

קורס מקוון - הגישה המוטיבציונית בפיזיותרפיה M.I. READY ?

תאריכים: 2.6.21, 9.6.21, 16.6.21, 23.6.21

הרציונל / רקע:

הגישה המוטיבציונית – שיטה מנחה, ממוקדת-מטופל שמטרתה להגביר את המוטיבציה הפנימית לשינוי על ידי חקירה ופתרון של אמביוולנטיות (מילר ורולניק 1995). ממחקרים בעולם אנו יודעים שתוצאות לטווח הקצר והארוך בטיפול הרפואי, תלויות בשיתוף פעולה של המטופל, כמבצע פעילויות לפי הנחיות, וכשומר אורח חיים בריא באופן קבוע. המציאות היא ש 30%-50 מהחולים נמנעים באופן כלשהו מלדבוק בהנחיות ובטיפול הרפואי שנרשם להם (WHO 2003). בנוסף, גישת ה- "Client Centered", הרווחת בעולם מחייבת קביעת מטרות ודרכי טיפול במשותף, בהתבסס על תפיסת המטופל, ערכיו ומטרותיו. גישה זו דורשת שימוש בכלים ובמיומנויות תקשורת נוספים, כגון – הגישה המוטיבציונית, לעומת הגישה הקלאסית של "המטפל היודע כל" שרבים מהפיזיותרפיסטים עדיין נוקטים בה.

מטרות:

- לרכוש כלים לזיהוי שלב השינוי שבו המטופל נמצא.
- להכיר את עקרונות ומיומנויות התקשורת של הגישה המוטיבציונית.
- לרכוש כלים לזיהוי מקורות המוטיבציה של המטופל (מה מניע אותו, מה חשוב לו).
- לרכוש כלים לחיזוק המסוגלות העצמית של המטופל ולעודד אותו.
- לרכוש כלים מעוררי מוטיבציה אצל מטופלים כרוניים לשיתוף פעולה עם הטיפול.
- לרכוש כלים להניע את המטופלים לבצע שינוי באורח חייהם.
- לרכוש כלים להתמודד עם התנגדויות של המטופל לטיפול ולביצוע שינוי באורח חייו.
- לרכוש כלים לקביעת יעדי טיפול תפקודיים ובניית תכנית פעולה מותאמת אישית למטופל.
- לתרגל את שפת השינוי והריאיון המניע (MI).

הקורס יכלול ידע תיאורטי תוך כדי הדגמות, סימולציות ותיאורי מקרה מהשדה הקליני. כל משתתף בקורס, יחווה בעצמו תהליך הובלה לשינוי, תוך שימוש בגישה המוטיבציונית, ויקבל כלים כיצד להוביל תהליכי שינוי, בקרב המטופלים. בסיום הקורס – יוכל המשתתף לזהות את שלב השינוי של המטופל ולפעול לפי עקרונות הגישה המוטיבציונית, כדי להובילו לשינוי. המשתתף ישתמש המיומנויות תקשורת המעוררות מוטיבציה ויוכל לקבוע, בשיתוף המטופל, יעדים חכמים ותוכנית פעולה, המותאמים באופן אישי למטופל.

והכי חשוב – המשתתף יוכל להשתמש, באופן מיידי, במיומנויות אלו, במסגרת הזמן ובמשאבים הקיימים, במהלך העבודה השוטפת עם המטופלים.

קהל יעד: הקורס מיועד לפיזיותרפיסטים מוסמכים עם רישיון של משרד הבריאות

דרישות הקורס:

- השתתפות חובה, עם מצלמה פתוחה, בכל המפגשים
- קריאת חומר הרקע שיועבר למשתלמים לפני ההרצאות
- השתתפות פעילה, תרגול וסימולציות

היקף הקורס: 16 שעות (ארבעה מפגשים מקוונים של 4 שעות)

מספר משתתפים: עד 24 משתתפים

מקום: און ליין – ZOOM

תאריכים: 2.6.21, 9.6.21, 16.6.21, 23.6.21

שעות: 8.30-12.30

עלות למשתתף: עלות לחבר 650 שח / עלות ללא חבר 1150 שח

תנאים לקבלת תעודה:

- חובת נוכחות של % 100 מהמפגשים
- עמידה במטלות הנדרשות.
- * לזכאים תשלח תעודה באימייל בפורמט PDF

דרכי ההוראה (עיוני ומעשי) בקורס: זום.

מרצה:

הדס קהלני BPT, MPH

פיזיותרפיסטית מחוזית, כללית ומאמנת לבריאות

פירוט תכני הקורס:

| תכנים | שעות | |
|--|-------------|------------|
| מהו שינוי ולמה קשה לעשות אותו? מודל שלבי השינוי , זיהוי שלב השינוי | 8.30-9.45 | מפגש ראשון |
| סוגי מוטיבציה , אמיל"י זיהוי מוטיבציה פנימית | 10.00-11.00 | 2.6.21 |
| זיהוי חשיבות השינוי - תרגול | 11.15-12.30 | |
| רוח הגישה המוטיבציונית ועקרונותיה | 8.30-9.45 | מפגש שני |
| מימונויות תקשורת – O.A.R.S - תרגול | 10.00-11.00 | |
| חיזוק המסוגלות העצמית - העצמה ועידוד תרגול | 11.15-12.30 | 9.6.21 |
| תיאום ציפיות – למה ואיך? "קליעה למטרה" – טיפול בתפירה אישית (Participation) | 8.30-9.45 | מפגש שלישי |
| קביעת מטרות טיפול תפקודיות, לפי BE SMART – תרגול | 10.00-11.15 | 16.6.21 |
| שפת השינוי Elicit – Provide – Elicit - תרגול | 11.30-12.30 | |
| סגנונות תקשורת והתמודדות עם התנגדויות סוגי חסמים וסוגי התנגדויות | 8.30-9.45 | מפגש רביעי |
| ניהול הטיפול במטופל הכרוני – מהמפגש הראשון ועד האחרון. הערכה מחדש - מתי משנים/ מסיימים טיפול? | 10.00-11.00 | 23.6.21 |
| ראיון מוטיבציוני בהתאם לרשומה הרפואית - תרגול תרגול ויישום, סיכום ומתן צידה לדרך. | 11.15-12.30 | |

ביבליוגרפיה:

1. Sabaté E, editor. , ed. **Adherence to Long-Term Therapies: Evidence for Action**. Geneva, Switzerland: *World Health Organization*; 2003.
 2. **The Guide to Physical Therapist Practice**. Apta. 2016
 3. Prochaska JO, DiClemente CC. **Transtheoretical therapy: Toward a More Integrative Model of Change**. *Psycho*. 1982;20: 161-173
 4. Miller W. Rollnick S. **Principles of motivational interviewing: Preparing people for change**. New York: Guilford Press, 2002
 5. Bandura A. **Self efficacy: the exercise of control**. New york: W. H. Freeman and Co. publishing.1997
 6. McGrane N, Galvin R, Cusack R, Stokes E. **Addition of motivational interventions to exercise and traditional Physiotherapy: a review and meta-analysis**. *Phys*. 2015; 101(1): 1-12
 7. Tse MM, Vong SK, Tang SK. **Motivational interviewing and exercise programme for community-dwelling older persons with chronic pain: a randomized controlled study**. *J Clin Nurs*. 2013;22(13-14): 1843-1856
 8. Vong SK. Et all. **Motivational Enhancement Therapy in Addition to Physical Therapy Improves Motivational Factors and Treatment Outcomes in People With Low Back Pain: A Randomized Controlled Trial**. *Arch Phys Med & Rehab*. 2011;92(2):176-183
 9. Baker SM, Marshak HH, Rice GT, Zimmerman GJ. **Patient participation in physical therapy goal setting**. *Phys Ther*. 2001;81(5):1118-1126
 10. Gardner T. et all. **Patient led goal setting – a pilot study investigation a promising approach for the management of chronic low back pain**. *Spine* 2016
 11. Mudge S, Stretton C, Kayes N. **Are physiotherapists comfortable with person-centered practice? An autoethnographic insight**. *Disabil Rehabil*. 2014; 36(6):457-63
 12. Demmelmaier L, Desison E, Lindberg P, Asenlof P. **Tailored skills training for practitioners to enhance assessment of prognostic factors for persistent and disabling back pain: four quasi-experimental single-subject studies**. *Physiother Theory Pract*. 2012;28(5):359-372
- ענת שעשוע, דר' עינב סרולוביץ, דר' משה חושן, דר' אורנה רגס, יגאל לברן, פרופ' דן בליצר.
זיהוי מאפיינים הקשורים להצלחה בטיפולי פיזיותרפיה והשלכותיהם על צריכת שירותי בריאות, בקרב מטופלים עם כאבי גב תחתון.
אגף המחקר בכללית (2016).

קריאה ממולצת:

1. ג'יימס א. פרוצ'סקה, ג'ון ק. נורקרוס, קרלו ק. דיקלמנטה. **להשתנות לתמיד: תכנית מהפכנית בשישה שלבים להיפטרות מהרגלים רעים**. הוצאת "כרמל", 2006
2. וויליאם ר. מילר, סטיבן רולניק. **הגישה המוטיבציונית: הגברת מוטיבציה לשינוי**, הוצאת ספרים "אח" בע"מ, 2009
3. שאול לב-רן, אורי ניצן. **הגישה המוטיבציונית בקידום בריאות**. הרפואה, כרך 50, חוב' 9, 2011.
4. Miller W. Rollnick S. Butler C. **Motivational Interviewing in Health Care: helping Patients Change Behavior**. THE GUILFORD PRESS, 2008