



Uimastite liigtarvitamise varajane avastamine ja lühisekkumine (UVAL) koolitus

Anneli Rätsep
Reet Hindus
Tartu 2025



TÖÖLEHT: grupi sõnum

Valige, kes on rühmas:

- protsessijuht ehk isik, kes vastutab selle eest, et ülesanne saaks instruksiooni järgi tehtud;
- abistaja ehk isik, kes vaatab, et kõik liikmed ennast võrdselt väljendada saaksid;
- ülestähendaja, ehk isik, kes paneb rühma arvamusel kirja;
- eestkõneleja, ehk isik, kes pärast suures ringis grupi arutelu tulemustest ülevaate annab.



- a) Milline on teie varasem kokkupuude antud koolituse teemaga?
- a) Millised on eesmärgid, mida te sooviksite antud koolitusel saavutada?
- a) Kuidas me kõik saaksime olla üksteisele abiks eesmärkide saavutamisel?



MI kolm definitsiooni



Tervise
Arengu
Instituut

- Mis on MI eesmärk?
 - Motiveeriv intervjuerimine on koostööl põhinev suhtlusstiil inimese enda muutumise motivatsiooni ja panuse tugevdamiseks.
- Miks peaksin ma tahtma MI-d õppida ja kuidas ma seda kasutada saan?
 - Motiveeriv intervjuerimine on inimest suunav suhtlusviis, mis käsitleb tavalist probleemi muutumise ambivalentsuse osas.
- Kuidas MI toimib?
 - Motiveeriv intervjuerimine on koostööl põhinev eesmärgistatud suhtlusviis, mille põhirõhk on muutumiskeelel. Selle ülesandeks on tugevdada isiklikku motivatsiooni ja pühendumist teatud eesmärgile, pannes inimese rääkima tema enda põhjustest muutuda ja avastades neid aktsepteerivas ja kaasatundvas õhkkonnas.



Kaasrahastanud
Euroopa Liit

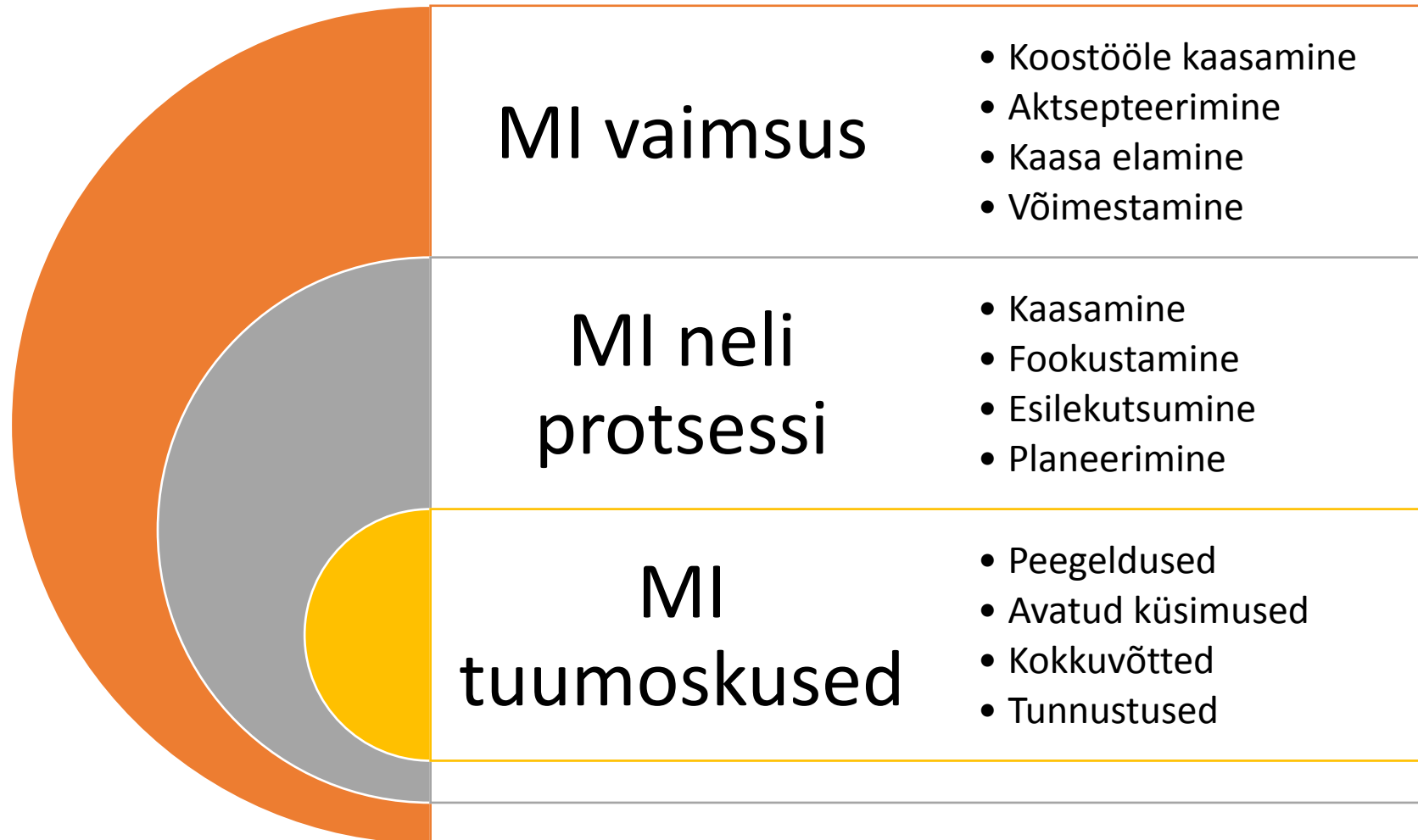


Eesti
tuleviku heaks



Tervise
Arengu
Instituut

$$3 \times [4 + 4 + (4 + 1)] = \text{kõik MI-st}$$



MI vaimsus

Aktsepteerimine

- Nõustaja väljendab patsiendi suhtes tingimusteta positiivset ja toetavat suhtumist.

Empaatia

- Nõustaja mõistab või teeb selle nimel jõupingutusi, et mõista patsiendi vaatenurka.

Partnerlus

- Nõustaja räägib patsiendiga läbi ja väldib autoritaarset rolli.

Võimestamine

- Nõustaja kasutab suhtlemisvõtteid, mis toovad esile patsiendi ideed, vältides õpetamist ja loata informatsiooni jagamist.

Autonoomia toetamine

- Nõustaja annab mõista, et muutusega seotud ressursid on patsiendil endal ning keegi teine ei saa neid peale suruda.

MI vaimsus

- Kaasamine - partnerlus, koostöö - *partnership*
- Aktsepteerimine, nõustumine - heakskiit, nõusolek – *acceptance*
 - Absoluutne, täielik võrdväärtustamine - võrdväärsus – *Absolute Worth*
 - Õigesti enda teise inimese olukorras tundmine – empaatia - *Accurate Empathy*
 - Autonoomia toetamine - *Autonomy Support*
 - Tunnustamine - *Affirmation*
- Kaasa elamine (Teise heaolust lähtumine. See on pühendumus heatahtlikkusele, kavatsus leevendada kannatusi ja toetada positiivset arengut abivajajal.) - kaastunne - *compassion*
- Võimestamine - *empowerment*

(Miller ja Rollnick, 2023)



Kaasrahanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks



Tervise
Arengu
Instituut

Nõustamistehnikad

P

- Peegeldav kuulamine

A

- Avatud küsimuste küsimine

K

- Kokkuvõtete tegemine

T

- Tunnustamine

I

- Infovahetus



Kaasrahanud
Euroopa Liit

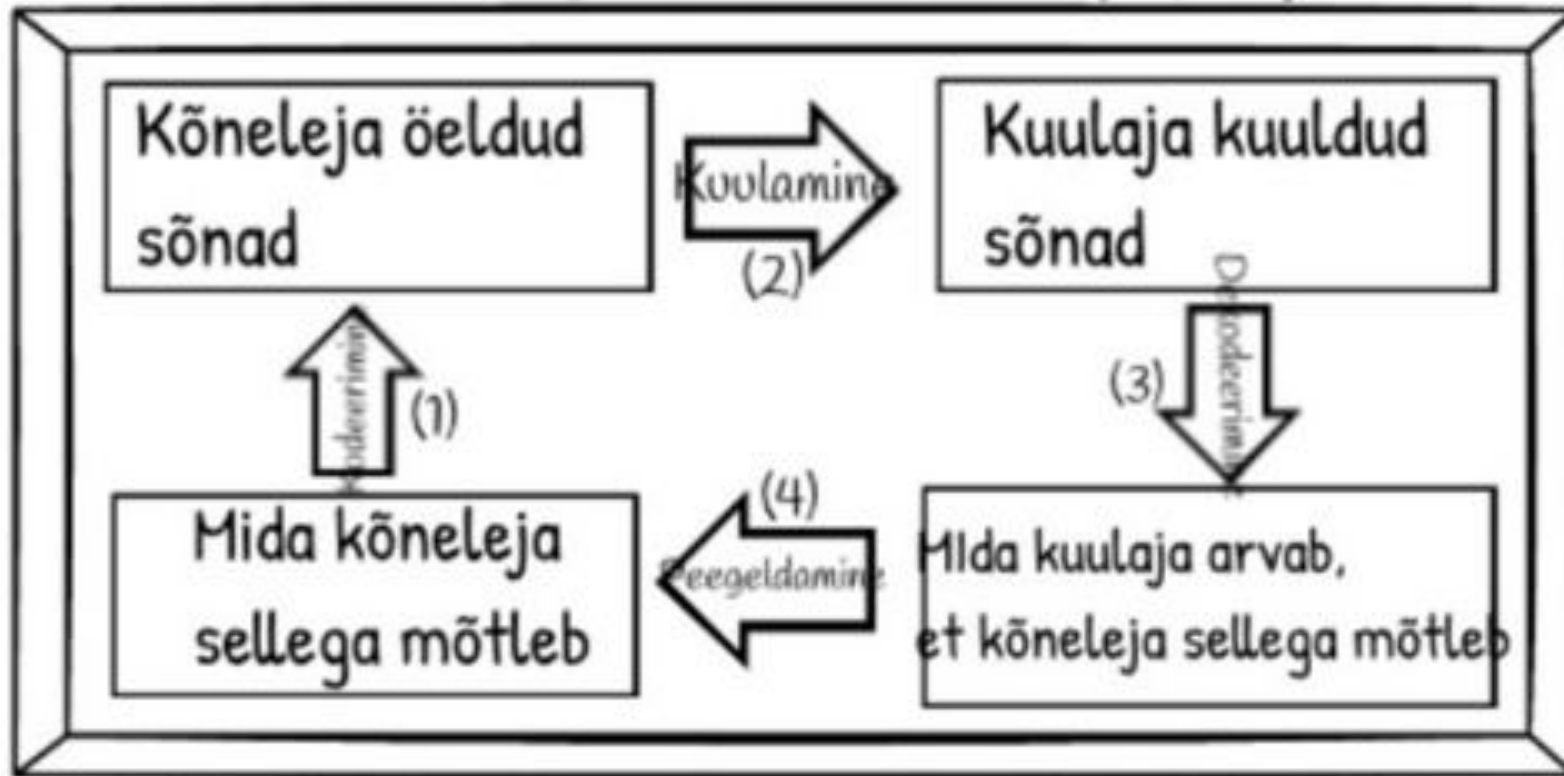


Eesti
tuleviku heaks

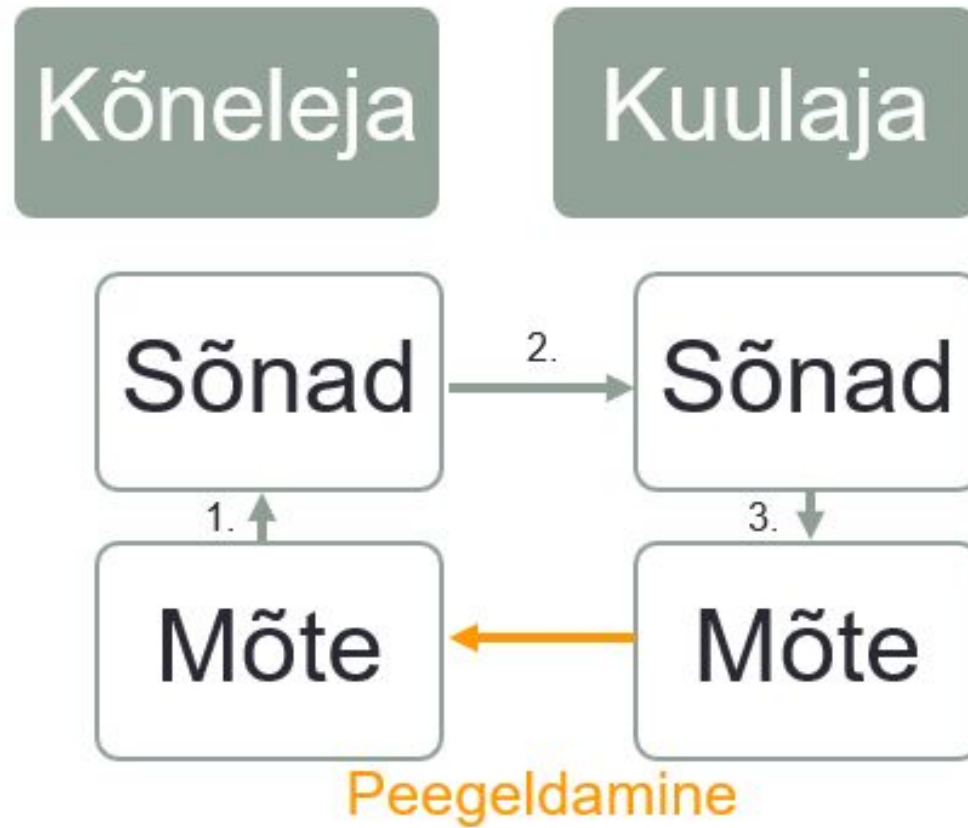


Tervise
Arengu
Instituut

Thomas Gordon'i ruut (1970)



Thomas Gordoni peegeldamisfunktsioon





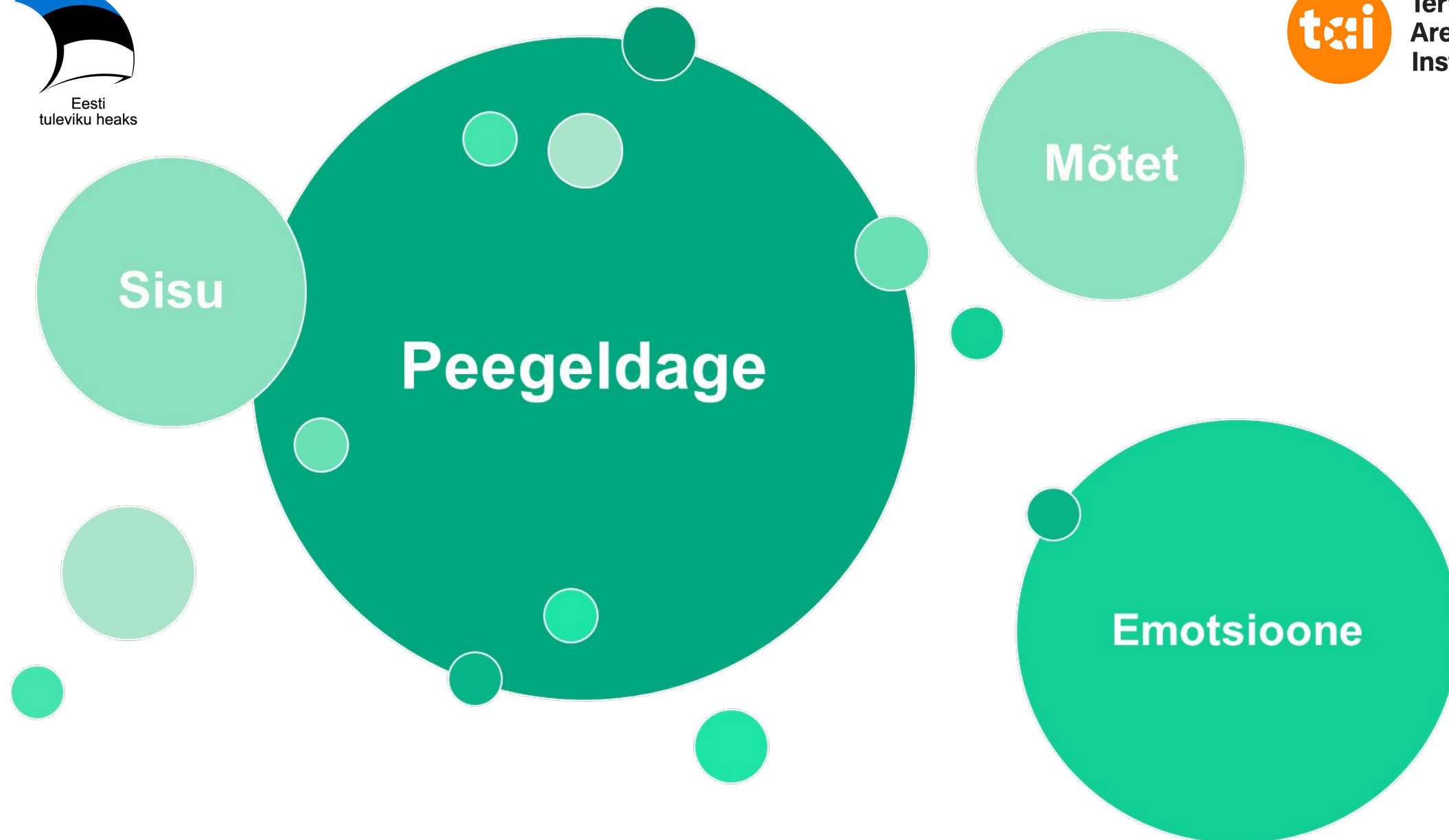
Kaasrahanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks



Tervise
Arengu
Instituut





Kaasrahastanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks



Tervise
Arengu
Instituut

Peegeldav kuulamine on:

- ✓ kuuldu või nähtu uuesti kordamine;
- ✓ kokkuvõtte tegemine sellest, mida te arvate, et ta silmas pidas;
- ✓ kokkuvõtte tegemine sellest, mida ta teie arvates tundis;
- ✓ kokkuvõtte tegemine kõikidest vastuoludest.

Kokkuvõtete tegemist ja peegeldamist saab kasutada vestluse kujundamiseks, valides, mida Sa tagasi peegeldad ja kuidas Sa seda tagasi peegeldad.



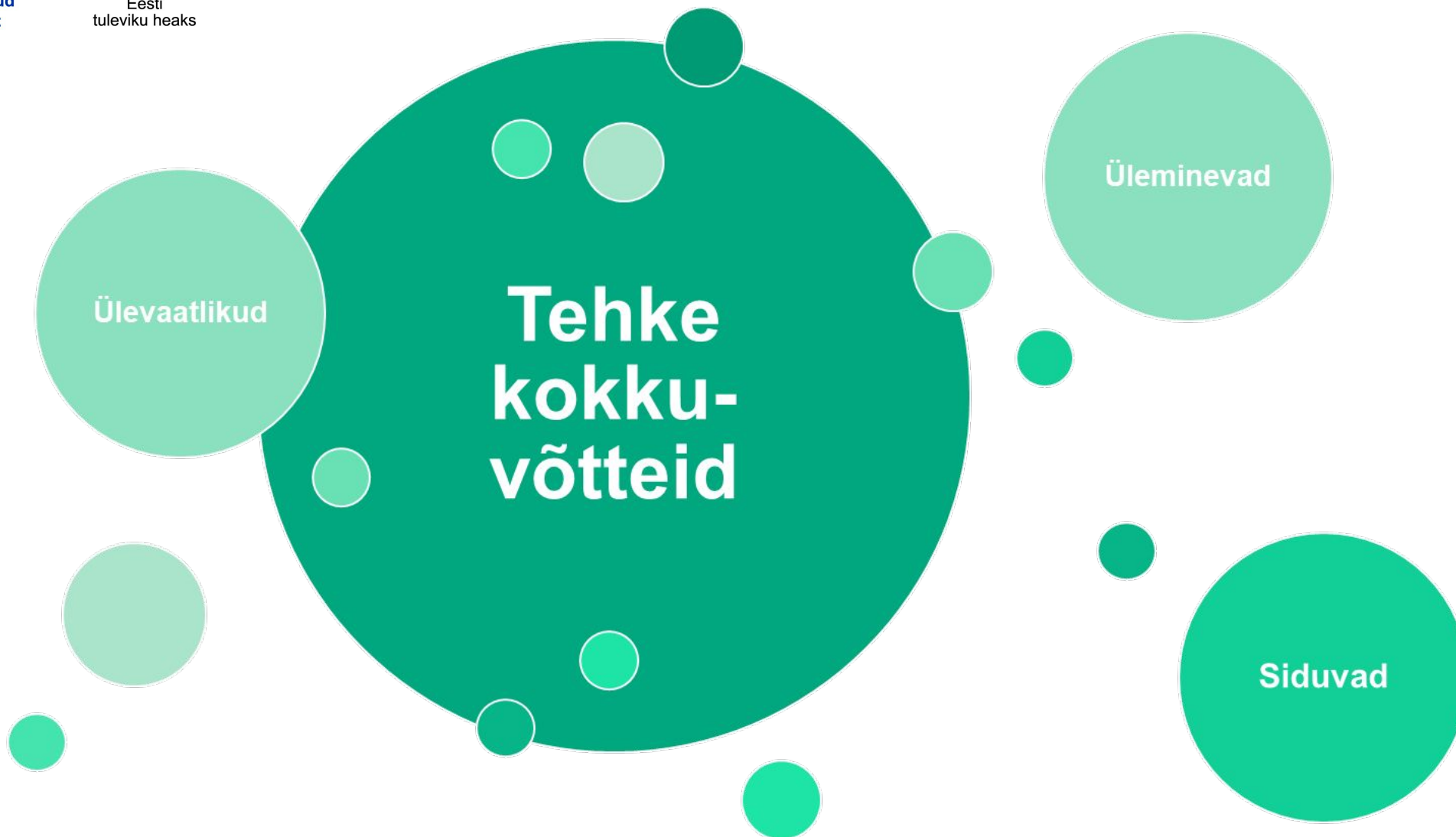
Kaasrahastanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks



Tervise
Arengu
Instituut





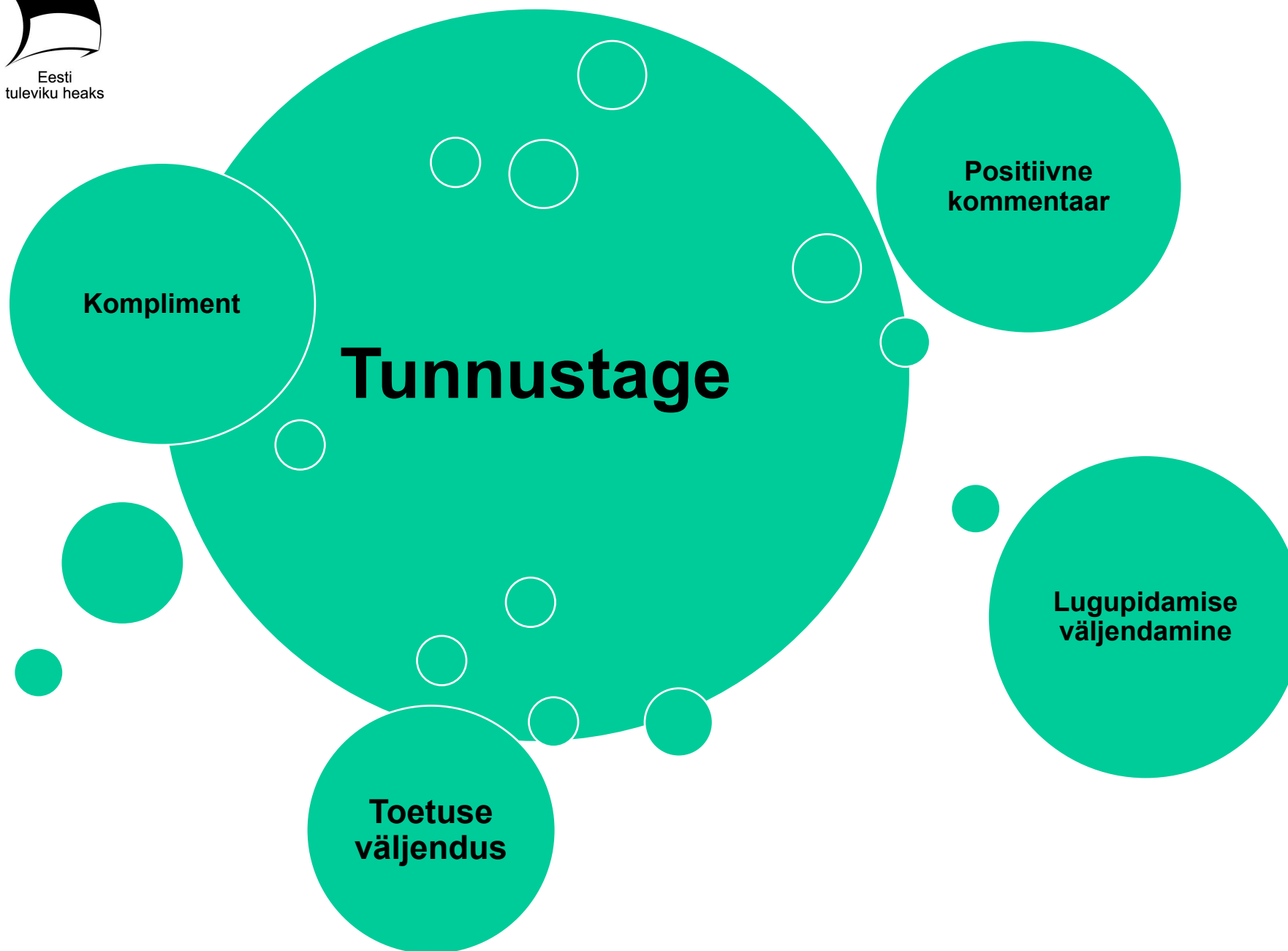
Kaasrahastanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks



Tervise
Arengu
Instituut





Kaasrahastanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks

Tunnustus võib olla:



Tervise
Arengu
Instituut

- ☐ Positiivne kommentaar iseloomujoone, omaduse, teadmise, oskuse kohta:
“Sa oled sihikindel ja kui Sa midagi ette võtad, siis Sa pühendud sellele täiesti”
- ☐ Mõistmise, lugupidamise väljendamine:
“Sa oled täna olnud avatud ja aus. Ma tean, et neist asjust rääkida ei ole lihtne. Aitäh Sulle jagamise eest!”
- ☐ Keskendumine millelgi positiivsele mida isik teeb:
“Sa nägid selle harjutamisega tõsiselt vaeva!”, “Sa oled pingutanud eesmärgi nimel ja tulemus on juba näha”
- ☐ Kompliment:
“Sa näed hea välja!”
- ☐ Lootuse, hoolimise või toe väljendus:
“Ma loodan, et see plaan õnnestub Sul!”



Kaasrahanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks



Tervise
Arengu
Instituut

Uuri

- Uuri olemasoleva teadmise kohta
- Uuri huvi kohta

Paku

- Küsi luba
- Hoia selget fookust
- Jaga infot mõõdukates doosides
- Toeta kliendi autonoomiat
- Võimalusel paku valikuvariante

Uuri

- *Mida sa sellest endaga võtad?*
- *Mis on sinu jaoks järgmine samm?*
- *Kuidas see tundub?*
- *Ütle palun oma sõnadega...*
- *Mis sellest sulle oluline tundub?*
- ...



Kaasrahanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks

Kuidas AMBIVALENTSUS välja näeb?



Tervise
Arengu
Instituut



MUUTUSEJUTT



SAMAKSJÄÄMISJUTT



Kaasrahanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks

Muutuste võtmesõnad



Tervise
Arengu
Instituut

- Ambivalentsus
 - On normaalne ja OK



ENESEUSK X TÄHTSUS = **Positiivne muutus käitumises**

- Vastasseis
 - Tekib lükkamisest
- Isikukesksus
 - Usk inimesse



Üldhinnangute definitsioonid

Sekkumine	Definitsioon
Aktsepteerimine	Nõustaja väljendab patsiendi suhtes tingimusteta positiivset ja toetavat suhtumist.
Empaatia	Nõustaja mõistab või teeb selle nimel jõupingutusi, et mõista patsiendi vaatenurka.
Partnerlus/Koostöö	Nõustaja räägib patsiendiga läbi ja väldib autoritaarset rolli.
Võimestamise	Nõustaja kasutab suhtlemisvõtteid, mis toovad esile patsiendi ideed, vältides õpetamist ja loata informatsiooni jagamist.
Autonoomia toetamine	Nõustaja annab mõista, et muutusega seotud ressursid on patsiendil endal ning keegi teine ei saa neid peale suruda.



Kaasrahanud
Euroopa Liit

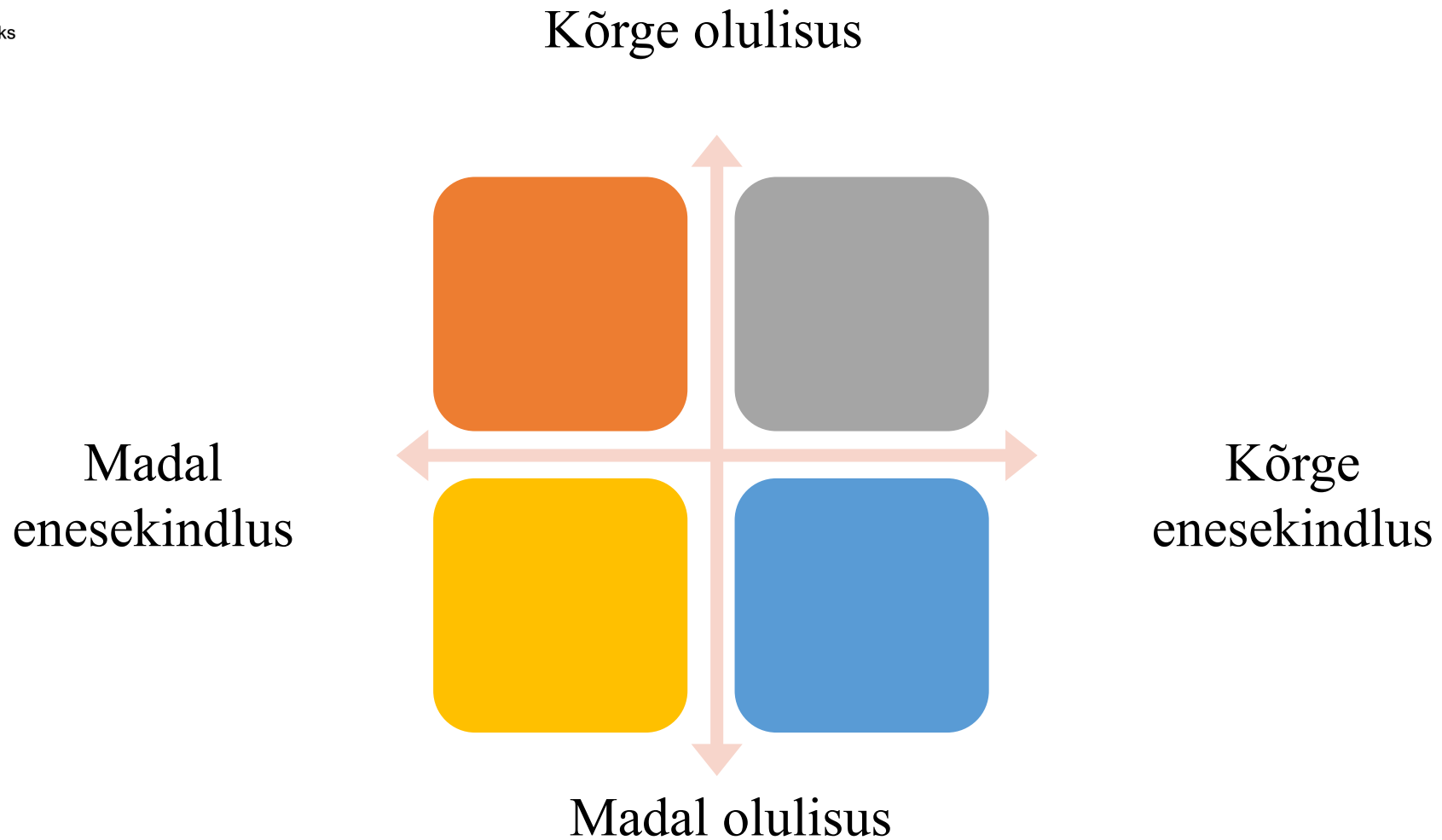


Eesti
tuleviku heaks

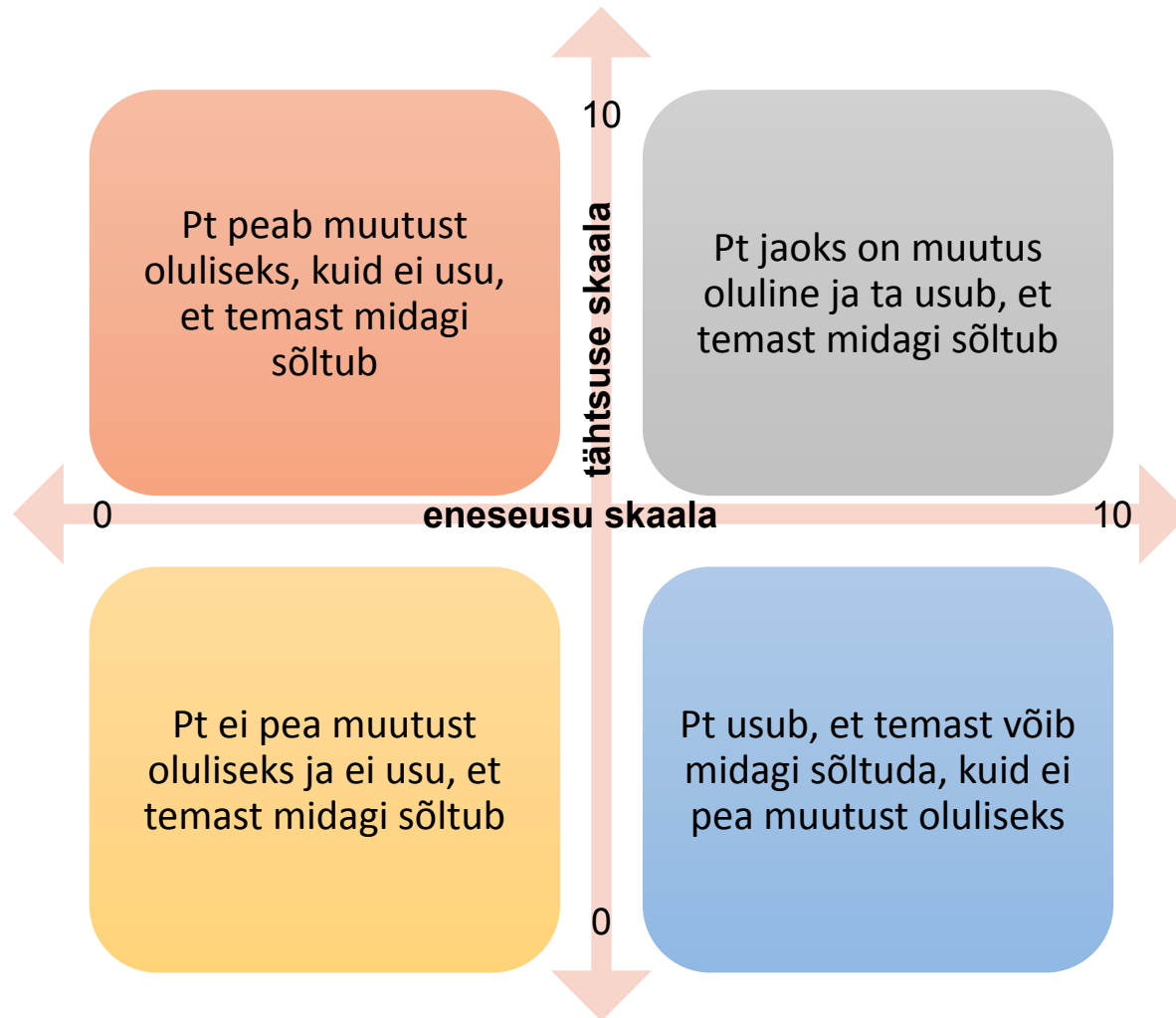
Mida Sinu patsiendid Sulle ütlevad?



Tervise
Arengu
Instituut



Tähtsuse ja eneseusu roll muutuse korral



Strateegiline vestluse juhtimine

Madal tähtsus

- Peegelda/esita avatud küsimusi
- Rakenda tähtsuse tõstmise strateegiaid

Kõrge tähtsus + Madal eneseusk

- Peegelda/esita avatud küsimusi
- Rakenda enesekindlust tõstvaid strateegiaid

Kõrge tähtsus + Kõrge eneseusk

- Peegelda/esita avatud küsimusi
- Rakenda planeerimise strateegiaid

Muutusejutu esilekutsumine

Selles harjutuses kulge just alljärgnevas järjekorras:

B ja C loevad slaidilt lause ja teevad kirjalikult peegelduse muutusejutule ning valivad välja esimese strateegia. Pange strateegia lausung kirja.

A ütleb slaidilt lause, kuulab ära peegelduse ja strateegia lause ning täiendab.

Seejärel A ootab kuni B ja C teevad kuuldule peegelduse ja valivad teise strateegia. Pange see lausung kirja. Ütlevad A-le peegelduse ja strateegia.

A taaskord vastab/täiendab ja ootab

Seejärel B ja C teevad A-le kokkuvõtte ja ühe tunnustuse.

Teema: trenni tegemine (Katie vers)

„Ma olen pärast tööd lihtsalt nii väsinud ja siis on mul nii palju teha. Pole aega trenni teha, isegi kui ma tahaksin.”

- Tuvastage muutusejutt
- Peegeldage
- Proovige ühte neist strateegiatest, et kutsuda esile rohkem muutusi ja suhelda patsiendiga

Varasema edu uurimine	Näiteks: ☐ Mis on mõni muudatus, mille olete varem teinud? ☐ Kuidas te selle muudatuse tegite? ☐ Kuidas võiks see sobida muudatusega, millele praegu mõtlete? ☐ Kuidas saaksite elada veelgi rohkem kooskõlas sellega, mis on teie jaoks oluline?
Toe uurimine	Küsimuste seeria: kasuta kõiki ning peegelda nende vahel tagasi muutusejuttu! ☐ Kes veel saab teile olla abiks selle muutuse juures /muutuse teoks tegemisel? ☐ Mida nad saaksid teha? /Kuidas and saaksid abiks olla?



Kaasrahanud
Euroopa Liit



Tervise
Arengu
Instituut

Demo: trenni tegemine

„Ma olen pärast tööd lihtsalt nii väsinud ja siis on mul nii palju teha. Ma tahaksin tenni teha, aga ma ei tea, kuidas seda toimima panna.”

- Tuvastage muutusejutt
- Peegeldage muutusejuttu
- Rakendage vähemalt kahte strateegiat, et kutsuda esile muutusejuttu

Varasema edu uurimine	Näiteks: ☐ Mis on mõni muudatus, mille oled varem teinud? ☐ Kuidas Sa selle muudatuse tegid? ☐ Kuidas võiks see sobida muudatusega, millele praegu mõtled? ☐ Kuidas saaksid elada veelgi rohkem kooskõlas sellega, mis on Sinu jaoks oluline?
Toe uurimine	Küsimuste seeria: kasuta kõiki ning peegelda nende vahel tagasi muutusejuttu! ☐ Kes veel saab Sulle olla abiks selle muutuse juures /muutuse teoks tegemisel? ☐ Mida nad saaksid teha? /Kuidas nad saaksid abiks olla?



Kaasrahanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks



Tervise
Arengu
Instituut

Teema: ravimite võtmine (Katie vers)

„Ma tunnen end hästi ja unustan mõnikord tablette võtta. Seda ei ole alati lihtne meeles pidada ja ma ei näe vahet, kas ma võtan neid või mitte.”

- Tuvastage muutusejutt
- Peegeldage
- Proovige ühte neist strateegiatest, et kutsuda esile rohkem muutusi ja suhelda patsiendiga

Ettepoole/ tulevikku vaatamine	☐ Kuidas te tahaksite, et asjad tulevikus oleksid? ☐ Millisena te meeleldi näeksite oma tulevikku? ☐ Mis võib juhtuda, kui jätkate samamoodi nagu seni? ☐ Kuidas asjad võivad kujuneda, kui teete muutusi?
Tugevuste uurimine	☐ Millised on teie tugevad küljed, millele saate selle muutuse tegemiseks tugineda? Midagi veel? ☐ Tooge välja (peegeldage) veel teisi tugevusi, mida olete inimeses märganud, ja küsige, kuidas ta saaks neid kasutada, et muutus õnnestuks?



Kaasrahanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks



Tervise
Arengu
Instituut

Teema: ravimite võtmine

”Minu jaoks on hea enesetunne väga oluline. Tahan jaksata tööl aktiivselt panustada ja perega koos aega veeta. Tavaliselt ma tunnen end hästi ja tegelikult isegi siis, kui unustan mõnikord tablette võtta. Seda ei ole alati lihtne meeles pidada ja tõttöelda ma ei näe erilist vahet, kas ma võtan neid või mitte.”

- Tuvastage muutusejutt
- Peegeldage muutusejuttu
- Rakendage vähemalt kahte strateegiat, et kutsuda esile muutusejuttu

Teema: suitsetamine

„Olen püüdnud suitsetamist vähendada. Andsin eile poole oma pakist sõbrale, et ma tööl nii palju suitsu ei teeks.”

- Tuvastage muutusejutt
- Peegeldage muutusejuttu
- Rakendage vähemalt kahte strateegiat, et kutsuda esile muutusejuttu

Teema: alkoholi liigtarvitamine

„Tean, et alkoholi joomine toob igasuguseid jamasid kaela. Arvatavasti ei oleks ma siin EMO-s ka, kui ma vähem jooksin. Aga kõik mu sõbrad teevad mu üle nalja, kui mainin vähem joomist.”

- Tuvastage muutusejutt
- Peegeldage muutusejuttu
- Rakendage vähemalt kahte strateegiat, et kutsuda esile muutusejuttu

Teema: kaalu jälgimine

„Tean, et näksimise vähendamisest võiks abi olla. Proovisin seda ka millalgi, aga kaalu alandamise mõttes ei andnud see midagi. Ma pole selles lihtsalt kindel.”

- Tuvastage muutusejutt
- Peegeldage muutusejuttu
- Rakendage vähemalt kahte strateegiat, et kutsuda esile muutusejuttu

„Olen püüdnud suitsetamist vähendada. Andsin eile poole oma pakist sõbrale, et ma tööl nii palju suitsu ei teeks.”

- Tuvastage muutusejutt
- Peegeldage
- Proovige ühte neist strateegiatest, et kutsuda esile rohkem muutusi ja suhelda patsiendiga

Ajurünnak/ hüpoteetiline muutus nn ime küsimus	□ Millised on veel muud võimalused selle toimima saamiseks? Pole tähtis, kui hullult nad kõlavad. □ Kujutage ette hetke tulevikus, mil selle muudatuse tegemisel on kõik õnnestunud. Kuidas see juhtus? □ Kujutlege, et olete keegi teine, kuidas tema seda teeks? □ Kujutlege, et imeväel on homme teisti, siis kuidas see oleks?
Uuri äärmusi	□ Mida halba näed praeguses olukorras/käitumises? Mis veel? □ Mida head näed praeguses olukorras/käitumises? Mis veel?

Teema: alkoholi tarvitamine (Katie vers)

„Võib-olla ma ei satuks siia EMO-sse, kui ma vähem jooksin.
Kõik mu sõbrad teevad mu üle nalja, kui mainin vähem
joomist.”

- Tuvastage muutusejutt
- Peegeldage
- Proovige ühte neist strateegiatest, et kutsuda esile rohkem muutusi ja suhelda patsiendiga

Ajurünnak/ hüpoteetiline muutus nn ime küsimus	☐ Millised on veel muud võimalused selle toimima saamiseks? Pole tähtis, kui hullult nad kõlavad. ☐ Kujutage ette hetke tulevikus, mil selle muudatuse tegemisel on kõik õnnestunud. Kuidas see juhtus? ☐ Kujutlege, et olete keegi teine, kuidas tema seda teeks? ☐ Kujutlege, et imeväel on homme teisti, siis kuidas see oleks?
Uuri äärmusi	☐ Mida halba näed praeguses olukorras/käitumises? Mis veel? ☐ Mida head näed praeguses olukorras/käitumises? Mis veel?

Teema: kaalujälgimine (Katie vers)

„Tunnen, et näksimise vähendamisest on abi. Proovisin seda siiski varem ja see ei andnud midagi. Ma pole selles lihtsalt kindel.”

- Tuvastage muutusejutt
- Peegeldage
- Proovige ühte neist strateegiatest, et kutsuda esile rohkem muutusi ja suhelda patsiendiga

Ajurünnak/ hüpoteetiline muutus nn ime küsimus	□ Millised on veel muud võimalused selle toimima saamiseks? Pole tähtis, kui hullult nad kõlavad. □ Kujutage ette hetke tulevikus, mil selle muudatuse tegemisel on kõik õnnestunud. Kuidas see juhtus? □ Kujutlege, et olete keegi teine, kuidas tema seda teeks? □ Kujutlege, et imeväel on homme teisti, siis kuidas see oleks?
Uuri äärmusi	□ Mida halba näed praeguses olukorras/käitumises? Mis veel? □ Mida head näed praeguses olukorras/käitumises? Mis veel?

Ebakõla suhtes (ingl discord)

Ebakõla kirjeldab mitteharmoonilist koostöösuhet kliendiga, kus ei olda samal lainepikkusel, kus on erinevad eesmärgid või suhe on lihtsalt häiritud.

Ebakõla märgid kliendi jutus:

- o enda kaitsmine: süüdistamine (nt "*See pole minu süü!*"), vähendamine (nt "*See pole üldse nii hull!*"), õigustamine (nt "*See on loogiline reaktsioon!*");
- o vastandumine (nt "*Sa ei tea, kuidas ma ennast tunnen!*", "*Sul pole õigus!*");
- o vahelesegamine (nt "*Sa ei kuula mind!*", "*Ma pole nõus!*");
- o eemalolek (ingl *disengagement*) (klient tundub eemalolev, häiritud või ignoreeriv).

Parandamisrefleksi enda sees ohjes hoides:

- o lubame kliendil teha autentseid autonoomseid valikuid, toetades seeläbi kliendi autonoomset motivatsiooni muutuda;
 - o aktsepteerime kliendi enda ekspertsust oma elu, muutuste, fookuste osas (meie oleme eksperdid oma valdkonnas);
 - o anname ära kontrolli muutuse toimumise suhtes ja usaldame klienti (ja usume, et ta on selleks võimeline);
 - o suhtume hinnanguvabalt, tingimusteta positiivselt ning oleme siiralt ja sügavuti uudishimulikud ambivalentsuse mõlema poole suhtes;
 - o läheme kaasa samaksjäämisjutu ja ebakõlaga (varasemalt vastuseis, ingl *rolling with resistance*) ehk me ei vastandu;
- meie koostöine suhe kliendiga võidab.

Märgates samaksjäämisjuttu:

- o ära püüa seda lõpetada;
- o pole oluline edasi uurida mittemuutumise põhjuseid; kui need on olulised, toob klient need ise välja;
- o peegelda (vt "Põhioskused"): lihtne või keeruline peegeldus, liialdatud peegeldus või kahepoolne peegeldus;
- o kasuta erinevaid strateegiaid:
 - o rõhuta kliendi autonoomiat (nt *"See on tõesti sinu otsustada"*);
 - o raamista ümber, st paku teine tähendus või vaatenurk kliendi öeldule (nt Klient: *"Ma ei tea, kas saan sellega hakkama!"* – Nõustaja: *"See on Sinu jaoks suur väljakutse."*);
 - o mine kliendi samaksjäämisjutuga kaasa (nt Klient: *"Ma proovisin seda ja see tõesti ei ole minu jaoks. See teeb mind liiga ärevaks!"* – Nõustaja: *"See võib tõesti Sinu jaoks liiga raske olla. See ei sobigi kõigile, kuigi on efektiivne meetod. Ehk on mõistlik jätta asjad nii, nagu nad on."*);
 - o suurenda lahkeli kliendi väärtushinnangute ja hetkekäitumise vahel.

2 päev- tere hommikust :)

MI vaimsus

- Kaasamine - partnerlus, koostöö - *partnership*
- Aktsepteerimine, nõustumine - heakskiit, nõusolek – *acceptance*
 - Absoluutne, täielik võrdväärtustamine - võrdväärsus – *Absolute Worth*
 - Õigesti enda teise inimese olukorras tundmine – empaatia - *Accurate Empathy*
 - Autonoomia toetamine - *Autonomy Support*
 - Tunnustamine - *Affirmation*
- Kaasa elamine (Teise heaolust lähtumine. See on pühendumus heatahtlikkusele, kavatsus leevendada kannatusi ja toetada positiivset arengut abivajajal.) - kaastunne - *compassion*
- Võimestamine - *empowerment*

(Miller ja Rollnick, 2023)

MI vaimsus

Aktsepteerimine

- Nõustaja väljendab patsiendi suhtes tingimusteta positiivset ja toetavat suhtumist.

Empaatia

- Nõustaja mõistab või teeb selle nimel jõupingutusi, et mõista patsiendi vaatenurka.

Partnerlus

- Nõustaja räägib patsiendiga läbi ja väldib autoritaarset rolli.

Võimestamine

- Nõustaja kasutab suhtlemisvõtteid, mis toovad esile patsiendi ideed, vältides õpetamist ja loata informatsiooni jagamist.

Autonoomia toetamine

- Nõustaja annab mõista, et muutusega seotud ressursid on patsiendil endal ning keegi teine ei saa neid peale suruda.



Kaasrahanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks



Tervise
Arengu
Instituut

Nõustamistehnikad

P

- Peegeldav kuulamine

A

- Avatud küsimuste küsimine

K

- Kokkuvõtete tegemine

T

- Tunnustamine

I

- Infovahetus

Harjutus enda juhtumiga

Kolmikutes on A, B ja C

A- juhtumiomaniik, kes esitleb oma pt. juhtumit kirjeldades, milline on pt. jaoks teema tähtsus, tema eneseusk muutuse osas, milliseid mõtteid ja hoiakuid on pt. väljendanud (5 min.)

B ja C- arutavad, milline võiks olla pt. eneseusk ja tema tähtsus- leidke, milline võiks olla tema muutuja profiil. Valige vähemalt kaks strateegiat, mida selle pt. puhul võiks katsetada (5 min.)

Rollimäng:

A- patsient. Mängi tõetruult oma patsienti. Kasuta ütlusi, mida ta on öelnud, kuidas mõtleb muutusest jne.

B- nõustaja. Kasuta peegeldusi, tunnustusi, avatud küsimusi ja rakenda vähemalt kahte strateegiat, mille eelnevalt välja valisite (10 min.)

C- vaatleja. Jälgi, mis toimus hästi, kirjuta üles ja anna pärast tagasiside. (5 min.)

Sõelumine ja tagasiside

1. Kirjeldage selgelt alkoholi tarvitamise kogust soovituslike riskipiiridega võrreldes.
2. Selgitage, mida see inimesele riskide osas tähendab.
3. Esitage nõuanded selgelt, seda eriti siis, kui patsient ei ole riskist teadlik.
 - Selgitage, et tarvitamise vähendamine oleks tervisele hea, ja soovitage seda teha, kuid ...
 - Rõhutage, et see on tema enda otsus, mida ta teha tahab.
4. Küsige, mis ta asjast arvab.

Sõelumine ja tagasiside

1. Kirjeldage selgelt aine tarvitamise kogust soovituslike riskipiiridega võrreldes.
2. Selgitage, mida see inimesele riskide osas tähendab.
3. Esitage nõuanded selgelt, seda eriti siis, kui patsient ei ole riskist teadlik.
 - Selgitage, et tarvitamise vähendamine oleks tervisele hea, ja soovitage seda teha, kuid rõhutage, et see on tema enda otsus, mida ta teha tahab.
4. **NB!** Küsige, mis tema asjast arvab.



Kaasrahastanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks



Tervise Arengu Instituut



Tervise
Arengu
Instituut

Suur ja väike ketas koos
(eestvaade, koos stantsi-
joontega)



F (<i>Feedback</i>)	<u>Tagasiside</u> andmine patsiendi personaalse riski kohta (AUDITi tulemus ja selle seostamine terviseprobleemidega.)
R (<i>Responsibility</i>)	<u>Vastutuse</u> andmine patsiendile (otsuse selle kohta, kas, millal ja kuidas teha muudatusi alkoholi tarvitamises, saab teha patsient.)
A (<i>Advice</i>)	<u>Nõuannete</u> jagamine (kui patsient on oma nõusoleku andnud, siis spetsialist annab nõu, kas koguseid vähendada või loobuda täielikult.)
M (<i>Menu</i>)	<u>Toimetuleku võimaluste</u> pakkumine (koos patsiendiga arutatakse, kuidas tarvitamist vähendada, nt koguste või sageduse vähendamine või alkoholivaba periood.)
E (<i>Empathic interviewing</i>)	<u>Empaatiiline</u> intervjuerimine (spetsialist kuulab patsienti empaatiliselt, peegeldades ilma vastandumiseta. Spetsialisti eesmärk ei tohiks olla keelata või veenda, vaid aidata patsiendil jõuda arusaamiseni muutuse vajalikkusest.)
S (<i>Self-Efficacy</i>)	<u>Enesekindluse suurendamine</u> (spetsialist suhtleb patsiendiga viisil, mis suurendab tema suutlikkust muutuda.)



Kaasrahastanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks

5A



Tervise
Arengu
Instituut

KÜSI kas patsient tarvitab tubaka- või nikotiinitooteid, (ka suitsuvabasid nikotiinitooteid)

ASK

- Mittesuitsetajast ja endisest suitsetajast patsienti tasub kiita ja julgustada samamoodi jätkama

SOOVITA tungivalt ja kindlalt tubaka- või nikotiinitoodetest loobuda

ADVISE

HINDA patsiendi valmisolekut tubaka- või nikotiinitoodetest loobuda

ASSES

AITA patsiendil koostada loobumisplaan

ASSIST

- lepi kokku konkreetne loobumiskuupäev
- paku ja aita leida tuge
- vajaduse korral paku kaasaaitavaid ravimeid hinnates enne patsiendi nikotiinisõltuvuse tugevust

KORRALDA

ARRANGE

- lepi kokku järgmise visiidi aeg
- koosta jälgimise ja korduvate visiitide plaan

Lühisekkumine

Laiendatud
lühinõustamine

Meditiiniline
nõustamine

Ask

KÜSI / uuri tarvitamise kohta. NT "Kas sobib kui räägime ...?" "Ma uuriks nüüd teie ...?" „Kas olete kunagi suitsetanud või kasutanud muid tubakatooteid? Kas kasutate praegu tubakat? Kui palju?"

Advise

SOOVITA / soovita loobuda . NT „Ma arvan, et suitsetamisest loobumine on teie jaoks astma tõttu väga oluline.”

Assess

HINDA / hinda pt valmisolekut loobuda. NT "Kas olete kunagi proovinud suitsetamist vähendada või sellest loobuda? Kas olete nüüd valmis suitsetamisest loobuma?" + skaalad

Assist

AITA / aita pt koostada loobumisplaani. NT "Tahaksin aidata teil loobuda. Kas ma võin teile rääkida mõnest asjast, mis meie teada võivad suurendada teie eduvõimalusi?"

Arrange

KORRALDA / lepi kokku järgmised kohtumised. NT "Ma soovin teid näha / teiega telefonis rääkida teie loobumise päeval." "Millised on need olukorrad, millega võite kokku puutuda, mis panevad teid muretsema



Kaasrahanud
Euroopa Liit



Eesti
tuleviku heaks



Tervise
Arengu
Instituut

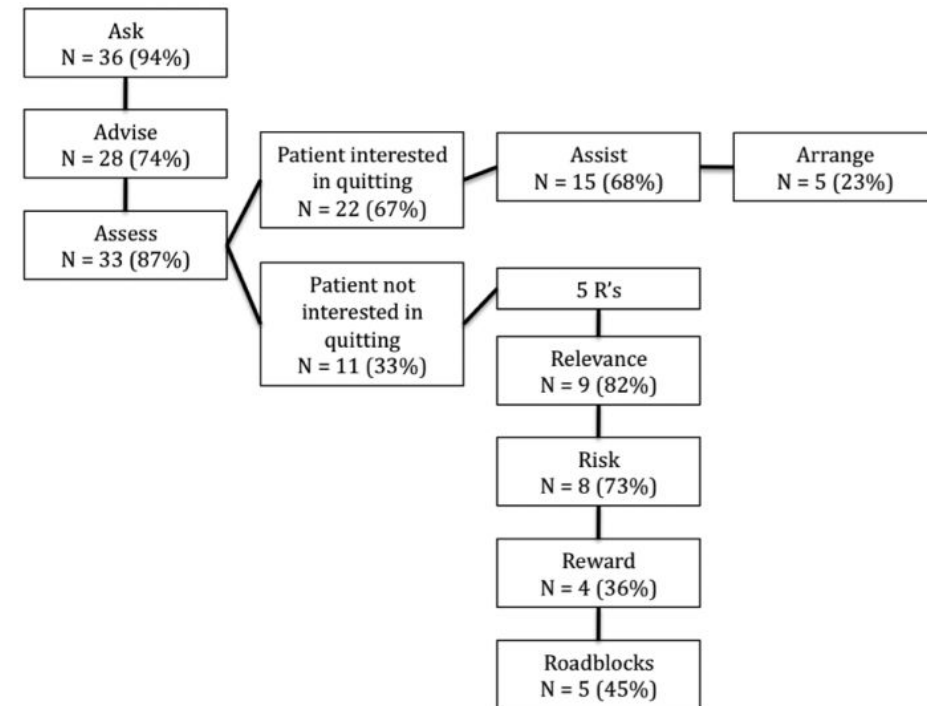
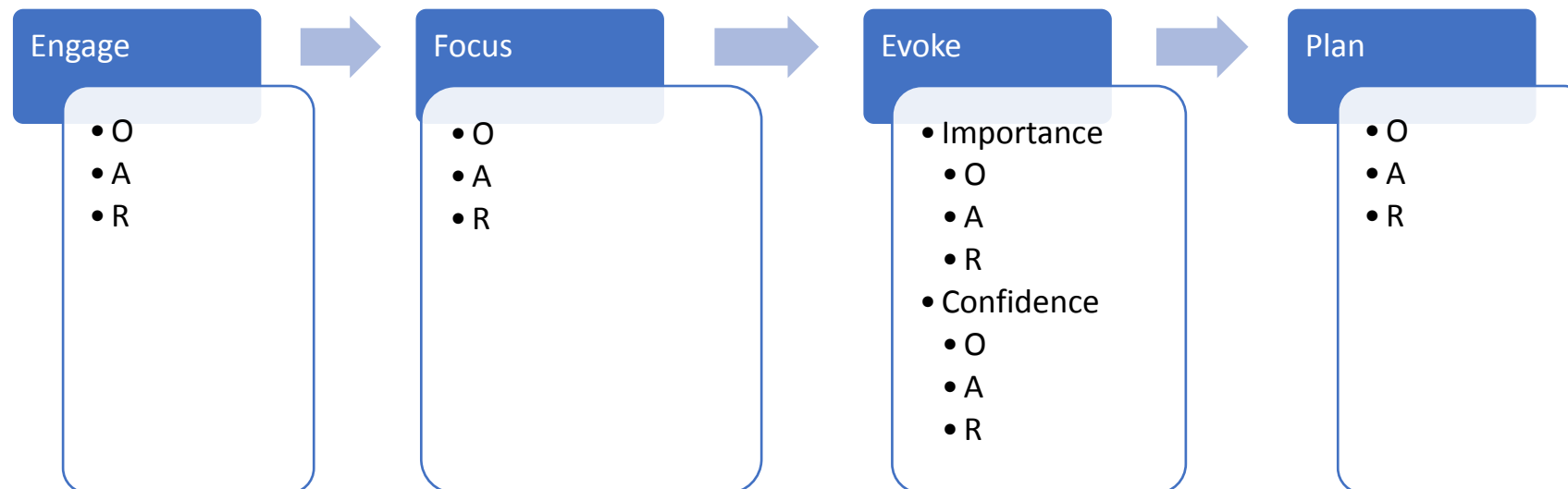


Figure 1.

Physician use of 5 A's and R's. This figure presents the frequency with which physicians used the 5 A's and 5 R's with their patients for quitting smoking

Harjutus: Loo enda näited

- Vali oma patsientide juures levinud sihtkäitumine
- Kirjuta iga protsessi kohta mõned avatud küsimused, tunnustused ja peegeldused
- Mõlde, kuidas Sa võtaksid kokku



Edasiste koolituste võimalused

[emita.ee](https://emita.ee/algavad-koolitused-2/), <https://emita.ee/algavad-koolitused-2/>
avatud koolitused, moodle õpikeskkond

suhtletargalt.ee

koolitused tellimusel ehk organisatsioonides

bettymaria@gmail.com, 55611529

FB grupid: Suhtle Targalt, EST-MI ja EMITA

Ma õppisin . . .

Ma taas-õppisin . . .

Mind üllatas . . .

Ma väärtustan . . .

Nüüd ma tean, et . . .

Ma ei jõua oodata, et proovida . . .

Kohtumisteni!