



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Kiltti, Roosa 1902369  
Ohra-aho, Sanna 1800600

## Motivoiva haastattelu alkoholinkäytön vähentämisessä

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sairaanhoitaja (AMK)

Hoitotyön koulutusohjelma

Opinnäytetyö

25.10.2020

Tekijä(t)	Kiltti, Roosa
Otsikko	Ohra-aho, Sanna Motivoiva haastattelu alkoholinkäytön vähentämisessä
Sivumäärä	19 sivua
Aika	25.10.2020
Tutkinto	Sairaanhoitaja (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Hoitotyön koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Hoitotyö
Ohjaaja(t)	Sipilä, Marianne, terveystieteen lehtori, TtM
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata opetusvideon sekä kirjallisen raportin avulla motivoivan haastattelun käyttöä alkoholinkäytön vähentämisessä. Työn tavoitteena oli hyödyntää opetusvideota sairaanhoitajien kouluttamisen työvälineenä. Opinnäytetyön kehittämissä tehtäviksi valittiin seuraavat kysymykset: ”Miten motivoivaa haastattelua käytetään alkoholinkäytön vähentämisen ohjaamisessa?”, ”Miten hoitaja auttaa potilasta motivoitumaan alkoholinkäytön vähentämiseen?” ja ”Miten hoitaja ottaa puheeksi alkoholinkäytön?”.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Kirjallisen raportin aineisto koottiin Cinahlin, Medicin ja PubMedin tietokannoista sekä manuaalisella haulla. Aineistona käytettiin suomen- ja englanninkielisiä hoitotieteellisiä artikkeleita. Opinnäytetyön tuotoksena toteutettiin opetusvideo, jossa menetelmänä käytettiin motivoivaa haastattelua alkoholin suurkuluttajan kanssa hoitajan vastaanottokäynnillä. Opetusvideo julkaistiin Office 365 Streamissa.</p> <p>Motivoivan haastattelun hyvän toteutumisen kannalta on tärkeää, että potilas on itse motivoitunut muutokseen. Hoitajan tehtävänä on vahvistaa potilaan uskoa omaan pystyvyyteensä, olla potilaan tukena sekä ohjata potilasta muutosprosessissa. Sisäinen motivaatio lähtee kuitenkin potilaasta itsestään.</p>	
Avainsanat	Motivoiva haastattelu, motivaatio, puheeksiotto, terveyden edistäminen, terveysneuvonta

Author(s) Title	Kiltti, Roosa Ohra-aho, Sanna Motivational interview as a tool to talk about alcohol use
Number of Pages Date	19 pages 25 <sup>th</sup> October, 2020
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing
Specialisation option	Nursing
Instructor(s)	Sipilä, Marianne, Senior Lecturer
<p>The purpose of this thesis was to describe with a teaching video and a literary report how to use motivational interview as a tool to reduce alcohol use. The goal was to provide a practical teaching instrument to educate nursing students. The development tasks of this thesis were "How to use motivational interview as a tool to reduce alcohol use?", "How does a nurse motivate the patient to reduce alcohol use?" and "How does a nurse bring up the alcohol use?".</p> <p>The thesis was made as a functional thesis. Material of the literary report was gathered from several databases, such as Cinahl, Medic and PubMed and using a manual search. The material and articles used in this thesis were in Finnish and English language, using a health science perspective. The output of this thesis was a teaching video about motivational interview with a patient who has increased use of alcohol. The teaching video was filmed as a dialogical conversation between a nurse and a patient. The video was published in Office 365 Stream.</p> <p>For a motivational interview to be successful, it is important that the patient is motivated for a change. The nurse's mission is to strengthen the patient's self-confidence, support and guide the patient in his/hers change process. The inner will for a motivation should however come from the patient.</p>	
Keywords	Motivational interview, motivation, intervention, health promotion, health information

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät	2
3	Teoreettiset lähtökohdat	2
3.1	Terveyden edistäminen ja terveysterveystoiminta	2
3.2	Alkoholin käyttö	3
3.3	Puheeksiotto	4
3.4	Motivoiva haastattelu	4
3.5	Motivoivan haastattelun vaiheet ja periaatteet	6
3.6	Muutosvalmius	8
4	Motivoivan haastattelun kulku	10
5	Työn toteutus	11
6	Tulokset	12
7	Eettisyys ja luotettavuus	13
8	Pohdinta	14
9	Tuotoksen tarkastelu ja hyödyntäminen	15
	Lähteet	16

## 1 Johdanto

Tämä opinnäytetyö on rajattu hoitajan ja potilaan väliseen motivoivaan haastatteluun. Opinnäytetyön aihe on rajattu alkoholinkäytön vähentämiseen. Runsas alkoholin käyttö on eräs yhteiskunnan merkittävimmistä terveysuhista. Sen havaitsemisessa, varhaisessa puuttumisessa ja hoidossa terveydenhuollolla on tärkeä asema. Tehokkaalla alkoholipolitiikalla yritetään vähentää alkoholin käyttöä sekä estää sen aiheuttamia haittoja. Tutkimuksilla on kyetty näyttämään toteen, että alkoholihaittoja ehkäistään tehokkaimmin yleisillä toimenpiteillä, esimerkiksi rajoittamalla alkoholijuomien fyysistä tai taloudellista saatavuutta. (THL 2016.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan alkoholin käytöstä aiheutuvia haittoja voidaan vähentää lisäämällä neuvontaa ja mini-intervention käyttöä sosiaali- ja terveydenhuollossa. Mini-interventiota tulisi käyttää enemmän myös tapaturmaklinikoilla sekä opiskelu- ja työterveyshuollossa. (THL 2015.)

Motivoiva haastattelu, oikein toteutettuna ja sen eri muodoissa, lisää hoidon tuloksellisuutta. Käypä hoito -suosituksessa hoitohenkilökuntaa ohjeistetaan luomaan luottamuksellinen hoitosuhde potilaaseen, jolloin potilaan on helpompaa kertoa hankalistakin asioista. Suosituksessa motivoiva haastattelu on yksi alkoholiongelmaisen hoitomuodoista. (Alkoholiongelmaisen hoito: Käypä hoito -suositus, 2018.)

2000-luvulla työikäisillä alkoholinkäyttö on yksi yleisimmistä kuolinsyistä (THL 2019). Jotta alkoholinkäyttöön voidaan puuttua ajoissa, terveydenhuollon ammattilaisilla tulee olla tarpeeksi osaamista tunnistaa mahdolliset riskiryhmät, joihin ammattihenkilöillä tulee olla riittävä ehkäisevän päihdetyön osaaminen. Päihdehaittojen ehkäisyn menetelmien pitää olla osa sairaanhoitajan perus- ja täydennyskoulutusta, ja ammattilaisten tulee osata hyödyntää tarjolla olevaa koulutusmateriaalia osaamisensa tueksi. (THL 2019.)

Hoitotyön koulutusohjelmassa tulee lisätä tietoisuutta ehkäisevästä päihde-työstä sekä antaa opiskelijoille työkaluja päihteidenkäytön puheeksiottoon. Motivoivan haastattelun perusasioiden osaaminen ja menetelmän omaksuminen on opiskelijalle hyödyllistä niin opiskeluaikana kuin tulevassa työelämässäkin. Tutkimuksissa on osoitettu, että päihteidenkäytön puheeksiotto on hyödyllinen menetelmä ja suurin osa potilaista hyväksyy asioiden käsittelyn varsinkin silloin, kun he eivät itse ole päihtyneitä. Työntekijöiden on todettu kuitenkin arkailevan päihteidenkäytön puheeksiottamisessa. (Behm, 2016: 215–217.)

## **2 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja kehittämistehtävät**

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata opetusvideon avulla motivoivan haastattelun käyttöä alkoholinkäytön vähentämisessä.

Opinnäytetyön tavoitteena on hyödyntää opetusvideota sairaanhoitajien koulutuksen työvälineenä.

Kehittämistehtävät:

1. Miten motivoivaa haastattelua käytetään alkoholinkäytön vähentämisen ohjaamisessa?
2. Miten hoitaja auttaa potilasta motivoitumaan alkoholinkäytön vähentämiseen?
3. Miten hoitaja ottaa puheeksi alkoholinkäytön?

## **3 Teoreettiset lähtökohdat**

### **3.1 Terveyden edistäminen ja terveysneuvonta**

Terveyden edistäminen on osa kansanterveystyötä ja siitä säädetään useassa eri laissa. Oikeus terveysneuvontaan on jokaisella kansalaisella, ja Suomessa

siitä vastaa sosiaali- ja terveysministeriö. Ennaltaehkäisevillä toimenpiteillä, jotka liittyvät kansalaisten terveyteen ja hyvinvointiin, ehkäistään monia kansansairauksia, joka on tärkeää kansalaisten terveyden kannalta. Tällä myös pienennetään terveydenhuollon palveluiden kustannuksia ja kuormittavuutta. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2019.)

### 3.2 Alkoholin käyttö

Alkoholin liikkakäyttö aiheuttaa sekä terveydellisiä että sosiaalisia ongelmia. Lyhytaikaisessa alkoholinkäytössä haitat voivat olla esimerkiksi tapaturmia, jotka johtuvat humalatilasta. Alkoholin pitkäaikaisen käytön vaikutukset ovat taas vakavat terveysongelmat, kuten alkoholiriippuvuus, erilaiset maksasairaudet sekä haimatulehdus. Runsas alkoholin käyttö voi aiheuttaa myös neurologisia ja psyykkisiä sairauksia, ja voi olla osatekijänä monien pitkäaikaissairauksien synnyssä. (Mäkelä, 2019.)

Alkoholin liikkakäyttö aiheuttaa ruumiillisen riippuvuuden lisäksi myös henkistä riippuvuutta. Henkisessä riippuvuudessa tietyt tilanteet herättävät ihmisessä halun tai pakottavan tarpeen juoda. Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi vaikeat elämäntilanteet, masennus tai ahdistus. Joillakin henkinen riippuvuus voi näyttäytyä siten, että he tarvitsevat rentoutuakseen alkoholia. Toistuessaan tällaisissa yhteyksissä alkoholin käytöstä tulee tapa, josta on vaikea irrottautua. (Mielenterveystalo.)

Ruumiillisessa riippuvuudessa ihmisen elimistö tottuu siihen, että se saa alkoholia. Kun henkilölle on kehittynyt fyysinen riippuvuus, hän tarvitsee entistä suurempia alkoholiannoksia saavuttaakseen humalatilaa. Elimistön hermosolujen muuttamisen takia juomisen lopettaminen aiheuttaa vieroitusoireita. (Mielenterveystalo.)

### 3.3 Puheeksiotto

Päihteiden liikkakäytön varhainen tunnistaminen ja puheeksiotto ovat tärkeitä keinoja minimoida päihteidenkäytön haittoja. Puheeksioton peruseriaatteita ovat asiakkaalta kysyminen, riskien tai ongelman tunnistaminen, motivointi muutokseen sekä edistymisen seuraaminen. (THL 2019.)

Yksilön kannalta merkitykselliseksi on koettu henkilökohtainen ja motivoivan palautteen antaminen ohjauskeskustelun aikana. Näin yksilö saa juuri omaa tilannettaan koskevaa tietoa ja neuvoja. Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että monien elämäntapoihin liittyvien käyttäytymismallien muuttaminen samanaikaisesti on todennäköisesti tehokkaampaa kuin vain yhden haitallisen käyttäytymisen muuttaminen. Täten ollaan pystytty parantamaan yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia, eikä vain yhden osa-alueen epäterveellistä käyttäytymistä. (Schulz ym., 2014.)

Puheeksioton on todettu olevan soveltuva menetelmä päihteidenkäytön arvioinnille tai laajemmalle mini-interventiolle. Puheeksiotto soveltuu käytettäväksi päivystyksellisellä vastaanotolla tai pidempiaikaisessa hoitosuhteessa. Potilaiden on todettu tutkimuksissa olevan hoitomyönteisiä päihteidenkäytön puheeksiottoon, etenkin silloin, kun he eivät ole päihtyneitä. (Behm, 2016: 215–217.)

### 3.4 Motivoiva haastattelu

Motivoivaa haastattelua kuvataan menetelmänä, joka auttaa ratkaisemaan ihmisen motiiviristiriitoja. Motiiviristiriidat ovat tavanomaisia riippuvuuden piirteitä, joissa esille tulee riippuvuutta aiheuttaman asian luoma tyydytys, mutta toisaalta myös sen luomat haitat. Tavoitteena on ihmisen kyky sitoutua muutokseen ja voittamaan ristiriita. (Koski-Jännes, 2008: 42–43.)

Motivoiva haastattelu on potilaan ja ammattilaisen keskinäinen, vuorovaikutuksellinen ja potilaskeskeinen ohjausmenetelmä, jossa pyritään vahvistamaan potilaan omaa motivaatiota elämäntapamuutokseen. Menetelmän on kehittänyt



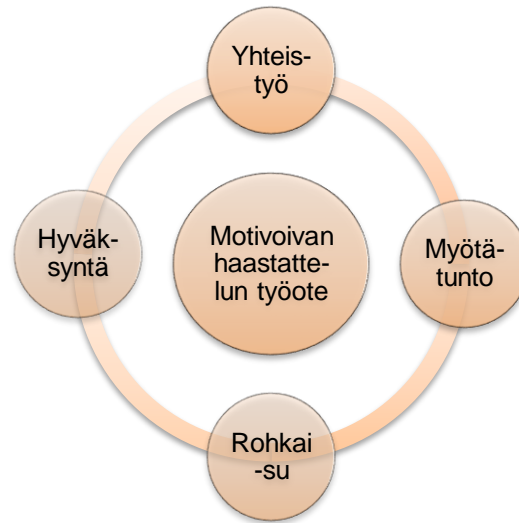
William M. Miller vuonna 1983, ja sitä on käytetty alun perin riippuvuuksien ja elintapasairauksien hoitoon, mutta myöhemmin sen käyttö on laajentunut koskemaan myös elämäntapamuutoksia. (Järvinen, 2014.)

Motivoivalla haastattelulla pyritään vaikuttamaan ohjattavan haitallisiin elintapoihin yllättävän pienellä panostuksella. Motivoiva haastattelu on todettu olevan soveltuva menetelmä myös motivaation puutteesta kärsiville potilaille, jotka ovat hoitokielteisiä, haasteellisia sekä vastahakoisia. (Turku, 2013.)

Motivaation perustana ovat motiivit. Sisäinen motivaatio tarkoittaa sitä, että syyt ihmisen käyttäytymiseen ja esimerkiksi elämäntapamuutokseen tulevat hänestä itsesään, ilman ulkopuolista pakotetta. Hän saa iloa itse toiminnasta. Sisäinen motivaatio on usein kestävämpää, kuin ulkoinen motivaatio, jossa toimitaan ulkoisten pakotteiden tai palkkioiden toivossa. Silloin motivaation lähde ei tule itse toiminnasta, ja ihminen saa siitä vain välillistä iloa. (Suomen Mielenterveys ry.)

Motivoivan haastattelun lähtökohtana voidaan pitää motivaatiopsykologian mukaan sitä, että ihminen itse puhuu itsensä muutokseen. Yksilöstä itsestään lähtöisin oleva muutoksenhalu ja motivaatio ennakoivat positiivista muutosta terveyskäyttäytymisessä. Tärkeää motivoivassa haastattelussa on siis herättää potilaan oma motivaatio. Hän puhuu itse itsensä muutokseen ohjaajan tuen avulla. Oleellisia asioita ohjaustilanteessa ovat luottamuksen ja yhteistyön korostaminen. Motivoimisella tarkoitetaan tässä tilanteessa erityisesti vuorovaikutuksen sekä motivaation heräämisen mahdollistavan ohjaustilanteen rakentamista. (Turku, 2013.)

### 3.5 Motivoivan haastattelun vaiheet ja periaatteet



Kuvio 1. Motivoivan haastattelun työote. (Mukaellen: Castren, 2015.)

Motivoivan haastattelun vaiheet voidaan jakaa neljään eri vaiheeseen. Motivoivassa haastattelussa tarvitaan ammattilaiselta heijastavaa kuuntelutaitoa ja empatiaa, jossa hän pyrkii ymmärtämään potilaan näkökulman. Kuviossa 1. esitetään motivoivan haastattelun työote, jonka olennaisia pääperiaatteita ovat yhteistyö, myötätunto, rohkaisu ja hyväksyntä (Mukaellen: Castren, 2015). Alussa on tärkeää luoda avoin ja luottamuksellinen hoitosuhde potilaaseen. Tämän jälkeen on tarkoitus saada potilas miettimään omia arvojaan ja ajatuksiaan suhteessa nykyiseen toimintatapaansa, ja sitä, mitkä ovat hänen tavoitteensa ja kuinka hän onnistuisi muuttamaan toimintaansa oikeaan suuntaan. Tätä kutsutaan ristiriidan kehittämiseksi. (Gibbie, Hall & Lubman, 2012.)

Seuraavassa vaiheessa korostetaan potilaan omaa vastuuta ja valintoja elämäntapamuutoksen tekemisessä. Tässä vaiheessa ammattilaisen ei tule olla auktoriteetti, joka antaa potilaalle valmiit vastaukset. Usein elämäntapamuutokset ovat vaikeita, ja potilailla voi tapahtua epäonnistumisia, eivätkä asiat sujuukaan kuten pitäisi. Silloin ammattilaisella on tärkeä tehtävä tukea potilasta, muistuttaa häntä pienistäkin onnistumisista. Ammattilaisen tulee auttaa potilasta

kehittämään uskoa omaan itseensä ja kykyynsä muuttaa elämäntapojaan. Itse-luottamuksen rakentaminen ja sen ylläpitäminen on tärkeä osa motivaation ra-kentumisessa ja ylläpitämisessä. (Gibbie ym., 2012.)

Hoitokontakti hoitajan ja potilaan välillä käynnistyy tasavertaisen yhteistyösuh-teen muodostamisella (engaging), jota ilman motivoiva haastattelu menetel-mänä ei pääse alkua pidemmälle. Keskeistä on keskittyä olemaan läsnä sekä kuuntelemaan potilasta, jotta voidaan ymmärtää hänen ristiriitansa. Tässä koh-taa prosessia voi olla hyvä myös keskittyä potilaan tavoitteisiin ja muutoksen tarpeisiin. Fokusointi (focusing) on jatkuva prosessi, jolla tavoitellaan työskente-lyn suuntaa tai tarkoitusta esimerkiksi sopimalla työjärjestyksestä. Keskittymistä voidaan muuttaa potilaan omien tunteiden ja tarpeiden mukaan, mutta ilman suunnan valintaa keskustelu voi jäädä pyörimään kehää varsinkin moniongel-maisten potilaiden kanssa. Herättely (evoking) on osa prosessia, joka on mah-dollista, kun muutoksen aihe on ainakin jollain tasolla selvillä. Varsinainen moti-voiva haastattelu alkaa lopulta vasta, kun tämä muutosmotivaatiota herättelevä keskustelu on saatu kunnolla käyntiin. Tavoitteena on auttaa potilasta itseään ratkaisemaan hänen ristiriitansa sekä se, millaisiin tavoitteisiin hän on sitoutu-massa. Kun potilas on sinut ratkaisun aiheen kanssa, voidaan siirtyä muutostar-peen suunnitteluun (planning). Tässä vaiheessa sovitaan jatkotoimenpiteet ja laaditaan selkeä suunnitelma muutokselle. Nämä neljä kokonaisuutta ovat ta-vallaan jatkuvia ja peräkkäisiä, mutta niiden välillä voidaan palata aiheesta toi-seen, ja joskus ne kulkevatkin päällekkäin. Tärkeintä on, että prosessin jokai-sella vaiheella on osansa muutoksessa ja lopputuloksessa. (Lahti, Rakkolainen & Koski-Jännes, 2013.)

Motivoivan haastattelun keskeisinä periaatteina pidetään empatian osoittamista, potilaan itseluottamuksen ja omien kykyjen vahvistamista, nykyisen ja tavoitelta-van tilanteen välillä olevan ristiriidan voimistamista sekä vastarinnan myötäile-mistä ja väittelyn välttämistä. (Järvinen, 2014.)

Järvisen materiaalissa (Motivoiva haastattelu) tuodaan ilmi, että oleellista on saada potilaalle olo, että ammattilainen on aidosti kiinnostunut hänestä. Elekielillä on suuri merkitys ja katsekontakti potilaaseen antaa hoitajasta kiinnostuneen ja kuuntelevan kuvan. Pienienkin hyvien asioiden ja edistysaskeleiden tunnistaminen on tärkeää ja ammattilaisen kannattaa jättää väittely ja päteminen takaa-alalle, vaikka olisikin potilaan kanssa asiasta eri mieltä. (Järvinen, 2014.) Tämä vaatii ammattilaiselta kykyä olla provosoitumatta vihamielistä tai muutosvastarintaista potilasta kohtaan.

Avoimilla kysymyksillä potilas saadaan ajattelemaan tilannettaan laajasti. Hän saa kertoa avoimesti tilanteestaan, ja tavoitteena on, että potilas puhuu enemmän kuin hoitaja. Heijastavan kuuntelun keinoin hoitaja voi tarkistaa, ymmärsikö hän potilaan puheet oikein. Esimerkiksi ”Ymmärsinkö oikein, että olet itsekin ajatellut, että alkoholinkäyttöä olisi hyvä vähentää?”. Lisäksi yhteenvetojen tekeminen haastattelun välillä osoittaa potilaalle, että hän on tullut kuulluksi. Näin potilas kykenee vielä täydentämään kertomaansa tarvittaessa. (Järvinen, 2014.)

### 3.6 Muutosvalmius



Kuvio 2. Muutoksen vaihemalli. (Mukaellen: Prochaska, DiClemente & Norcross, 1992.)

Motivoivaan haastatteluun liittyy olennaisena osana muutosvalmius ja muutosvaihemallin mukainen hoitosuunnitelma. Oheisessa kuviossa on esitetty muutosvalmiuden vaiheet (Mukaellen: Prochaska ym., 1992). Muutosvalmiudella tarkoitetaan tietoisten elintapamuutosten toteuttamista, joka perustuu harkintaan ja on tavoitteellista. Motivaatio tulee huomioida elintapamuutoksen kaikissa vaiheissa. Hoitosuunnitelman tulee olla realistinen, ja asetettujen tavoitteiden tulee olla saavutettavissa. On tärkeää huomioida, että osana hoitosuunnitelmaa on myös hoitotavoitteisiin motivoiminen. (Muutosvaihemallin mukainen hoitosuunnitelma: Käypä hoito -suositus, 2018.)

Vaihe	Kuvaus	Mikä edistää muutosta
Esiharkintavaihe	Alkoholiriippuvainen Ei tunnista ongelmaa	Havahduta ristiriitaa ja kiinnitä huomiota seurauksiin
Harkintavaihe	Epävarmuus muutoksen tarpeesta, ei suunnitelmaa muuttaa käytöstään lähiaikoina	Tutki ristiriitaa, tarkastele vaihtoehtoja ja juomisen etuja/haittoja
Valmisteluvaihe	Aikoo muuttaa käytöstään lähiaikoina, mutta on epävarma, miten sen tekisi	Tue suunnitelman laatimisessa
Toimintavaihe	On sitoutunut muutokseen, muokkaa omaa käytöstään	Etsi toimiva ratkaisu, tue selviytymiskeinojen harjoittelua ja muutosta tukevia sosiaalisia suhteita, palkitse
Ylläpitovaihe	On sitoutunut toteutuneeseen muutoksen säilyttämiseen	Juomista laukaisevien tekijöiden tunnistaminen, retkahduksen ehkäiseminen

Taulukko 1. Muutosvalmiuden vaiheet. (Mukaellen: Castren, 2015.)

Esiharkintavaiheessa ihminen ei tunnista ongelmaansa, eikä aio muuttaa käyttäytymistään. Hän ei tiedosta ongelmaansa, vaikka esimerkiksi lähipiiri on huomannut ja huolestunut henkilön alkoholinkäytöstä. Tässä vaiheessa henkilöllä ei ole muutosvalmiutta tehdä elämäntapamuutosta. Vaikka henkilö itse ei haluaisi lopettaa esimerkiksi alkoholinkäyttöä, se ei tarkoita, että näin olisi aina jatkossa. Oheisessa taulukossa on kuvattu muutosvalmiuden eri vaiheet ja niille ominaiset piirteet. Taulukosta ilmenee myös suositukset, miten hoitajan kannattaa toimia potilaan kanssa kunkin muutosvalmiuden vaiheen kohdalla (Mukaellen: Castren, 2015). Motivoivalla haastattelulla voidaan vahvistaa motivaatiota lopettamiseen. (Muutosvaihemallin mukainen hoitosuunnitelma: Käypä hoito -suositus, 2018.)

Harkintavaihe voi jatkua pitkäänkin. Kun henkilö alkaa valmistella konkreettisesti muutosta, hän tarvitsee runsaasti tietoa päihteiden käytön lopettamisesta sekä erilaisista tukimuodoista. Harkintavaiheen ja valmisteluvaiheen välillä retkahduksia voi tulla, ja ne kuuluvat asiaan. Motivaatio ihmisen sisäiseen muutokseen tulee huomioida kaikissa vaiheissa. Tavoitteet ovat tärkeitä kokonaisuuden kannalta. (Muutosvaihemallin mukainen hoitosuunnitelma: Käypä hoito -suositus, 2018.)

#### **4 Motivoivan haastattelun kulku**

Motivoivassa haastattelussa tulee välttää suoria kysymyksiä, jolloin asiakkaan rooli jää passiiviseksi kysymyksiin vastaajaksi, eikä hän lähde pohtimaan asioita motivoivalla tavalla. Asiakkaan suostuttelu ja taivuttelu eivät tuota useinkaan toivottua lopputulosta, koska silloin asiakas alkaa keksiä perusteluja sille, miksi hänen kannattaa jatkaa vanhaa tapaansa, ja uskoo itsekin perustelunsa. Tärkeää on löytää ja tunnistaa asiakkaan omat arvot, tavoitteet sekä resurssit, jotka ohjaavat muutosta. (Järvinen, 2020.)

Myös syyttely ja syyllisen etsiminen ongelmaan on turhaa, eikä kuulu motivoivaan haastatteluun. Hyvässä motivoivassa haastattelussa käytetään avoimia kysymyksiä. Asiantuntijan tehtävä on kannustaa asiakasta puhumaan, ja asiantuntijan tehtäväksi jää kuunnella ja kannustaa itseilmaisuuksiin. Toinen tärkeä tekijä onnistuneessa haastattelussa on heijastava kuunteleminen, eli asiantuntija reagoi siihen, mitä asiakas sanoo. (Järvinen, 2020.)

Asiantuntijan tulee tehdä myönteistä vahvistamista, eli osoittaa tukea ja ymmärrystä. Haastattelun aikana voi yksi strategia olla yhteenvetojen tekeminen asiakkaan sanomista asioista. Asiantuntijalta vaaditaan kärsivällisyyttä odottaa asiakkaalta itseltään motivoivia lauseita. Lopuksi on tärkeää tehdä konkreettinen suunnitelma, joka sopii asiakkaan omiin tavoitteisiin, tarpeisiin ja resursseihin. Kun suunnitelma sopii potilaan omiin arvoihin, on muutoksen tekeminen mahdollista. Suunnitelman tekemisessä on tärkeää huomioida myös välitapit. (Järvinen, 2020.)

## **5 Työn toteutus**

Toiminnallinen opinnäytetyö toteutetaan luomalla vahvan teorian perusteella video opetuskäyttöön. Videon aiheena on motivoivan haastattelun käyttö terveyden edistämiseksi. Tässä työssä aihe on rajattu alkoholin käytön vähentämiseen. Video kuvataan hoitajan vastaanottokäyntinä. Tällä käynnillä ovat osallisina sairaanhoitajaa esittävä henkilö sekä työikäistä naista esittävä henkilö. Potilaalla on alkoholin liikkakäyttöä, jota pyritään motivoivan haastattelun keinoin vähentämään.

Videon lisäksi toteutetaan kirjallinen opinnäytetyön raportti. Raportissa käydään läpi tieteellinen tietoperusta liittyen aiheeseen. Tieteellisen materiaalin lisäksi on käytetty myös muita luotettavia lähteitä. Raportissa käydään läpi opetusvideon kehittämisprosessi sekä lopputuloksen arviointi ja pohdinta.

## 6 Tulokset

Kehittämishaasteisiin ” Miten motivoivaa haastattelua käytetään alkoholin käytön vähentämisen ohjaamisessa?”, ”Miten hoitaja auttaa potilasta motivoitumaan alkoholin käytön vähentämiseen?” sekä ”Miten hoitaja ottaa puheeksi alkoholin käytön?” löysimme seuraavanlaisia tuloksia;

Motivoivan haastattelun toteutuminen sosiaali- ja terveydenhuollossa sekä sen linkittyminen hoitajan työhön vaatii jatkuvaa lisäkouluttautumista ja valmennusta. Työympäristön kannustava ilmapiiri voidaan kokea tärkeänä menetelmää käyttäessä. Jokainen hoitaja on yksilö, ja käyttää motivoivaa haastattelua menetelmänä hieman erilaisin ja itselleen parhaiten soveltuvien keinoin. Hoitajat ovat kuvanneet, että sekä menetelmän tunteminen ja sen käytön hallitseminen on tärkeää. Potilaan motivoiminen ei aina ole helppoa, ja vaatii hoitajalta paljon, jotta motivointimenetelmä ei sekoitu tiedonantomenetelmään. Hoitajan työssä on tärkeää jatkuvasti harjoittaa menetelmän käyttöä. (Brobeck, Bergh, Odencrants & Hildingh, 2011.)

Motivoivan haastattelun käytössä todettiin, että potilaan hoitoon sitoutuminen helpottuu, kun vastaanotolla ilmapiiri on empaattinen ja hoitosuhde vuorovaikutuksellinen sekä yhteistyöhön pohjautuva. Motivoivan haastattelun vastaisten keskustelutekniikoiden käyttö on todettu haitalliseksi potilaan hoitotulokseen. Mikäli hoitaja on auktoriteettiasemassa eikä osoita potilaalle kunnioitusta ja empatiaa, on hoidon tulos todettu heikommaksi kuin käytettäessä motivoivaa haastattelua. (Lahti, Rakkolainen & Koski-Jännes, 2013.)

Kehittämisehdotuksena voitaisiin nähdä menetelmän käytön jatkuvuus hoitosuhteessa. Motivoiva haastattelu vaatii toimiakseen jatkumoa ja potilaan omaa sitoutumista sekä sisäistä motivaatiota. Hoitajan tulee arvioida itseään ja harjoittaa menetelmän käyttöä jatkuvasti omassa työssään. Loppujen lopuksi motivoivan haastattelun taika saattaa piileä menetelmän hyväksyvässä suhtautumisessa potilaaseen. Potilaan ristiriitaa käsitellään, hänen murheitansa kuunnellaan ja toiveita hoidon suhteen huomioidaan. (Lahti ym., 2013.)



## 7 Eettisyys ja luotettavuus

Jotta eettisyys ja luotettavuus toteutuvat, työskentelyssä edellytetään hyvää tutkimusetiikkaa prosessin alusta loppuun. Tiedonhaun vaiheessa korostuu lähdekriittisyys. Opinnäytetyön prosessin aikana tehdään jatkuvasti työn laadun arviointia, ja pyritään pitämään kiinni sovitusta aikataulusta.

Terveystieteiden yhteisen arvopohjan mukaisesti potilaan hoito perustuu tutkittuun tietoon tai vankkaan kliiniseen kokemuspohjaan (ETENE, 2001). Näitä eettisiä arvoja vaalimme opinnäytetyötä tehdessämme, ja opinnäytetyömme pohjautuu tutkittuun tietoon. Olemme opintojemme aikana ja ennen opinnäytetyön prosessia perehtyneet hyvän tieteellisen käytännön periaatteisiin ja noudattaneet niitä opinnäytetyötä tehdessämme.

Opetus- ja kulttuuriministeriö on laatinut HTK-ohjeen, jonka tarkoitus on edistää hyvää tieteellistä käyttäytymistä, sekä estää vilpillinen tutkimuskäyttäytyminen. Tutkimusprosessin aikana on tärkeää toimia rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti tutkimustyön jokaisessa vaiheessa. Tutkimusten tekijöitä kunnioitetaan, ja huolehditaan että siitä, lähdemerkinnät ja lähdeviitteet on merkitty asianmukaisesti. Tutkimuksessa käydään kaikki vaiheet läpi: suunnittelu, toteutus- ja raportointivaihe. Tiedot tallennetaan asianmukaisella tavalla sille kuuluvalla alustalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012.)

Turnitin-järjestelmän avulla tarkistetaan tekstin alkuperäisyys. Järjestelmä vahvistaa hyvien tieteellisten lähteiden käytön perustaa ja voidaan varmistua, että työ on todella opinnäytetyön tekijöiden omaa käsialaa. Opinnäytetyön ohjaaja tarkistaa ja hyväksyy Turnitin-järjestelmän raportin ennen opinnäytetyöprosessin päättymistä.

## 8 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata opetusvideon avulla motivoivan haastattelun käyttöä alkoholinkäytön vähentämisessä. Opetusvideota varten etsimme tietoa motivoivan haastattelun vaiheista ja periaatteista, muutosvaihemallista, sekä motivoivan haastattelun työotteesta. Oikeaoppisen motivoivan haastattelun työotteen omaksumisessa on tärkeää, että tutkittua teorian tietoa on riittävästi, ja lähteet on valittu kriittisesti.

Opinnäytetyön tavoitteena oli hyödyntää opetusvideota sairaanhoitajien kouluttamisen työvälineenä. Käytettyjen lähteiden perusteella löysimme toisiaan tukevaa teorian tietoa siitä, mitä ammattilaisen tulee osata ja tietää oikeaoppisen motivoivan haastattelun toteuttamiseksi. Videossa sairaanhoitaja tunnistaa, missä vaiheessa muutosvaihemallia potilas on (valmistelu-/toimintavaiheen välimuodossa), ja toimii sen mukaisesti käyttäen motivoivan haastattelun menetelmää. Sairaanhoitajan työotteessa korostuu empaattinen ja voimaannuttava lähestymistapa. Hän välttää motivoivan haastattelun sudenkuopat; ei syyttele tai tuomitse potilasta, vaan keskittyy pieniin edistysaskeleisiin. Hoitaja käyttää haastattelutilanteessa avoimia kysymyksiä ja heijastavaa kuuntelua sekä on potilaalle aidosti läsnä. Sanaton viestintä, myönteinen vahvistaminen ja rohkaiseminen ovat tärkeitä. Onnistuneessa motivoivassa haastattelussa potilas puhuu itse itsensä muutoksen tehden näin hoitajan tarpeettomaksi omassa muutoksessaan. Hoitajan tehtäväksi jää toimia vahvistajana ja tukijana potilaan muutoksessa.

Motivoivan haastattelun käyttö vaatii hoitajalta osaamista, ja menetelmän käyttöä tulee harjoitella, jotta se näkyy potilastyössä tuloksellisuutena. Kuten kehittämissuosituksemme todetaan, hoitajan tulee kehittää ja arvioida osaamistaan jatkuvasti. Menetelmän käyttöä ja sen periaatteita on siis hyvä harjoitella jo opiskeluaikana, jotta siitä tulee luonnollinen osa potilastyöskentelyä.

## 9 Tuotoksen tarkastelu ja hyödyntäminen

Opinnäytetyön hyödynsaajat ovat ensisijaisesti Metropolian sairaanhoitajaopiskelijat. Opettajat voivat käyttää opetusvideota teoriaopetuksen tukena sekä perus- että syventävissä opinnoissa. Opinnäytetyöraportti julkaistaan "Theseus" -opinnäytetietokannassa. Opetusvideo julkaistaan Office 365 Streamissa. Opinnäytetyöprojektin edetessä on tehty jatkuvaa laadunarviointia, jotta lopputuote olisi laadukas, ja opiskelijat hyötyisivät siitä.

Lopputuotteena on opetusvideo, jossa sairaanhoitaja kohtaa asiakkaan vastaanotollaan. Kyseessä on asiakkaan toinen vastaanottokerta sairaanhoitajan vastaanotolla. Asiakkaalla on alkoholin liikkakäyttöä, josta hän keskustelee sairaanhoitajan kanssa vastaanotolla. Opetusvideossa tuodaan esille motivoivan haastattelun menetelmiä ja tärkeitä peruselementtejä. Video haluttiin pitää lyhyehkönä ja tiiviinä pakettina, jotta katsojan mielenkiinto pysyy yllä.

## Lähteet

Alkoholiongelman hoito. 2018. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2018. Saatavilla internetissä: <<https://www.kaypahoito.fi/hoi50028#readmore>>  
Luettu 23.1.2020

Behm, M. 2016. Ihanteet ja arki päihteiden käytön puheeksiottotilanteissa päivystysvastaanotoilla. Eettisten periaatteiden toteutuminen. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti, 2016: 53. 215-217.  
Saatavilla internetissä: <<https://journal.fi/sla/article/view/59160/20493>>  
Luettu 25.10.2020.

Brobeck, E. – Bergh, H. – Odencrants, S. & Hildingh, C. Primary healthcare nurses' experiences with motivational interviewing in health promotion practice. Journal of Clinical Nursing, 2010. <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22017587/>> Luettu 16.5.2020

Castren, S. 2015. Motivointi työvälteenä – Mistä narusta kannattaa vetää? Terveystyön ja hyvinvoinnin laitos. <<https://www.youtube.com/watch?v=OxqZ-sIJQNP4>> Katsottu 9.9.2020

ETENE. 2001. Terveystyön yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet. Verkkojulkaisu. <<https://etene.fi/documents/1429646/1559098/ETENE-julkaisu+1+Terveystyön+yhteinen+arvopohja%2C+yhteiset+tavoitteet+ja+periaatteet.pdf/4de20e99-c65a-4002-9e98-79a4941b4468/ETENE-julkaisu+1+Terveystyön+yhteinen+arvopohja%2C+yhteiset+tavoitteet+ja+periaatteet.pdf>> Luettu 25.9.2020

Gibbie, T. – Hall, K. – Lubman, D. 2012. Motivational Interviewing Techniques. Australian Family Physician Vol. 41, No. 9.

<[https://www.mcgill.ca/familymed/files/familymed/motivational\\_counseling.pdf](https://www.mcgill.ca/familymed/files/familymed/motivational_counseling.pdf)>

Luettu 9.2.2020

Juomisen riskit. Mielenterveystalo. Verkkolähde. <[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/juomisen\\_hallinnan\\_opas/Pages/2.-Juomisen-seuraukset.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/itsehoito/juomisen_hallinnan_opas/Pages/2.-Juomisen-seuraukset.aspx)> Luettu 18.9.2020

Järvinen, M. 2014. Motivoiva haastattelu. Käypä hoito -suositus. Saatavilla Internetissä: <<https://www.kaypahoito.fi/nix02109>> Luettu 16.1.2020

Järvinen, M. 2020. Motivoiva haastattelu. Lisätietoa aiheesta. Saatavilla Internetissä: <<https://www.kaypahoito.fi/nix02109>>. Luettu 8.10.2020

Koski-Jännes, A. – Riittinen, L. & Saarnio P. 2008. Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Lahti, J. – Rakkolainen, M. & Koski-Jännes, A. 2013. Motivoiva haastattelu kaksoisdiagnoosipotilaiden hoidossa. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Saatavilla internetissä: <<https://www.duodecimlehti.fi/duo11266>> Luettu 16.5.2020

Mieli. Suomen mielenterveys ry. Motivaatio saa liikkeelle. <<https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/motivaatio-saa-liikkeelle>> Luettu 16.1.2020

Mäkelä, P. 2019. Alkoholi ja terveys. Terveyskirjasto. Saatavilla internetissä: <[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01120](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01120)> Luettu 1.6.2020.

Niemelä, S. 2018. Muutosvaihemallin mukainen hoitosuunnitelma. Käypä hoito –suositus. Saatavilla internetissä: <<https://www.kaypahoito.fi/nix02543>> Luettu 15.2.2020

Prochaska, J. – DiClemente, C. – Norcross, J. In search how people change: Applications to addictive behaviors. American Psychologist, 1992. <<https://www.avannistelrooij.nl/wp/wp-content/uploads/2014/08/Prochaska-ea-1992-how-people-change-AP.pdf>> Luettu 15.2.2020

Schulz, D. – Smit, E. – Stanczyk, N. – Kremers, S. – De Vries, H. & Evers, S. 2014. Economic Evaluation of a Web-Based Tailored Lifestyle Intervention for Adults. Findings Regarding Cost-Effectiveness and Cost-Utility From a Randomized Controlled Trial. Journal of Medical Internet Research. <<https://www.jmir.org/2014/3/e91/>> Luettu 4.2.2020

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Terveysten edistäminen. Saatavilla internetissä: <<https://stm.fi/terveyden-edistaminen>> Luettu 29.3.2020

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Alkoholi. Saatavilla internetissä: <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/alkoholi>> Luettu 9.2.2020

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Kansainvälinen alkoholipolitiikka. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Saatavilla internetissä: <<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/alkoholipolitiikka/kansainvalinen-alkoholipolitiikka>> Luettu 12.2.2020

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Puheeksiotto ja mini-interventio. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Saatavilla internetissä: <[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk01120](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01120)> Luettu 17.1.2020

Turku, R. 2013. Onko motivoiva haastattelu vastaus elintapaohjauksen haasteisiin? Suomen työterveyslääkäriyhdistys ry. Terveysportti. Saatavilla internetissä: <[https://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/avaa?p\\_artikkeli=ttl01075](https://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/avaa?p_artikkeli=ttl01075)> Luettu 4.1.2020

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja loukkaus-epäilyjen käsitteleminen Suomessa. Verkkodokumentti. <[https://www.metropoliia.fi/sites/default/files/images/TKI%20ja%20hankkeet/htk\\_ohje\\_2012\\_0.pdf](https://www.metropoliia.fi/sites/default/files/images/TKI%20ja%20hankkeet/htk_ohje_2012_0.pdf)>.

Luettu 28.9.2020

WHO:n alkoholistrategian toiminta-alueet ja toimenpidesuosituksset. 2015. Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Saatavilla internetissä: <<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/alkoholipolitiikka/kansainvalinen-alkoholipolitiikka/who-n-alkoholistrategian-toiminta-alueet-ja-toimenpidesuosituksset>>

Luettu 12.2.2020





