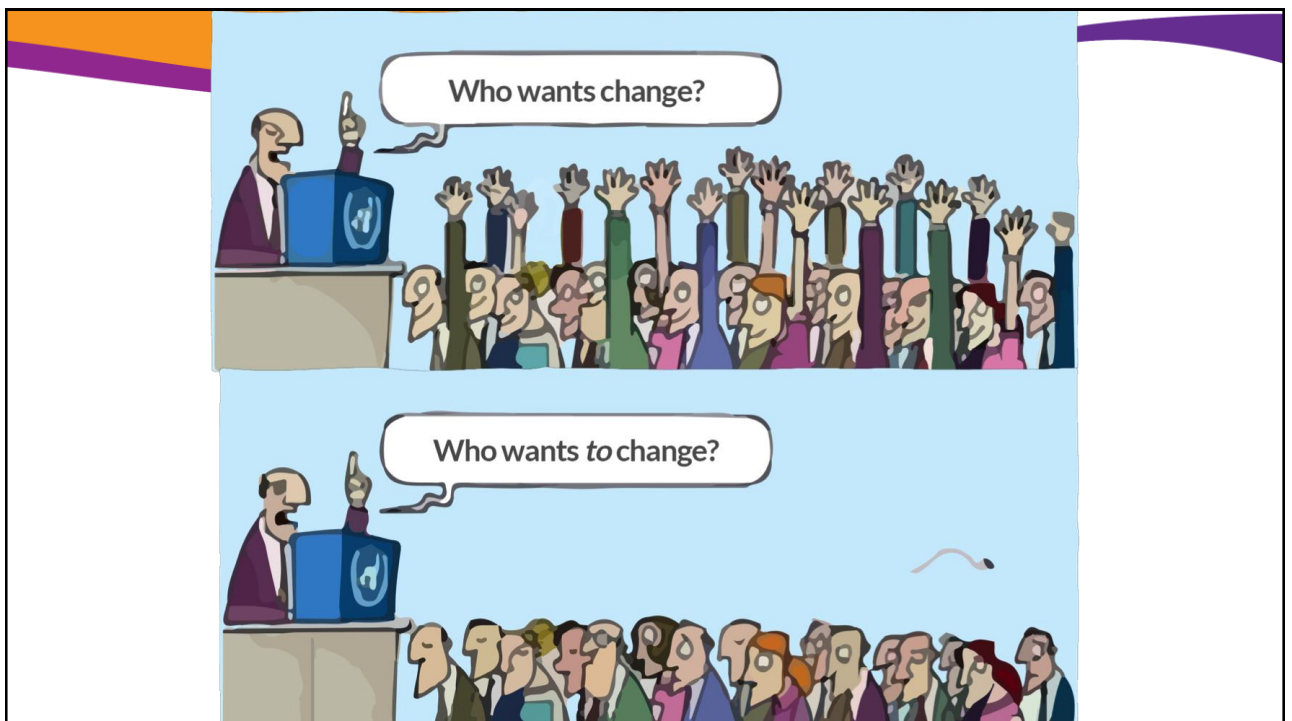


Patsiendi motiveerimine raviminõustamisel

Kaia Kastepõld-Tõrs, TÜ Farmaatsia instituut;
kliiniline psühholoog



Tänase ettekande teemad:

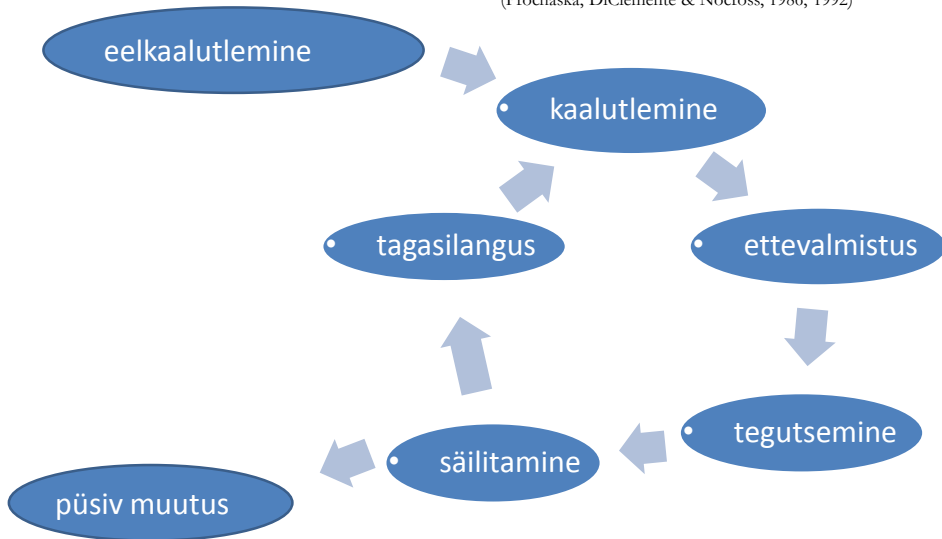
- Mis on motivatsiooni alus?
- Motivatsioon – on või ei ole? Või...
- Motiveerimise „nupid“ – kuidas?

Motivatsioon

- Motivatsioon - organismi seisund, mis tõukab inimest eesmärgi saavutamise suunas.
 - Annab käitumisele energia, suuna ja sisu, püsivuse.
 - Erinevat tüüpi motiivid: hoiakud, vajadused, tunded, veendumused, väärtused ja huvid.
- Motiivid jagunevad:
 - Füsioloogilised – organismi vajadused
 - Psühholoogilised – psüühilise heaolu tagatised (tunnustus- ja suhtlemisvajadus, uudishimu, eneseteostus, karistuse vältimine)
 - Sotsiaalsed – tulenevad ümbritsevast kultuurilisest keskkonnast.

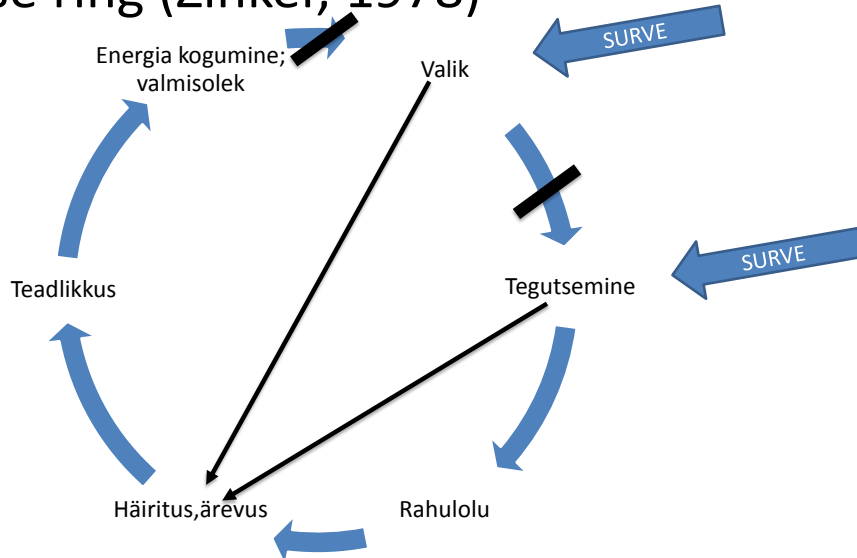
Muutumise transteoreetiline mudel: muutuse staadiumid

(Prochaska, DiClemente & Nocrass, 1986, 1992)

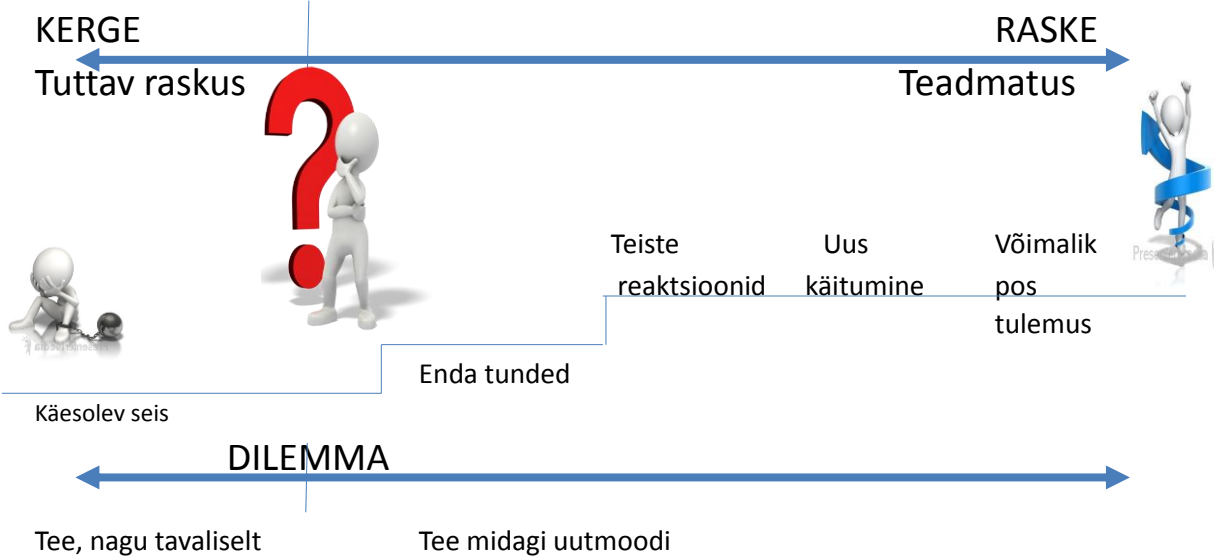


	Muutuste staadium	Staadiumit iseloomustav faktor	Temaatika nõustamistöös	Nõustamissuhe
I	Eel-kaalutlemine	Nõustatav ei mõtle veel, et peaks käitumist muutma või ei ole nõus seda tegema. Probleem ei ole tema oma.	Teadlikkuse tõstmine	Kontakti loomine Nõustaja aktiivne
II	Kaalutlemine	Nõustatav on jõudnud arusaamisele, et peaks oma käitumist muutma. Näeb probleemi.	Muutusega kaasneva kasu tunnetamine	Motiveerimine
III	Ettevalmistus	Nõustatav valmistub käitumise muutmiseks aktiivselt (otsib võimalusi). Tunnistab probleemi enda omana.	Takistuste kindlakstegemine	Koostöö
IV	Tegutsemine	Nõustatav hakkab realselt oma käitumist muutma. On motiveeritud tegutsema.	Käitumise muutmise kava koostamine	Koostöö, jõustamine, Klient aktiivne
V	Säilitamine	Nõustatav on jäänud püsima uue käitumisviisi juurde. Tunneb enesekindlust probleemi seljatamise suhtes.	Jälgimine, tunnustamine, toetamine.	Toetus, Klient aktiivne
*	Tagasilangus	Võimalik kõigi staadiumite vahel	Normaliseerimine, oskuste õpetamine	Toetamine, aktsepteerimine

Teadlikkuse ring (Zinker, 1978)



Dilemma mudel (Geldard, Geldard 2005)



Motiveerimise komponendid 1:

- SOOV = MIDA MA TAHAN? = EESMÄRK
 - Teadlikkuse tõstmine, kui patsient sildistab end probleemiga (nt olen unustaja); häiriva probleemi patsiendist kui isikust lahutamine: peegeldamine
 - Erandite leidmine, kui patsiendile tundub, et kogu aeg ongi halvasti ja paremini ei saa: „Millal oli teistmoodi? Kuidas siis oli?“
 - Lahknevus hetkeolukorra ja soovitud eesmärgi vahel: „Kuidas probleem Teie elu segab?“
 - Eesmärgi püstitamise oskused (→ SMART):
 - S = spetsiifiline (specific)
 - M = mõõdetav (measurable)
 - A = saavutatav (achievable)
 - R = asjakohane (relevant)
 - T = ajaliselt piiritletud (time frame)

Motiveerimise komponendid 2:

- VÕIMELISUS = KAS MA OLEN VÕIMELINE? = ENESETÕHUSUS
- Tagasisidestamine, sest: usk oma võimesse suureneb, kui:
 - Eesmärgid on selged ja sooritus on edukas
- Muutustesse positiivselt suhtumine:
 - Küsi küsimusi, mis eeldavad positiivset muutust
 - Nt. „Mis on olnud teistmoodi või parem selle ajaga võrreldes kui Te hakkasite seda ravimit võtma?“
 - Ole entusiastlik ja emotsionaalselt toetav
 - Nt „Tublisti tehtud. See oli ilmselt päris raske samm; kuidas Teil see õnnestus?“; „See kõlab suurepäraselt!“
 - Lisaks: võimenda positiivset: „Te saate hakkama!“; „Olete vapper!“ jne

Motiveerimise komponendid 3:

- VALMISOLEK = KAS MA TAHAN PRAEGU? = PRIORITEETIDE SEADMINE
- Vastuolu märkamine ja uurimine
 - Avatud küsimused, peegeldav kuulamine
- Edasilükkamine: muutuse poolt ja vastu arutamine
 - Mis on muutuse poolt ja vastu
 - Mis on status quo säilitamise poolt ja vastu
- Eeldus, et inimesed teevad meelsasti tegevusi, mis on nende jaoks kerged ja mille eest saadakse võimalikult suurt tasu: ootuste uurimine.
- Tegevuskava koostamine.

Motiveerimise kuldnipp: motiveerija!

- Positiivne suhtumine
 - Innustav
 - Toetav
 - Lootusrikas
 - Entusiastlik
 - Sõbralik
- Kohaolu
 - Kontakt patsiendiga – siirus, ausus
 - Pühendumine



Foto allikas: <https://www.pinterest.com/pin/562668547176934043/>

Täna kuulamast!



Pildi allikas: © PDK Photo 2019