збереженням досягнутого.

Зрив



Люди на цій стадії знову повертаються до зловживання.

Зазвичай буває декілька спроб кинути шкідливу звичку перед благополучним життям.

Процес змін кожен наступний раз не буває однаковим.

OARS

Стратегія для початкових сесій, яка дозволяє заохотити пацієнтів до бесіди, дослідити їх амбівалентність щодо шкідливих звичок та прояснити мотиви для відмови від них

Open-ended questions

Affirmation

Reflective listening

Summarizing

Відкриті питання

Підтримка спроможності пацієнта та позитивний зворотній зв'язок

Рефлексивне вислуховування

Узагальнення

1. Відкриті запитання

Заохочуйте пацієнтів описувати їх ситуацію та робити самооцінку

Що, як, де та коли...?

Замість: Ви страждаєте від споживання алкоголю?

Запитайте: Що Ви думаєте стосовно споживання Вами алкоголю?

2. Підсилення спроможності пацієнта та ПОЗИТИВНИЙ ЗВОРОТНІЙ ЗВ'ЯЗОК

Створіть відкриту і довірчу атмосферу

Відповідь має підтримати власну оцінку і прийняття рішення пацієнта (без критики або коментарів щодо інших питань окрім способу життя)

Підтримка та схвалення намірів

Порівняння лише з попередньою поведінкою пацієнта

3. Активне слухання та рефлексивне повторювання

Поглиблюйте дискусію шляхом слухання та повторювання важливих моментів. Залишайте місце для глибокої оцінки, дискусій та висновків

Повторювання може виконуватися шляхом повтору всього речення як такого, власними словами або у відповідь на психосоціальний зміст для посилення повідомлення

«Ви сказали, що легше дотримуватися здорового харчування вдома...»

«Ви іноді відчуваєтеся дуже втомленими, чи не так?»

«Чи стало легше, коли ви про це поговорили?»

4. Підведення підсумків

Поєднуйте ключові моменти дискусії та спрямовуйте думки щодо наступної зустрічі

**Ключові моменти, погоджені питання та згадані дії
Настільки зрозуміло, наскільки можливо, уникаючи непотрібних висновків**

«Сьогодні ми обговорили важливість фізичної активності у веденні гіпертензії. Немає потреби вносити зміни до Ваших препаратів на даному етапі, але, здається, Ви зацікавлені у підвищенні фізичної активності для зниження Вашого артеріального тиску до навіть меншого рівня. Ми погодилися, що Ви спробуєте плавання. Давайте домовимося, що наша наступна зустріч відбудеться через 4 тижні, щоб Ви могли розповісти як успішно Вам вдалося виконати Ваші плани».

Надання підтримки пацієнтові під час «розмови про зміни»

Посилення цілей та намірів пацієнта змінитися шляхом
зосередження уваги на пов'язані зі зміною поведінки:

Почуття

Думки

Цінності

Цілі

Надання підтримки пацієнтові під час «розмови про зміни»

1. Незадоволення існуючою ситуацією

Що Вас турбує?

Що змусило Вас розглянути необхідність змін?

Які проблеми у Вас були при самолікуванні Вашого діабету?

Як Ви думаєте, що станеться, якщо Ви ні чого не будете робити?

Які проблемні питання це піднімає?

2. Переваги зміни

Які переваги Ви би отримали, якби скинули вагу?

Як виглядає Ваше життя через 5 років?

Якби Ви швидко змінили Вашу поведінку, що стало б краще?

Надання підтримки пацієнтові під час «розмови про зміни»

3. Позитивність щодо змін

Що змусило Вас замислитися над змінами?
Що заохочує Вас змінитися?
Чи робили Ви будь-які зміни раніше? Як Вам це вдалося?
Наскільки впевнені Ви були?
Хто міг би Вам допомогти?

4. Намір змінитися

Як Ви думаєте, що Вам треба робити?
Наскільки це важливо для Вас?
Які з цих альтернатив Ви вважаєте найбільш відповідними?
Що б Ви хотіли, щоб сталося наступним?
Що Ви збираєтесь робити далі?

Картка пацієнта

Серцево-судинний ризик значно зменшиться за умови позбавлення лише одного фактору: куріння.

Надайте цю інформацію пацієнту.

Наголосіть, що якщо він вирішить кинути палити, він може звернутися до вас.

Надайте пацієнту пам'ятку, а також інформацію щодо корекції інших факторів ризику.



Василій, 56 років

Додаткові ресурси

<http://www.aidsalliance.org.ua/ru/library/our/motivationinterview/pdf/mg6.pdf>

<http://motivationalinterviewing.org/>

<http://lifeinbooks.net/chto-pochitat/psihologiya-pozitivnyih-izmeneniy-kak-navsegda-izbavitsya-ot-vrednyih-privyichek-karlo-di-klemente-dzhejms-prohazka-dzhon-norkross/>

Duodecim <http://guidelines.moz.gov.ua/>

<http://moz.gov.ua/article/protocols/test3>