

MOTIVOIVA 
HAASTATTELU

Motivoiva haastattelu,
tutkitusti tehokas lähestymistapa elämäntapamuutoksissa

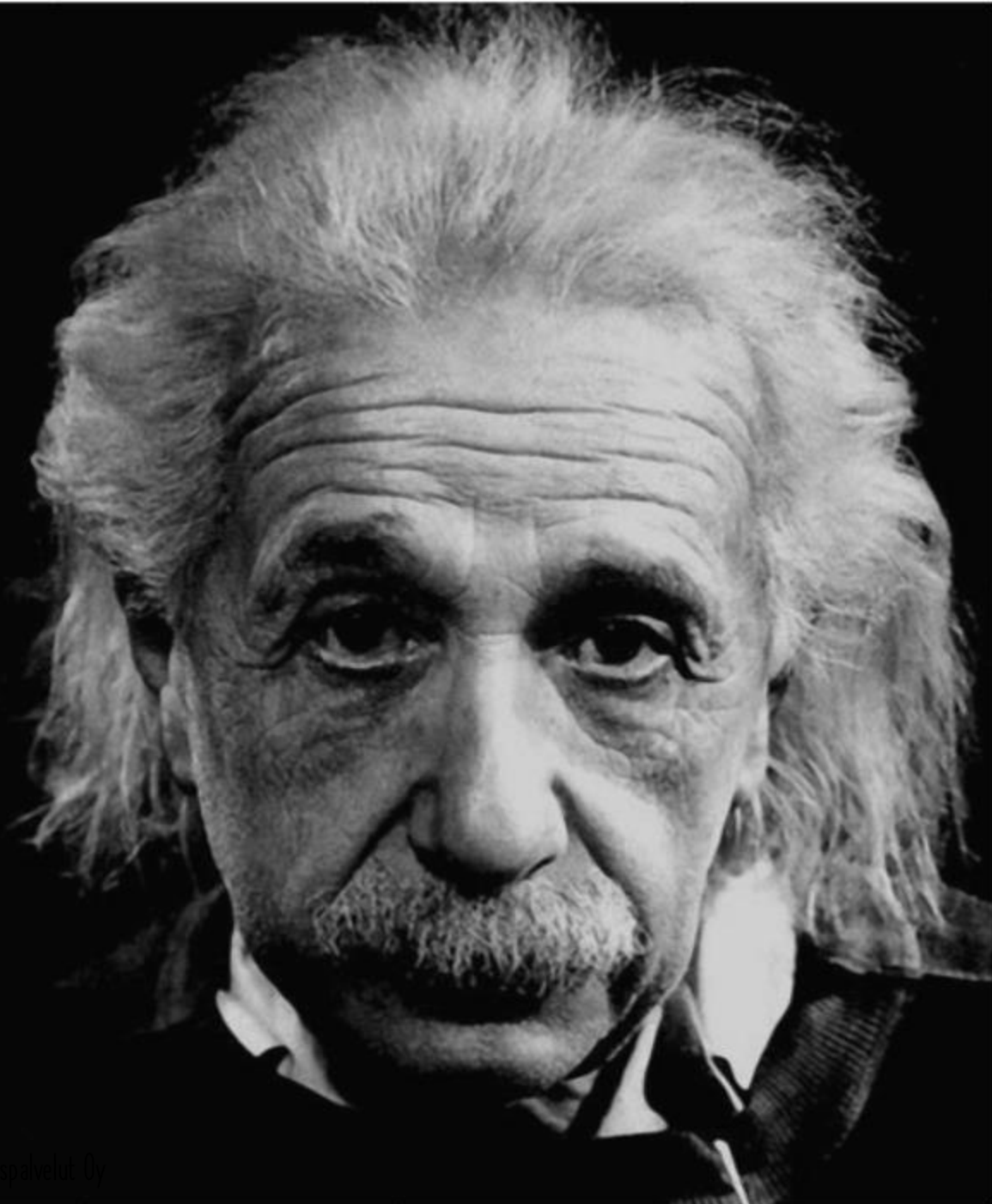
Reima Saarinen, Motivoiva haastattelu koulutuspalvelut Oy
www.motivoivahaastattelu.fi

Reima Saarinen

- turkulainen, naimisissa, 5 lasta, 3 lastenlasta
- FM, Turun yliopisto
- 1986, lääketehdas MSD
- 2009, motivoivan haastattelun kouluttaja
- 2016, Motivoiva haastattelu Reima Saarinen
- 2022 Motivoiva haastattelu koulutuspalvelut Oy, www.motivoivahaastattelu.fi
- 15 vuotta kouluttanut motivoivaa haastattelua (päätoimisesti)

“I am neither clever nor especially gifted. I am only very, very curious.”

-Albert Einstein



Klo 8.30 Mitä hyötyä motivoivasta haastattelusta on työterveyslääkärille/-hoitajalle?

Luennon tavoitteet

Elintapamuutokseen sitoutumisen haaste

Motivoivan haastattelun määritelmä, lähtökohdat ja hyödyt

Motivoivan haastattelun henki/asenne

Motivoiva haastattelu käytännössä: perustaidot

Motivoivan haastattelun osa-alueet

Klo 9.30 Luento päättyy

Mitä hyötyä motivoivasta haastattelusta on työterveyslääkärille/-hoitajalle?

- ✓ Parantaa potilaiden hoitoon sitoutumista
- ✓ Tehostaa lääkärin/hoitajan ja potilaan välistä kommunikaatiota
- ✓ Lisää potilaan sitoutumista työkykyä ja terveyttä ylläpitäviin muutoksiin
- ✓ Vähentää potilaiden vastarintaa ja muutosristiriitaa
- ✓ Tukee ennaltaehkäisevää terveydenhoitoa
- ✓ Parantaa hoidon vaikuttavuutta ja tehokkuutta
- ✓ Lisää lääkärin/hoitajan ammattitaitoa

Mitä hyötyä motivoivasta haastattelusta on työterveyslääkärille/ -hoitajalle?

- ✓ Parantaa potilastyytyvyyttä ja hoitosuhdetta
- ✓ Vahvistaa potilaiden voimavaroja ja itsesäätelyä
- ✓ Tutkitusti vaikuttava menetelmä
- ✓ Monipuolinen sovellettavuus eri terveysongelmiin
- ✓ Edistää potilaiden työkykyä ja hyvinvointia
- ✓ Parantaa potilaiden stressinsietoa ja vähentää työuupumusta
- ✓ Eettinen ja potilaslähtöinen lähestymistapa
- ✓ Tehostaa työterveyslääkärin/-hoitajan ajankäyttöä ja resursseja

LUENNON TAVOITTEET



Antaa kuva motivoivasta haastattelusta
tutkittuna ja toimivana
lähestymistapana ja työotteena




Hahmottaa motivoivan haastattelun
asennetta, perustaitoja ja osa-alueita



Elintapamuutoksiin sitoutumisen haaste

- ✓ 75% potilaista **käy vastaanotolla** sovitusti
- ✓ 64% ihmisistä nukkuu liian lyhyet yöunet
- ✓ 57% miehistä ja 83% naisista pesee hampaansa suosituksen mukaisesti (2 kertaa päivässä)
- ✓ 50% potilaista **käyttää lääkkeitä** kuten niitä on määrätty
- ✓ 14% miehistä ja 22% naisista syö suositusten mukaisesti kasviksia



Tiedon lisäämisen paradoksi

- ✓ Yli 130 tutkimusta osoittaa, että sairautta tai lääkehoitoa koskevan tiedon lisäämisen ja hoitoon sitoutumisen välillä ei ole todettu yhteyttä
- ✓ Perinteisellä **terveysneuvonnalla** ei ole selkeää näyttöä siitä, että se parantaisi merkittävästi hoitoon sitoutumista.

Tiedon lisäämisen paradoksi

✓ Yli 130 tutkimusta osoittaa, että sairautta tai

ELÄMÄNTAVAT



Holhoava terveysvalistus ei tehoa

Kansalaisia on valistettu samalla tavoin jo vuosikymmeniä ja sosioekonomiset erot vain syvenevät. Nykymuotoinen terveysvalistus on tulossa tiensä päähän, arvioivat asiantuntijat.

TEKSTI ULLA JÄRVI KUVAT PANTHERMEDIA

merkitsevästi hoitoon sitoutumista.

Tiedon lisäämisen paradoksi

✓ Yli 130 tutkimusta osoittaa että

ELÄMÄNTAVAT

Toisaalta myös aktiivinen ja osallistuva kansalainen voi vähät välittää virallisesta terveystietoisuudesta, koska kokee sen holhoavaksi. Nykyihminen sietää yhä huonommin neuvomista ja ohjausta, jonka kokee tulevan itsensä yläpuolelta, sanoo sosiaalietiikan professori Jaana Hallamaa Helsingin yliopistosta.

1980 - luvun alkupuolella päihdesairauksien hoidossa oli vallitsevana toimintamallina hyvin vastakkain asetteleva työtapa. Sen toimimattomuus sai amerikkalaisen psykologin, William R. Millerin kehittämään päihdesairaiden hoitoon uuden, mullistavan toimintatavan

Motivoivan haastattelun

Motivoivan haastattelun määritelmä 2023

"Motivoiva haastattelu on erityinen tapa keskustella ihmisten kanssa muutoksesta ja kasvusta heidän oman motivaationsa ja sitoutumisensa vahvistamiseksi"

Kirjallisuutta



Kirjallisuutta

2023 Over 450,000 in Print
FOURTH EDITION
MOTIVATIONAL INTERVIEWING
HELPING PEOPLE CHANGE AND GROW
William R. Miller
Stephen Rollnick

1991

2012

MOTIVATIONAL INTERVIEWING in Life and Health Coaching
A Guide to Effective Practice
Cecilia H. Lanier, Patty Bean, and Stacey C. Arnold

Motivational Interviewing with Adolescents and Young Adults
Sylvie Nase-King
Marianne Scriver

Motivational Interviewing in Groups
Christopher C. Wagner
Karen S. Ingersoll
2011

MOTIVATIONAL INTERVIEWING IN DIABETES CARE
Noel R. Stenberg
2011

MOTIVATIONAL INTERVIEWING IN CBT
Combining Strategies
Maximum Effectiveness
Barry R. Schmeidler
David A. Clark
2011

Motivational Interviewing
2011

THIRD EDITION MOTIVATIONAL INTERVIEWING
Helping People Change
William R. Miller
Stephen Rollnick

MOTIVATIONAL INTERVIEWING in HEALTH CARE
Helping Patients Change Behavior
Over 125,000 in print
second edition
Stephen Rollnick
William R. Miller
Christopher C. Butler

Motivational Interviewing in the Treatment of Psychological Problems
Second Edition
Edited by
Harold A. Kaminer, William R. Miller,
and Stephen Rollnick

Motivational Interviewing for Effective Classroom Management
The Classroom Check-Up
Wendy H. Haney, John C. Herrera, and Kandi Sparks

MOTIVATIONAL INTERVIEWING IN SOCIAL WORK PRACTICE
Melinda Hohman

MOTIVATIONAL INTERVIEWING in Nutrition and Fitness
Down Clifford and Laura

MOTIVATIONAL INTERVIEWING
Preparing People to Change
William R. Miller
Stephen Rollnick

MOTIVATIONAL INTERVIEWING MADE EASY
G. SCOTT GRAHAM

Building Motivational Interviewing Skills
A Practitioner Workbook
SECOND EDITION
David B. Rosengren

MOTIVATIONAL INTERVIEWING WITH OFFENDERS
Engagement, Rehabilitation, and Reentry
Jill D. Stinson and Michael

ON SECOND THOUGHT
FROM AMBIGUOUS TO CLEAR
SHAPES YOUR LIFE
William R. Miller, PhD

MOTIVATIONAL INTERVIEWING FOR HEALTH CARE PROFESSIONALS
A SIMPLE APPROACH
Bruce A. Berger
William A. Villaume

LISTENING WELL
THE ART OF EMPATHIC UNDERSTANDING
WILLIAM R. MILLER

THE LOST ART OF LISTENING
THIRD EDITION
How Learning to Listen Can Improve Relationships
Michael P. Nichols, PhD
Martha R. Streech, PhD

MOTIVATIONAL INTERVIEWING FOR LEADERSHIP

Miksi motivoiva haastattelu?

- ✓ Tieteelliset tutkimukset osoittavat, että motivoiva haastattelu parantaa hoidon tuloksia (>2000 kliinistä tutkimusta)
- ✓ Motivoivan haastattelun yksi keskeisistä vuorovaikutuksen kulmakivistä on empatia, jolla on osoitettu olevan myönteisiä neurobiologisia ja immunologisia vaikutuksia

Miksi motivoiva haastattelu?

- ✓ Tutkimuksissa on osoitettu, että motivoiva haastattelu lisää muutoksen onnistumisen todennäköisyyttä
- ✓ Lääkärin/hoitajan vuorovaikutustyyli vaikuttaa ratkaisevasti siihen, miten potilas suhtautuu hoitoon ja kuinka hoito yleensä onnistuu.
- ✓ Yleinen hoidon keskeyttämisen syy on potilaan tunne siitä, että vuorovaikutus lääkärin tai hoitajan kanssa ei toimi

Miksi motivoiva haastattelu?

- ✓ Lääkärin/hoitajan ammattiroolia korostava työskentely muuttuu kuuntelevaksi, empaattiseksi, potilaan itsemääräämisoikeutta, päätöksentekokykyä ja voimavaroja kunnioittavaksi
- ✓ Lääkärin/hoitajan ammatillinen osaaminen vahvistuu, työhyvinvointi lisääntyy ja vuorovaikutustaidot paranevat
- ✓ Työn vaikuttavuus lisääntyy

Tutkittuja soveltamisalueita:

- ✓ Päihdesairaudet
- ✓ Painonhallinta
- ✓ Sokeritasapainon hallinta
- ✓ Lääkehoitoon sitoutuminen
- ✓ Hoidossa pysyminen ja hoito-ohjeiden noudattaminen
- ✓ Masennus, ahdistuneisuushäiriöt ja skitsofrenia
- ✓ Kaksoisdiagnoosi (psykiatrinen diagnoosi ja päihdediagnoosi)
- ✓ Peliriippuvuus

Tutkittuja soveltamisalueita:

- ✓ Kriminaalihuolto ja väkivaltatyö
- ✓ Parisuhdeongelmat
- ✓ Lasten käytöshäiriöt
- ✓ Koulukiusaaminen/oppimisvaikeudet
- ✓ Fysioterapia, liikunnan lisääminen
- ✓ Urheiluvalmennus ja henkilökohtainen valmennus
- ✓ Esihenkilötyö
- ✓ Rokotekriittisyys

Motivoivan haastattelun asenne



Motivoiva haastattelun perustaidot

- ✓ Avoimet kysymykset
- ✓ Heijastava kuuntelu
- ✓ Positiivinen vahvistaminen/vahvistava palaute
- ✓ Yhteenvedot
- ✓ Ohjeiden ja neuvojen antaminen

Avoimet kysymykset

- ✓ Mitä/Mikä/Miten/Miksi/Millainen?
- ✓ Avointen kysymysten avulla:
 - rohkaiset potilasta ottamaan vastuun puhumisesta
 - keräät tietoa, joka auttaa sinua ymmärtämään potilaan näkemyksiä ja arvomaailmaa
 - saat tietää, mikä potilaalle on tärkeää

Heijastava kuuntelu

- ✓ Heijastavan kuuntelun avulla varmistat, että todella ymmärrät, mitä potilas sinulle kertoo
- ✓ Heijastava kuuntelu toimii samalla ikään kuin peilinä, jonka avulla potilas voi reflektoida omaa tilannettaan, asennettaan, uskomuksiaan, taitojaan, voimavarojaan yms.

Heijastava kuuntelu

- ✓ Motivoivan haastattelun perustaito
- ✓ **Yleensä** toteamus tai kannanotto, ei kysymys

Miksi heijastava kuuntelu on toimivaa?

- ✓ Heijastavan kuuntelun avulla:
 - voit osoittaa empatiaa
 - voit välttää ns. kysymys-vastaus-ansan
 - kuuntelet ymmärtääksesi, et vain vastataksesi
 - tarkistat sen mitä ymmärrät - et vain oletta, että ymmärrät
 - autat kohdattavaa ihmistä selkiyttämään mitä hän todella tarkoittaa
 - voit herättää ja vahvistaa muutospuhetta

Heijastava kuuntelu

- ✓ **Heijastavassa kuuntelussa** lause alkaa usein:
 - Sinä näytät miettivän/pohtivan...
 - Kuulostaa siltä, että sinä...
 - Sinä...
 - Olet...
 - Tunnut...

Heijastava kuuntelu

- ✓ Tarkistaaksesi ymmärryksesi, heijastat kuulemasi takaisin joko toistamalla esim. yhden sanan tai lauseen tai ilmaisemalla kuulemasi omin sanoin (niin kuin sinä sen kuulit ja ymmärsit), jotta potilas kuulee, miten sinä sen ymmärsit

Heijastava kuuntelu

- ✓ Yksinkertainen heijastava kuuntelu
- ✓ Monimuotoinen heijastava kuuntelu

Monimuotoinen heijastava kuuntelu – harjoitus

- ✓ Miten käyttäisit monimuotoista heijastavaa kuuntelua, kun potilas toteaa, että...

**"En tiedä mitä pitäisi tehdä.
Painoni ei putoa millään keinolla"**

"Tilanne tuntuu ahdistavan sinua."
"Haluat saada painosi putoamaan"
"Toisaalta et tiedä miten edetä ja
toisaalta kaipaavat uusia keinoja."

Positiivinen vahvistaminen ja vahvistava palaute

- ✓ Etsi ja keskity potilaan voimavaroihin, elämän toimiviin puoliin, yrittämisiin, onnistumisiin ja oivalluksiin
- ✓ Ole aito ja rehellinen

Kysy - kerro/täydennä - kysy

Kysy:

- ✓ Mitä potilas haluaa tietää?
- ✓ Mitä potilas jo tietää asiasta?
- ✓ Minkälaisia ohjeita potilas haluaa

Kysy - kerro/täydennä - kysy

Kerro/täydennä:

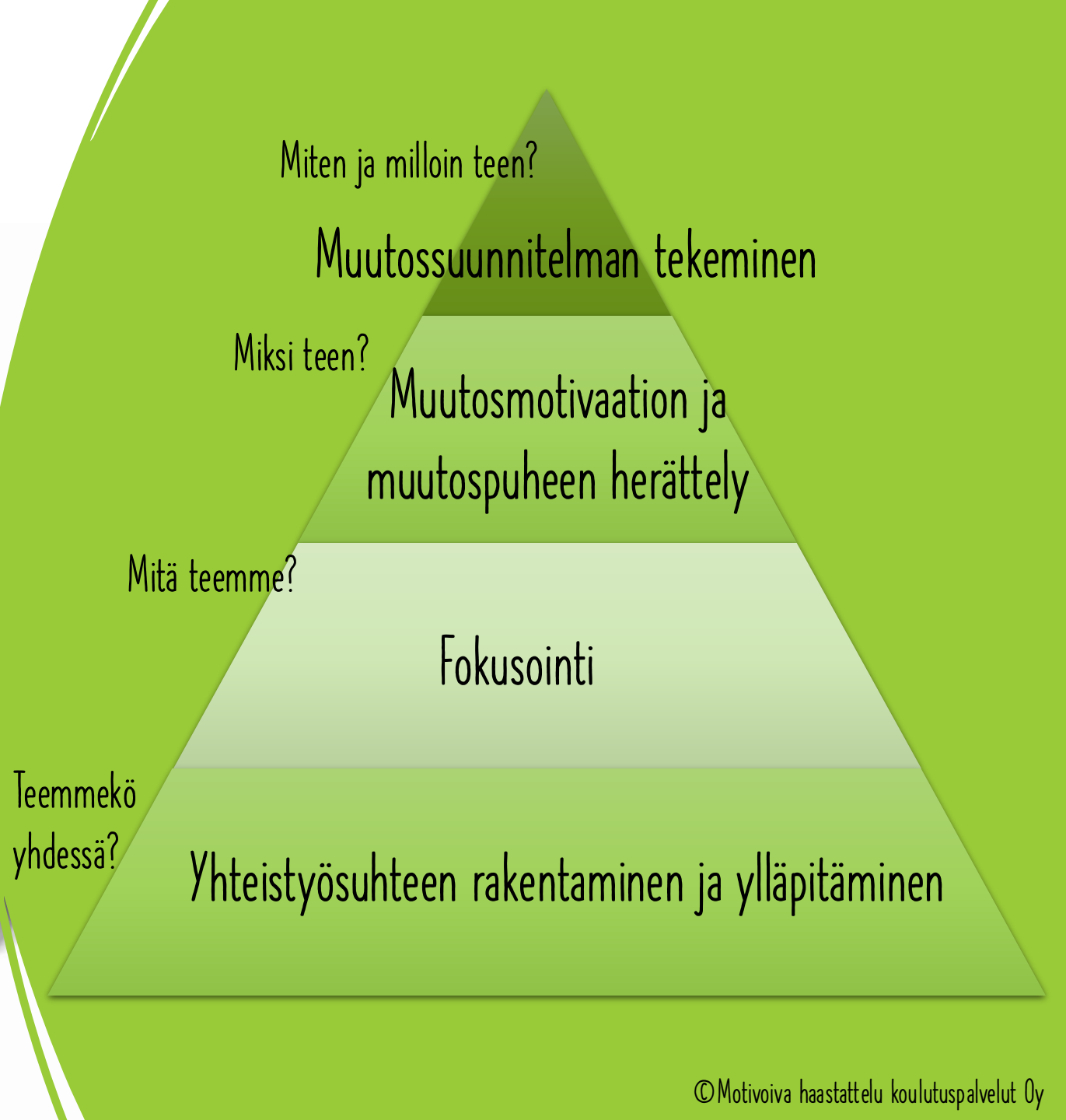
- ✓ Tee yhteenveto potilaan tiedoista ja pyydä lupa jakaa lisää uusia tietoja/ohjeita
- ✓ Kerro ohjeita/tietoa vähän kerrallaan ja anna potilaalle aikaa miettiä kertomaasi
- ✓ Hyväksy potilaan oma päätösvalta - hän voi hyväksyä ohjeesi tai olla hyväksymättä niitä

Kysy - kerro/täydennä - kysy

Kysy:

- ✓ Miten antamasi tieto/ohje sopii potilaan tarpeisiin
- ✓ Miten se auttaa häntä muutoksessa
- ✓ Jäikö jotain epäselväksi ja ymmärsikö hän ohjeet

Motivoivan haastattelun osa-alueet



Motivoiva haastattelu

Auttaa työterveyslääkärinä/-hoitajana:

- lähestymään potilasta oikealla asenteella: uteliaana ja kiinnostuneena, pyrkien näkemään hänet mieluummin pystyvänä ja kykenevänä kuin puutteellisena
- toimimaan tasavertaisena muutokumppanina
- kunnioittamaan potilaan itsemääräämisoikeutta
- toimimaan sekä empaattisesti että myötätuntoisesti
- etsimään potilaalle sopivia ratkaisuja, jolloin et "tyrkytä" omia ratkaisujasi ainoina oikeina ratkaisuuina

Motivoiva haastattelu

- arvokas työkalu työterveyslääkärille/-hoitajalle, joka pyrkii edistämään potilaidensa terveyttä ja työkykyä
- tarjoaa tehokkaita keinoja potilaan motivaation vahvistamiseen, elintapamuutosten tukemiseen ja hoitosuhteen vahvistamiseen
- tarjoaa parempia hoitotuloksia, lisää potilastyytyväisyyttä, tehostaa työterveyshuollon resursseja, tukee sairauksien ennaltaehkäisyä, työkyvyn ylläpitämistä ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä
- erittäin laaja kliininen tutkimusnäyttö (> 2000 kliinistä tutkimusta)

Uusi motivoivan haastattelun suomenkielinen, 105 sivuinen, sähköinen työkirja on nyt tilattavissa www.motivoivahaastattelu.fi – sivustolta. **Yhteystiedot välilehdeltä** löydät yhteydenottolomakkeen, jolla voit tilata työkirjan itsellesi. Työkirjan hinta on 31€ (sis. alv 25,5%)



SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto motivoivaan haastatteluun	6-9
Motivoivan haastattelun asenne	10-15
Motivoivan haastattelun perustaidot	16-42
Avoimet kysymykset Heijastava kuuntelu Positiivinen vahvistaminen ja palaute Yhteenvetojen tekeminen Ohjeiden ja neuvojen antaminen	
Motivoivan haastattelun perustaitojen kertaustehtävä	
Muutoksen edellytyksiä	43-67
Muutospuhe Valmistava muutospuhe Toimeenpaneva muutospuhe Muutospuheen esiin saaminen Muutospuheeseen vastaaminen	
Muutosvarmuuspuhe Muutosvarmuuspuheen vahvistaminen Muutosvarmuuspuheeseen vastaaminen	
Miksi muutos ei onnistu?	68-77
Ambivalenssi, muutostiriitä Korjausrefleksi Ylläpitopuhe ja erimielisyys	
Muutoksen edellytyksiä ja miksi muutos ei onnistu: harjoitustehtävä	
Motivoivan haastattelun osa-alueet	78-85
Yhteistyösuhteen rakentaminen ja ylläpitäminen Fokusointi Muutosmotivaation ja muutospuheen herättely Muutossuunnitelman tekeminen	
Lopputehtävä ja loppupohdinta	86-89
Loppusanat	90
Lähdeluettelo	91
Oman osaamisen arviointityökalu	92-94
Harjoitusten esimerkkivastaukset	95-105

Kyky on se, mitä pystyt tekemään.

Motivaatio määrää sen, mitä teet.

Asenne ratkaisee kuinka hyvin teet sen.

Lisäkoulutukset: www.motivoivahaastattelu.fi

KIITOS!