

Τεχνικές Συμβουλευτικής: Κινητοποιός Συνέντευξη (ΚΣ)

Motivational Interviewing

Εκπαίδευση σε μια νέα γλώσσα επικοινωνίας: Η κινητοποιός συνέντευξη (Motivational Interviewing)

Ένας ορισμός:

“Motivational interviewing is a collaborative conversation style for strengthening a person’s own motivation and commitment to change”

**«Στυλ συνεργατικής συνομιλίας
για την ενίσχυση της
κινητοποίησης του προσώπου
και της δέσμευσης του για
αλλαγή»**

Οι θεμελιωτές της προσέγγισης
αυτής (από το 1989)



William Miller



Stephen Rollnick

*Motivational Interviewing (resources for
clinicians, researchers, and trainers)*
<http://www.motivationalinterview.org/>

Miller and Rollnick, 2013



**Cochrane
Library**

Cochrane Database of Systematic Reviews

Motivational interviewing for smoking cessation (Review)

Lindson-Hawley N, Thompson TP, Begh R

Lindson-Hawley N, Thompson TP, Begh R.

Motivational interviewing for smoking cessation.

Cochrane Database of Systematic Reviews 2015, Issue 3. Art. No.: CD006936.

DOI: 10.1002/14651858.CD006936.pub3.

www.cochranelibrary.com



Κινητοποιός Συνέντευξη σε σύγκριση με την Σύντομη Συμβουλή για διακοπή

Outcomes	Illustrative comparative risks* (95% CI)		Relative effect (95% CI)	No of Participants (studies)
	Assumed risk	Corresponding risk		
	brief advice/usual care	Motivational Interviewing		
Longest duration and strictest definition of tobacco abstinence	Study population		RR 1.26 (1.16 to 1.36)	16,803 (28 RCTs)
	104 per 1000	131 per 1000 (121 to 142)		

Από την ανάλυση υποομάδων βρέθηκε ότι η κινητοποιός συνέντευξη που πραγματοποιήθηκε από ιατρούς είχε ως αποτέλεσμα $RR=3.49$ (95% CI 1.53 to 7.94; 2 κλινικές δοκιμές; $N=736$)

Η Κινητοποιός Συνέντευξη έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τους ανθρώπους να κινούνται προς την αλλαγή, δουλεύοντας μέσα από τις αμφιβολίες που μπορεί να έχουν.

Το πνεύμα της ΚΣ - 3 Πυλώνες



- Συνεργασία
 - Συνεργαστείτε με τον ασθενή
- Πρόκληση
 - Εκμαιεύστε ιδέες και λύσεις από τον ασθενή
- Αυτονομία
 - Οι ασθενείς είναι απόλυτα υπεύθυνοι για την επιλογή των συμπεριφορών τους
 - Σεβαστείτε τους στόχους και τις αξίες των ασθενών σας

Αρχές της ΚΣ



Αντισταθείτε στα διορθωτικά αντανakλαστικά

- ✦ Αποφύγετε να προσπαθήσετε να διορθώσετε τα προβλήματα του ασθενούς ή να αισθανθείτε υποχρεωμένος/η να του πείτε τι και πώς να το κάνει γιατί αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αντίσταση.

Κατανοήστε τα κίνητρα του ασθενούς

- ✦ Δεν παρέχουμε κίνητρα στον ασθενή, ανακαλύπτουμε τα κίνητρα του και τον βοηθάμε να τα αναγνωρίσει

Ακούστε τον ασθενή

- ✦ Να ακούτε περισσότερο από όσο μιλάτε. Δείξτε ότι καταλαβαίνετε μέσα από την ανακλαστική ακρόαση, δηλώσεις όπου συνοψίζεται τα λεγόμενα και στάση αποδοχής

Ενισχύστε τον ασθενή

- ✦ Ο ασθενής πρέπει να συμμετέχει ενεργά και να πιστεύει ότι είναι ικανός
- ✦ Η υποστήριξη και η πίστη σας στην ικανότητά του ασθενούς να είναι επιτυχημένος μπορεί να είναι μια ισχυρή πηγή κινήτρων.

Ερωτήσεις αυτο-αξιολόγησης

Σύμπλεξη (engagement):

Πόσο άνετα νιώθει ο επισκέπτης/ τρια με την πρωτοβουλία μου να του/της μιλήσω;

Πόσο φιλικός, υποστηρικτικός και εξυπηρετικός είμαι;

Μπορώ να καταλάβω την προοπτική με την κυρία, τις οικογενειακές συνθήκες ή τις ανησυχίες της;

Πόσο άνετα αισθάνομαι σε αυτή την πρώτη συνομιλία;

Εστίαση (focus):

Τι στόχους έχει επισκέπτης/ τρια πραγματικά;

Έχω διαφορετικές προσδοκίες σε σχέση με τον επισκέπτη μου;

Εργαζόμαστε μαζί για ένα κοινό σκοπό;

Έχω μια σαφή αίσθηση για το πού πάμε;

Επίκληση (evocation):

Ποιοι είναι οι λόγοι του ατόμου για αλλαγή;

Είναι η απροθυμία περισσότερο σχετική με την εμπιστοσύνη ή την σημασία που έχει για την αλλαγή;

Προχωρώ πολύ μακριά ή πολύ γρήγορα σε μια συγκεκριμένη κατεύθυνση;

Σχεδίαση (planning):

Ποιο θα ήταν ένα λογικό επόμενο βήμα προς την αλλαγή;

Τι θα βοηθήσει τον επισκέπτη/ τρια για να προχωρήσουμε προς τα εμπρός;

Προσφέρω τις απαραίτητες πληροφορίες ή συμβουλές με άδεια;

Δεξιότητες Συμβουλευτικής με κέντρο τον Ασθενή



O – Ερωτήσεις ανοιχτού τύπου (Open-ended questions)

A – Επιβεβαίωση (Affirmation)

- Σαφής και γνήσια κατανόηση και εκτίμηση
- Ενσταλάξτε την ελπίδα και την πεποίθηση ότι μπορούν να αλλάξουν συμπεριφορά
- Επαναπροσανατολίστε τον ασθενή στους πόρους που έχει στη διάθεσή του - δυνατά σημεία

R – Ανακλαστική Ακρόαση (Reflective Listening)

- Απλή ανάκλαση – “άρα αισθάνεσαι, ακούγεται σαν να, αναρωτιέσαι αν...”
- Σύνθετη ανάκλαση – συμπεραίνουμε το βαθύτερο νόημα και αντανακλούμε
- Ενισχυμένη ανάκλαση - προσθέστε ένταση στην αντίσταση
- Διπλή ανάκλαση – “Από την μια...και από την άλλη”
- Χρησιμοποιείτε μεταφορικό λόγο

Miller and Rollnick, 2013

S – Συνοπτική παρουσίαση (Summarize)

- Βοηθά στο να οργανώσει ο ασθενής όσα βίωσε
- Ενισχύει την κατανόηση όσων βίωσε

Εκμαίευση αλλαγών - Στρατηγικές για συζήτηση αλλαγής



- **Ερωτήσεις υποβολής**– οδηγούν τον ασθενή στην συζήτηση για την αλλαγή
 - “Για ποιόν λόγο ανησυχείς για το κάπνισμα;”
 - “Αν αποφάσιζες να κάνεις μια αλλαγή, ποιοι είναι οι λόγοι που σε κάνουν να πιστεύεις ότι θα τα καταφέρεις;”
- **Επεξεργασία** – ζητήστε παραδείγματα που να απεικονίζουν την συζήτηση αλλαγής
 - “Πες μου για μια στιγμή που ξόδεψες € για τα τσιγάρα όταν τα χρειαζόσουν για κάτι άλλο”
 - “Είπατε ότι τα πράγματα ήταν καλύτερα όταν διακόψατε την τελευταία φορά. Τι συνέβαινε τότε; ”

Εκμαιεύστε την αλλαγή (2)



- **Χρησιμοποιώντας υπερβολές**
 - Το χειρότερο αποτέλεσμα που μπορείτε να φανταστείτε αν συνεχιστεί η συμπεριφορά
 - ✱ “Τι σας ανησυχεί περισσότερο; Το χειρότερο πράγμα που μπορεί να συμβεί;”
 - Το καλύτερο αποτέλεσμα που μπορείτε να φανταστείτε αν αλλάξει η συμπεριφορά
 - ✱ “Σε τι ελπίζεις περισσότερο;”
- **Κοιτάζοντας πίσω**
 - Θυμηθείτε πράγματα πριν το κάπνισμα
 - ✱ “Τι άλλαξε από τότε που άρχισες να καπνίζεις;”
- **Κοιτάζοντας στο μέλλον**
 - Πώς θα μπορούσαν να εξελιχθούν τα πράγματα στο μέλλον
 - ✱ “Αν συνεχίσετε να καπνίζετε, τι βλέπετε να συμβαίνει σε 5 χρόνια; Εάν αποφασίσετε να διακόψετε, πως θα είναι η κατάσταση σε 5 χρόνια;”

Εκμαιεύετε την αλλαγή



- **Εξερευνώντας στόχους** – πώς η συμπεριφορά ταιριάζει με τις αξίες ή τους στόχους του ασθενούς
 - Ποια πράγματα είναι πιο σημαντικά για εσάς; Πώς ταιριάζει το κάπνισμα σε αυτά;
- **Ανατροφοδότηση αξιολόγησης** – εξατομικευμένες πληροφορίες που βασίζονται σε στόχους
 - “Η μέτρηση σου για το CO = 35, δηλαδή λίγο πάνω από τον μέσο καπνιστή και για έναν μη καπνιστή, είναι συνήθως μεταξύ 0-2. Πώς αυτό ταιριάζει με όσα γνωρίζετε για τον εαυτό σας; Τι σημαίνει αυτό για εσάς;”
- **Μέτρηση ετοιμότητας**
 - Ερωτήσεις κλίμακας – “Τι σας έκανε να πείτε 7 αντί για 3;”



Επισημάνετε την ασυμφωνία μεταξύ της τρέχουσας συμπεριφοράς του ασθενούς και των προσωπικών του αξιών

“Ακούγεται σαν να είστε πολύ αφοσιωμένος στην οικογένειά σας ... πώς νομίζετε ότι το κάπνισμα επηρεάζει τα παιδιά σας;”



Τυπική προσέγγιση:

Γιατί δεν θέλετε να σταματήσετε το κάπνισμα;

Δεν θέλετε να αισθάνεστε καλύτερα;

Η αρτηριακή σας πίεση έχει αυξηθεί, γιατί νομίζετε ότι συμβαίνει αυτό;

Μιλώντας στον ασθενή που είπε όχι

“Δεν πρόκειται να σας ενοχλήσω για το κάπνισμα, αλλά θα βοηθούσε πραγματικά αν καταλάβαινα που το κάπνισμα ταιριάζει στη ζωή σας.”

- “Ποια είναι μερικά από τα καλά πράγματα που προσφέρει το κάπνισμα σε εσάς;”
- “Ποια είναι μερικά από τα όχι τόσο καλά πράγματα που προκαλεί το κάπνισμα σε εσάς;”
- “Τι νομίζετε ότι θα κάνετε με το κάπνισμα; ”

Διερευνώντας την άποψη του ασθενούς

Πώς θα αξιολογούσατε την υγεία σας τώρα;

Τι νομίζετε ότι ευθύνεται για την κακή σας υγεία;

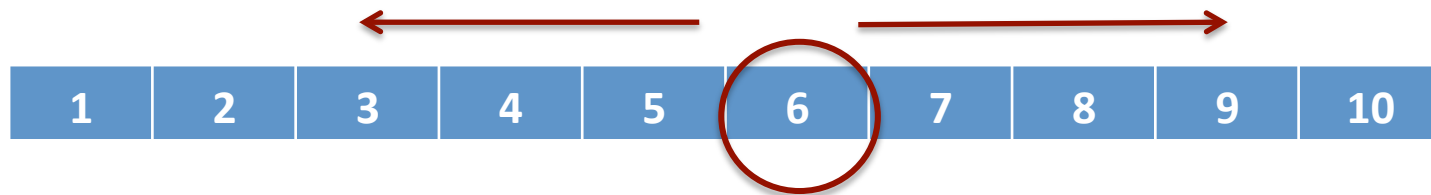
Επομένως, σας ακούω να λέτε ότι...

Τι πιστεύετε για το κάπνισμα, πώς νομίζετε ότι επηρεάζει την υγεία σας;

Η κλίμακα κινητοποίησης

Σε μια κλίμακα από το **1 έως το 10**, Πόσο σημαντικό είναι για εσάς να διακόψετε το κάπνισμα;

- Είπατε **6** από τα 10, γιατί δεν είπατε μεγαλύτερο αριθμό;
- Γιατί δεν είπατε μικρότερο αριθμό;



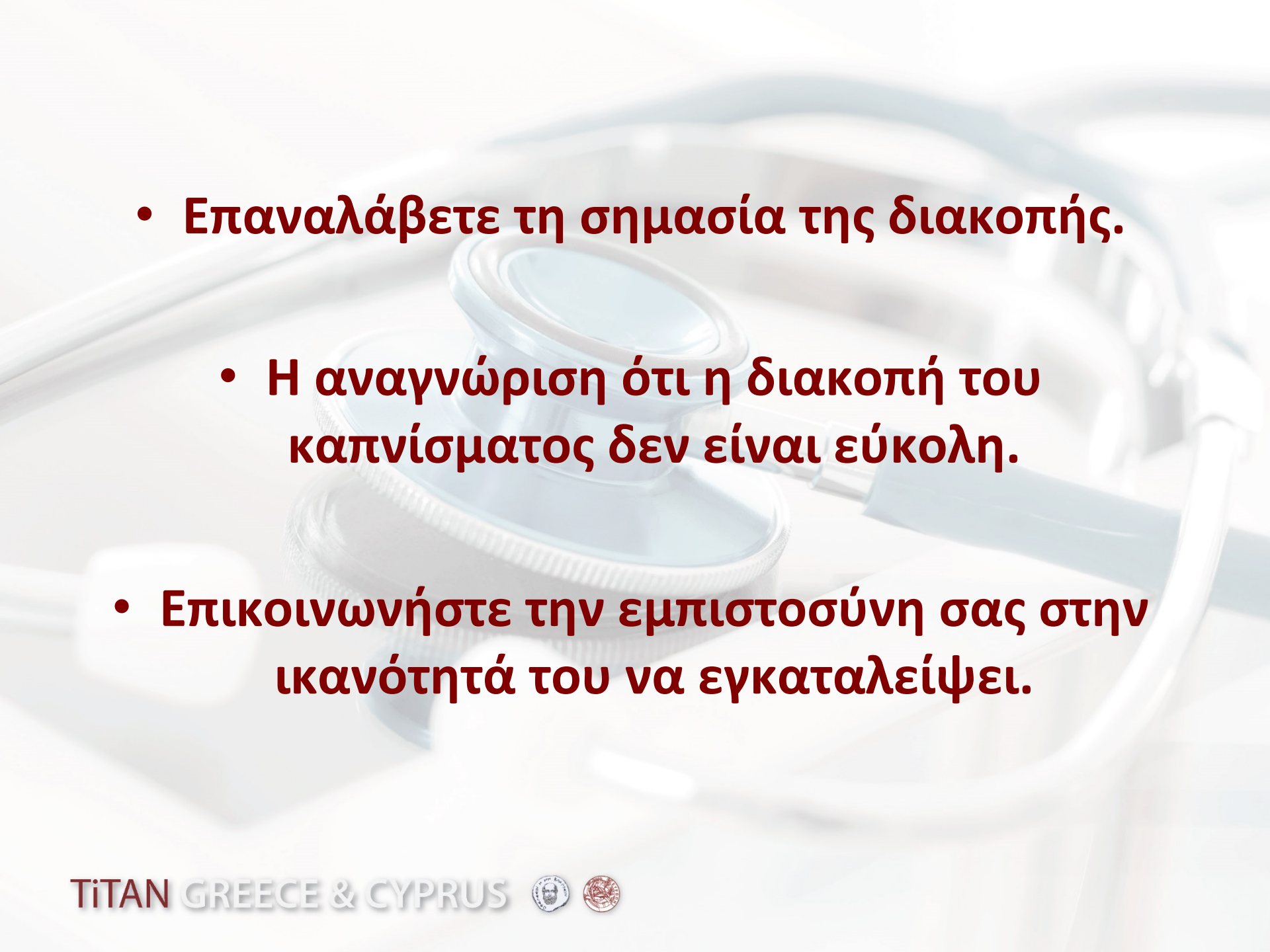
Παρελθοντική εμπειρία

Προσπαθήσατε να διακόψετε στο παρελθόν; (Για πόσο καιρό;)

Πείτε μου για την τελευταία φορά που σταματήσατε το κάπνισμα; Τι λειτούργησε καλά - τι δεν λειτούργησε τόσο καλά;

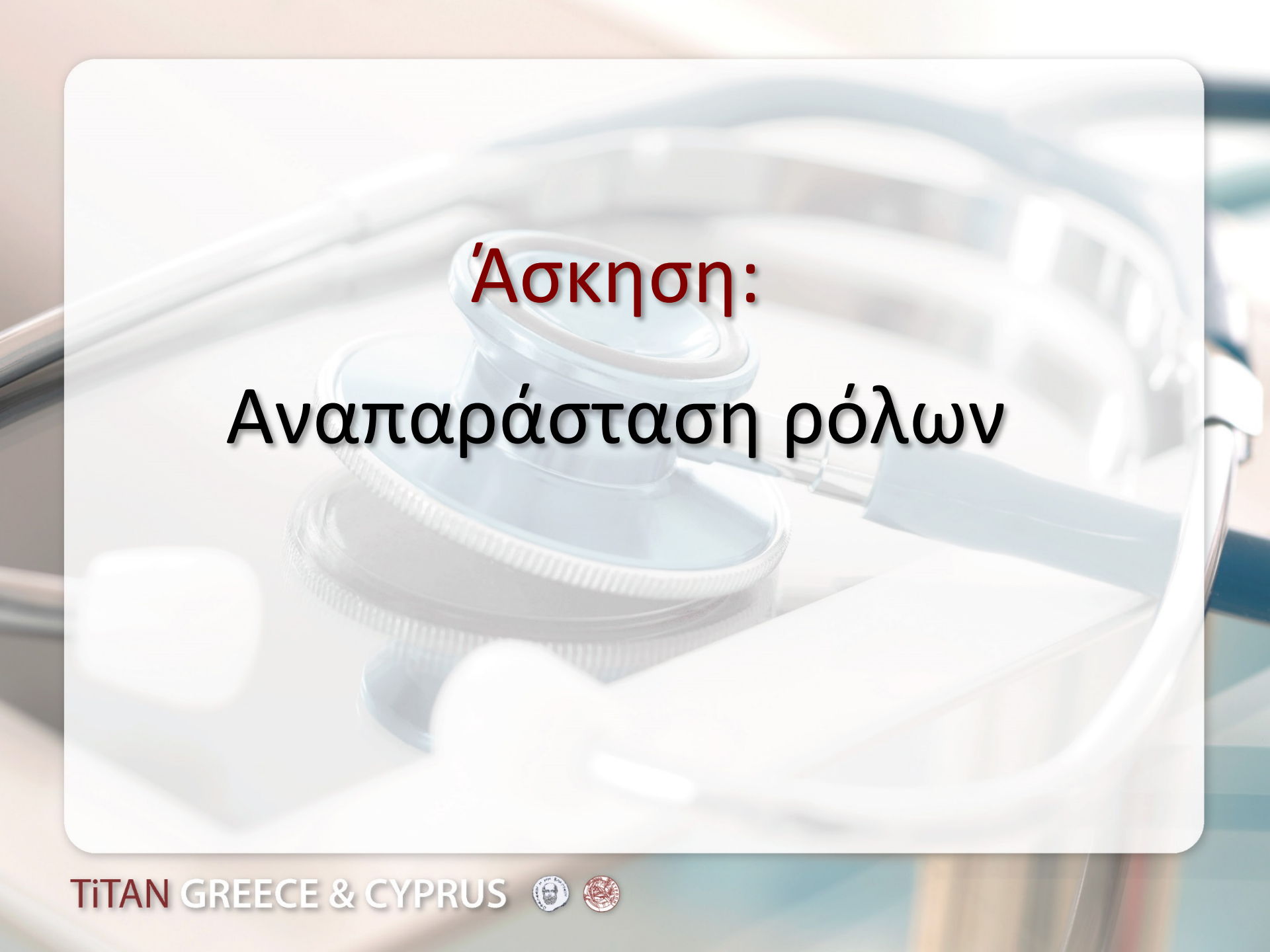
Τι θα χρειαζόταν για να αυξήσετε περαιτέρω τις πιθανότητες διακοπής;

**Χτίστε πάνω στην προηγούμενη
προσπάθεια
(Ακόμα και αν ήταν πριν χρόνια,
μήνες, εβδομάδες).**

- 
- Επαναλάβετε τη σημασία της διακοπής.
 - Η αναγνώριση ότι η διακοπή του καπνίσματος δεν είναι εύκολη.
 - Επικοινωνήστε την εμπιστοσύνη σας στην ικανότητά του να εγκαταλείψει.

Αφήστε την πόρτα ανοιχτή

- Παραμείνετε μη επικριτικός, θετικός και υποστηρικτικός
- Σκεφτείτε την τεχνική “ Μείωση μέχρι την διακοπή”
- Σιγουρευτείτε ότι ο ασθενής γνωρίζει οτι:
 - Μπορεί να προγραμματίσει ραντεβού να σας δει ανά πάσα στιγμή
 - Θα ρωτήσετε για το κάπνισμα σε κάθε μια από τις μελλοντικές σας συναντήσεις



Άσκηση:

Αναπαράσταση ρόλων

ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ

Μάριος Παπαδάκης - 55 ετών

- Άνδρας 55 χρονών σας επισκέπτεται για πρώτη φορά στο ιατρείο
 - Δεν είναι έτοιμος να σταματήσει το κάπνισμα.
 - Επιχειρηματίας, που η επιχείρηση του χρεοκόπησε τα τελευταία 2 χρόνια
 - Συνήθειες υγείας: καπνιστής - 2 πακέτα την ημέρα από ηλικία 20 ετών
 - 3 πρότυπα αλκοολούχα ποτά την εβδομάδα
 - Συμπτώματα:
 - εύκολη κόπωση
 - διαταραχές ύπνου
 - Ιστορικό υγείας:
 - παχύσαρκος (BMI 32 kg/m²)
 - αρτηριακή υπέρταση
 - δυσλιπιδαιμία
 - υπερουριχαιμία
- **δυσχέρεια αναπνοής ιδιαίτερα στην κόπωση**
- **κεφαλαλγία** - **πρωινός βήχας**

ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ

Μάρια Γιανεράκη - 44 ετών

Συνάντηση με τον ασθενή: Πρόκειται να δείτε την κ Γιανεράκη που είχατε δει πρόσφατα στο ιατρείο σας και παραπονέθηκε για επεισόδια δύσπνοιας ενώ περπατούσε. Ανησύχησε για ένα επεισόδιο θωρακικού άλγους και σφίξιμο που συνέβη το περασμένο Σαββατοκύριακο όταν έπαιζε με τα παιδιά της.

- Το προσωπικό ιστορικό της περιλαμβάνει μια ιστορία δέκα ετών αρτηριακής υπέρτασης υπό φαρμακευτική αγωγή.
- Δεν υπάρχει προηγούμενο χειρουργικό ιστορικό ή άλλα ιατρικά προβλήματα.
- Δεν είναι έτοιμη να σταματήσει το κάπνισμα. Ανησυχεί για τα συμπτώματα άγχους και για την αύξηση βάρους.

TiTAN GREECE & CYPRUS

