

Bölüm 8

DAVRANIŞ DEĞİŞİMİNİ MOTİVE ETME SANATI: SAĞLIK ALANINDA MOTİVASYONEL GÖRÜŞME İPUÇLARI

Kübra İNCİRKUŞ¹

GİRİŞ

Tüm dünyada yaşa bağlı ölüm oranlarının azalması, nüfusun yaşlanması, ortalama yaşam beklentisinin artması ile bulaşıcı hastalıkların yanı sıra; kronik hastalıklar ve zihinsel sağlık problemleri ciddiyetini artırmış, sağlık öncelikleri değişmiş ve sağlık sistemleri yeniden şekillenmiştir. ⁽¹⁻³⁾ Diğer yandan artmakta olan hastalıkların neredeyse tamamı fiziksel hareketsizlik, sağlıksız beslenme, sigara ve alkol kullanımı, obezite, yüksek kan basıncı gibi değiştirilebilir risk faktörleriyle ilişkilidir ve sağlıklı davranışların kazanılmasıyla büyük ölçüde önlenbilir veya kontrol altına alınabilirler. ⁽¹⁻⁶⁾ Sağlığı etkileyen davranışların değişimi ve dolayısıyla klinik sonuçların iyileştirilmesinde geleneksel bilgi verme tek başına yetersiz olduğu için; aktif katılım ve işbirliğine yardımcı olan, birey merkezli yaklaşımların kullanımı artmaktadır. ^(1, 7) Bu doğrultuda genel sağlık hizmetlerinde sağlıklı davranış değişikliğini teşvik etmek ve sürdürmek için motivasyonel görüşme uygulamalarının giderek yaygınlaştığı belirtilmektedir. ^(1, 4, 8)

MOTİVASYONEL GÖRÜŞME

Motivasyonel görüşme; uygulaması ve öğrenmesi kolay, kısa sürede kalıcı etkileri olan, kanıt-temelli ve birey-odaklı bir yöntemdir. ^(1, 9, 10) Temel amacı, bireylerin bir davranışı değiştirip değiştirmeme konusundaki ikilemlerini fark edip çözümlmelerine yardımcı olmaktır ve özellikle değişime hazır olma düzeyi düşük olan kişilerde daha etkili olduğu görülmektedir. ⁽¹¹⁾ İnsanları yapmak istemedikleri şeyleri yapmaya ikna etmeyi değil; aksine onların içsel motivasyonlarını ortaya çıkarmayı hedeflemektedir. Yönetmekten çok rehberlik etmeyi, güreşmekten çok dans etmeyi, konuşmaktan çok dinlemeyi içerir. Katılımcı, yol gösterici, uyarıcı ve hasta otonomisini onurlandıran bir ruha sahiptir. ^(5, 8, 10, 12)

¹ Doktor Öğretim Üyesi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı, Balkan Yerleşkesi, Edirne, Türkiye. kubraincirkus@trakya.edu.tr

KAYNAKÇA

1. Anstiss T. Motivational interviewing in primary care. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 2009; 16: 87-93.
2. DeCock KM, Simone PM, Davidson V, et al. The new global health. *Emerging Infectious Diseases* 2013; 19(8): 1192-1197.
3. World Health Organization (2009). *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva, Switzerland: WHO Library.
4. McNeil DW, Addicks SH, Randall CL. (2017). *Motivational interviewing and motivational interactions for health behavior change and maintenance*. Washington: Oxford Handbooks Online.
5. Rollnick S, Miller WR, Butler CC. (2008). *Motivational interviewing in health care: helping patients change behavior*. USA, New York: The Guilford Press.
6. Dünya Sağlık Örgütü (2018). *Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması: Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri Prevalansı 2017 (STEPS)*. Ankara, Türkiye: Dünya Sağlık Örgütü Türkiye Ofisi.
7. Bodenheimer T, MacGregor K, Sharifi C. (2005). *Helping patients manage their chronic conditions*. California: California Health Care Foundation.
8. Rollnick S, Butler CC, Kinnerley P, et al. Motivational interviewing. *BMJ*, 2010; 340: c1900.
9. Miller WR, Rollnick S. (2009). *Motivasyonel görüşme: insanları değişime hazırlama*. (F. Karadag, K. Ögel, A.E. Tezcan, Çev. Ed). Ankara: HYB Basım Yayın.
10. Ögel K. Motivasyonel görüşme tekniği. *Türkiye Klinikleri*, 2009; 2(2): 41-44.
11. Resnicow K, Dilorio C, Soet JE, et al. Motivational interviewing in health promotion: it sounds like something is changing. *Health Psychology*, 2002; 21(5): 444-451.
12. Rubak S, Sandbaek A, Lauritzen T, et al. Motivational interviewing: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of General Practice*, 2005; 55: 305-312.
13. İncirkuş K, Nahcivan N. (2019). Kronik hastalık yönetiminde motivasyonel görüşme tekniğinin kullanımı. Rabia Hacıhasanoğlu (Ed.), *Kronik Hastalıklarda Bakımın Yönetimi ve Hemşirelik*. 1. Baskı, Ankara: Türkiye Klinikleri, p. 18-26.
14. Bodenheimer T, Davis C, Holman H. Helping patients adopt healthier behaviors. *Clinical Diabetes*, 2007; 25(2): 66-70.
15. Gance-Cleveland B. Motivational interviewing: improving patient education. *J Pediatr Health Care*, 2007; 21: 81-88.
16. Abramowitz SA, Flattery D, Franses K, et al. Linking a Motivational Interviewing Curriculum to the Chronic Care Model. *Journal of General Internal Medicine*, 2010; 25(4): 620-6.
17. Simmons L, Baker NJ, Schaefer J, et al. Activation of patients for successful self-management. *J Ambulatory Care Manage*, 2009; 32(1): 16-23.
18. Center for Substance Abuse Treatment (1999). *Enhancing Motivation for Change in Substance Abuse Treatment: Treatment Improvement Protocol (TIP) Series No. 35*. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration.