

Motivoiva haastattelu

Motivoiva interventio

The FRAMES (RAAMIT) koostuu seuraavista osasista:

- *Feedback* (Ainetietous) käsittää henkilökohtaisen riskin tai heikennyksen, joka saadaan yksilön päihteidenkäytön ja siihen liittyvien ongelmien arvioinnin jälkeen . Tämä palaute tavallisesti vertailee asiakkaan kyselyvastausten tuloksia muihin ihmisiin tai erityisiin
- *Responsibility* (Itsemääräämisvastuu) käsittää vastuu muutoksesta, joka on suoraan ja yksinomaan asiakkaan vastuulla. Asiakkaalla on valinta siitä, jatkaako hän päihteiden käyttöönsä vai muuttaako hän sitä.
- *Advice* (Apu) koskee muutosta – vähentää tai lopettaa päihteiden käyttö on selvästi annettu yksilölle ei-tuomitsevilla tavalla. On parempi *ehdottaa* kuin *käskää*. Kun kysyy asiakkaalta luvan antaa neuvoja, voi asiakas olla valmiimpi ottamaan niitä vastaan.
- *Menu* (Toimintaohjeet) ovat itseohjautuvat muutosvaihtoehdot ja hoitovaihtoehdot, jotka on tarjottu asiakkaalle .
- *Empathic* (Myötätunto) Myötätuntoinen konsultointi, näyttäen lämpöä, kunnioitusta ja ymmärrystä, korostuu. Empatia tuo mukanaan reflektiivisen kuuntelun.
- *Self-efficacy* (Rohkeus) tai optimistinen voimantunnon kasvu synnytetään rohkaisemalla yksilö muutokseen.

Muutosvalmius päihteidenkäytössä

Lue seuraavat väittämät ja arvioi kunkin käyttämäsi päihteen osalta erikseen, oletko samaa mieltä vai eri mieltä väittämästä tällä hetkellä. Tässä yhteydessä päihteellä tarkoitetaan alkoholia ja eri huumeita sekä lääkkeiden liikkakäyttöä.

Merkitse numerolla - 2 täysin eri mieltä
vastauksesi seuraavasti: - 1 melko paljon eri mieltä
0 en osaa sanoa
+ 1 melko paljon samaa mieltä
+ 2 täysin samaa mieltä

Käytetyt päihteet: A =
B =
C =
D =
E =

Väittämä:

1. Mielestäni en käytä liian paljon.
2. Yritän mielestäni käyttää vähemmän kuin ennen.
3. Nautin käytöstä, mutta otan joskus liian paljon.
4. Välillä ajattelen, että minun pitäisi vähentää käyttöäni.
5. On ajanhukkaa kiinnittää huomiota käyttööni.
6. Olen äskettäin muuttanut käyttötapaani.
7. Kuka tahansa voi sanoa haluavansa muuttaa käyttöönsä, mutta minä todella teen sitä.
8. Olen siinä vaiheessa, että minun pitäisi ajatella käytön vähentämistä.
9. Käyttö on minulle joskus ongelma.
10. Minulla ei ole mitään tarvetta miettiä käyttöni muuttamista.
11. Olen tällä hetkellä muuttamassa käyttötapaani.
12. Minulla ei ole tarvetta muuttaa käyttötapaani.

	A	B	C	D	E

Muutosvaihemalli:

Muutosvalmius-
kysely :



Kysymykset

2 =

6 =

7 =

11 =

Kysymykset

3 =

4 =

8 =

9 =

Kysymykset

1 =

5 =

10 =

12 =

Muutosvalmiuskyselyn pisteytys

Esipohdintavaiheen kysymyksiä ovat 1, 5, 10 ja 12; pohdintavaiheen kysymyksiä ovat 3, 4, 8 ja 9; toimintavaiheen kysymyksiä ovat 2, 6, 7 ja 11. kaikki kysymykset pisteytetään seuraavasti:

täysin eri mieltä	-- = -2
eri mieltä	- = -1
en osaa sanoa	0 = 0
samaa mieltä	+ = +1
täysin samaa mieltä	++ = +2

Saadaksesi selville kunkin vaiheen pisteet, laske yhteen ko. skaalan kysymyksistä tulevat pisteet. Kunkin skaalan vaihteluväli on -8:sta + 8:aan. Negatiivinen arvo ilmaisee kielteistä suhtautumista kyseistä vaihetta koskevan skaalan kysymykseen, kun taas positiivinen arvo ilmaisee yksimielisyyttä. Korkein skaala-arvo ilmaisee vaiheen, jossa asiakas on.

Huom! Jos kaksi skaalaa saa saman pistemäärän, vaiheeksi merkitään muutosprosessin vaiheista edempänä oleva. Huomaa, että positiivinen pistemäärä esipohdintavaiheen kysymyksistä ilmentää muutosvalmiuden puutetta. Saadaksesi selville tutkittavan muutosvalmiutta kuvaavan arvon, käännä esipohdintavaiheen etumerkki vastakkaiseksi. Jos tutkittava ei ole vastannut yhteen 4:stä tietyn skaalan kysymyksistä, kerro kyseisen skaalan arvot 1,33:lla. Jos > 2 vastauksia puuttuu, skaala-arvoa ei voida laskea. Arvio tutkittavan vaiheesta ei ole silloin pätevä.

Skaala-arvot:

Esipohdintavaiheen pistemäärä ()
Pohdintavaiheen pistemäärä ()
Toimintavaiheen pistemäärä ()

Muutosvalmius:

Esipohdinta () (käönt.)
Pohdinta () (sama)
Toiminta () (sama)

Tutkittavan muutosvaihe:

(E,P tai T) ()

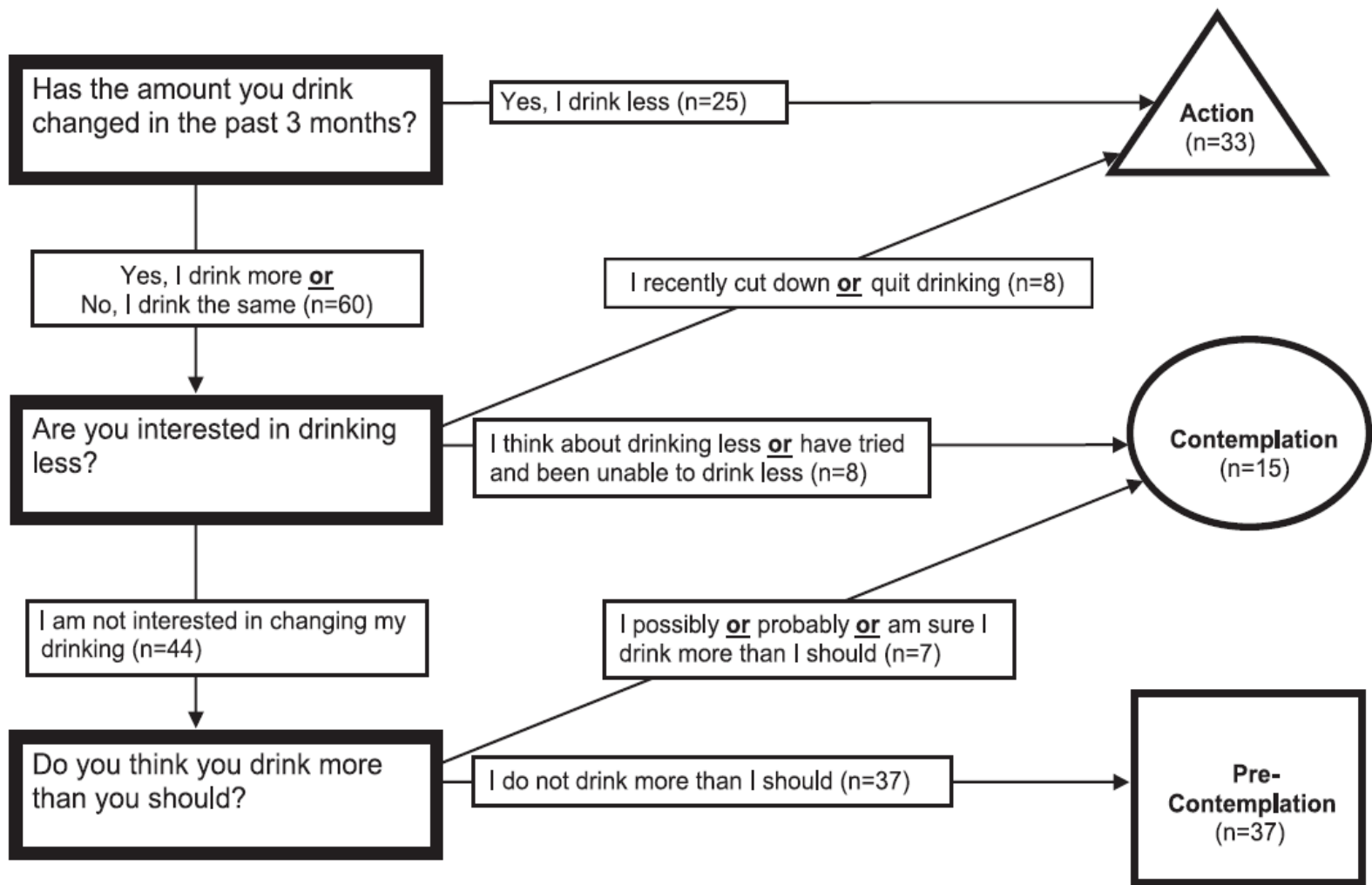


Fig. 1. Illustration of algorithm used to categorize hazardous drinkers' readiness to change based on responses to the three questions of the RTC Algorithm. Frequencies (n) indicate the number of hazardous drinkers who "advance" along each individual pathway.

Cycle of change

