

Moduli 3 - Këshilla mbi sjelljen

Pjesa 2 – Rritja e motivimit të pacientit për të lënë duhanin



ENSP

FILLO

Pas përfundimit të Kursit ju do të jeni në gjendje të:

01

Përshkruani teknikat e këshillimit të rekomanduara për të rritur motivimin e pacientit për të lënë duhanin

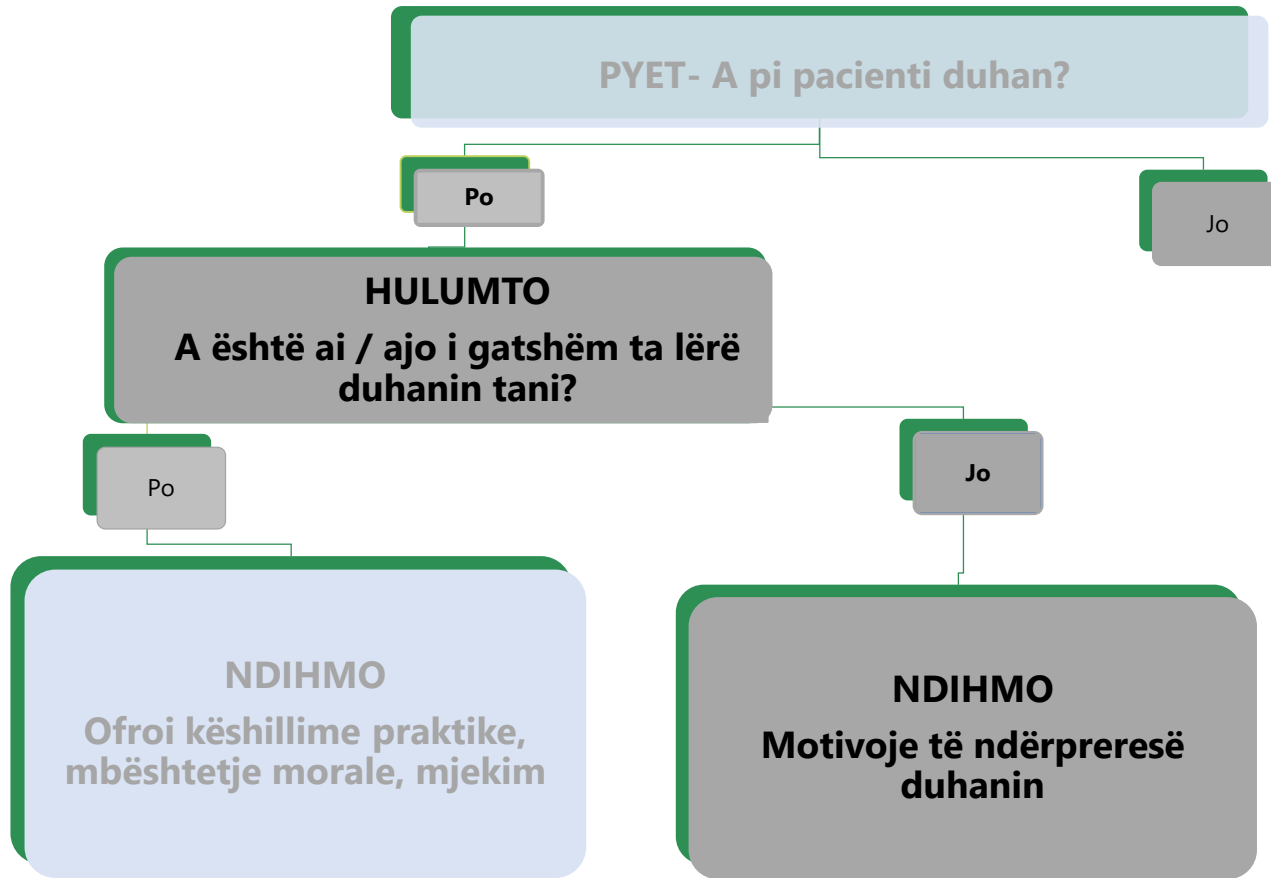
02

Përshkruani parimet kryesore të intervistimit motivues

03

Shqyrtoni "qasjen e reduktimit të duhanpirjes" në lënien e duhanit.







Mjekët duhet të përdorin **teknika motivuese** për të inkurajuar ata duhanpirës që nuk janë të gatshëm të lënë duhanin (niveli i provës B)



Relevance - Qëllimi

Për çfarë arsye pacientët dëshirojnë të lënë duhanin?

Risks - Rreziqet

Diskutoni mbi shëndetin dhe rreziqet e tjera

Rewards - Shpërblime

Diskutoni mbi përfitimet personale të lënies të duhanit të rëndësishme për pacientin.

Roadblocks - Postobloqet

Mjeku duhet t'i kërkojë pacientit të identifikojë barrierat të cilat mund ta pengojnë atë në lënjen me sukses të duhanit.

Repetition - Përsëritje

Ndërhyrjet për ndërprerjen e duhanit duhet të përsëriten shpesh.



ENSP Udhëzimi Evropian për Trajtimin e Duhanit Rekomandon:

Intervistimi **motivues** mund të jetë efektiv në asistimin e pacientëve gjatë lënies së duhanit (niveli i proves B)



Intervistimi motivues është projektuar për të ndihmuar duhanpirësit e pavendosur për t'i cuar ata drejt ndryshimit.

- Mjeku është në rolin e bashkëpunëtorit dhe e shikon veten si të barabartë me pacientin.
- Mjeku sjell në vëmendje mendimet dhe idetë e vetë pacientit mbi duhanpirjen dhe mënyrat si ta ndryshojë atë.
- Mjeku respekton autonominë e pacientit dhe të drejtën dhe kapacitetin e tij për të marrë vendime duke treguar interes për përvojën dhe perspektivat e pacientit.



Merrni Leje

Pyetje të Hapura

**Mbani biseda dhe
sjelle pozitive**

**Reflektoni mbi atë
çfarë po dëgjon dhe
shikon**

**Përmbliidhni çfarë
është thënë deri tani**



R R E G U L L I

**Rezistojuni
refleksit
për të bërë
gjënë e
duhur**

**Kuptoni
motivimin e
pacientit tuaj**

**Dëgjoje
pacientin
tënd**

**Fuqizoni
pacientin
tuaj**

Parimet e MI



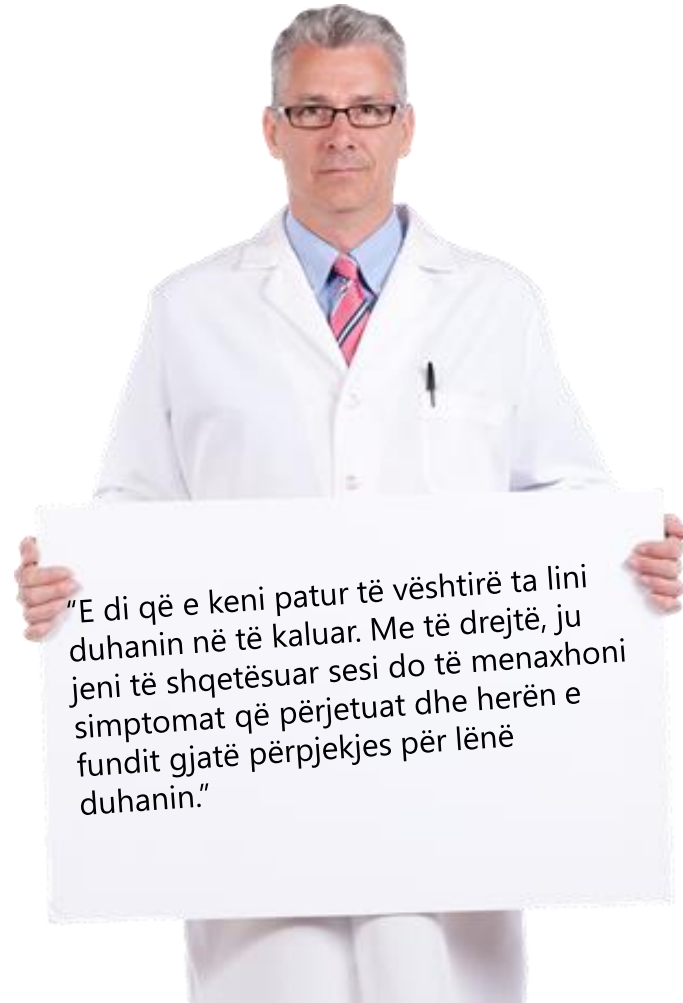
Shmangni përpjekjet e vazhdueshme për të rregulluar problemet e pacientit ose të ndjeheni i detyruar t'i tregoni atyre se çfarë dhe si mund të bëhet, kjo mund të çojë në rezistencë nga ana e tyre.

Ne nuk i motivojmë ata, gjejmë motivimin brenda tyre dhe i ndihmojmë ata t'i evidentojnë ato.

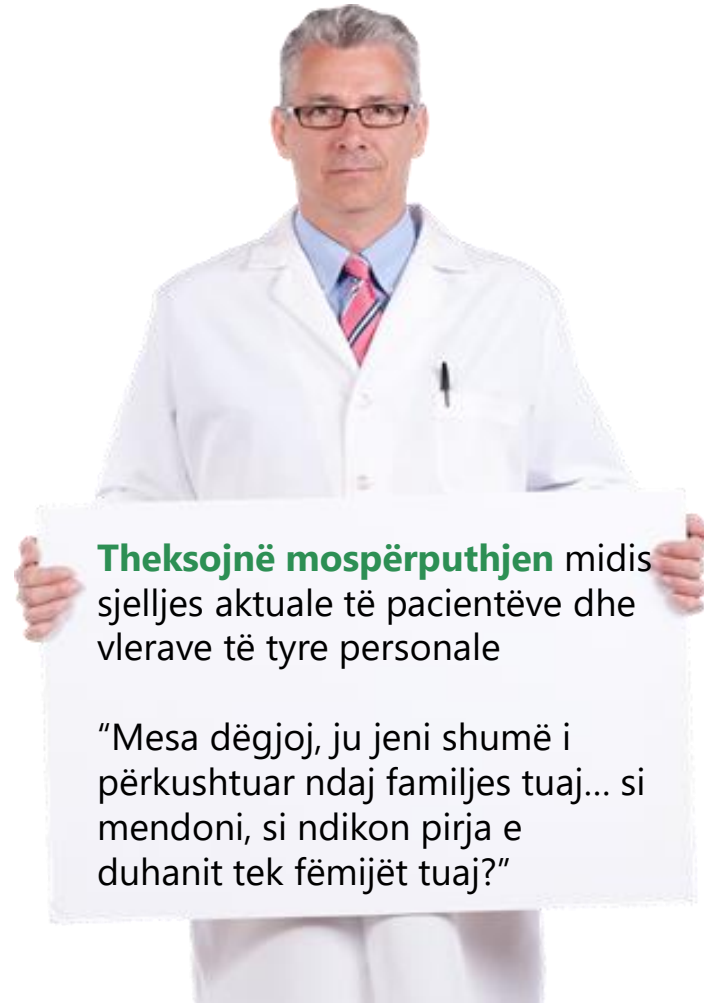
Flisni më pak dhe dëgjoni më shumë. Tregoni interes nëpërmjet dëgjimit reflektues, deklaratave përmbledhëse dhe mbani një qëndrim miratues

Pacientët kanë nevojë të jenë vazhdimisht të përfshirë dhe të besojnë në aftësitë e tyre. Mbështetja dhe besimi juaj në aftësinë e tyre për të patur sukses mund të jetë një burim i fuqishëm motivimi





"E di që e keni patur të vështirë ta lini duhanin në të kaluar. Me të drejtë, ju jeni të shqetësuar sesi do të menaxhoni simptomat që përjetuat dhe herën e fundit gjatë përpjekjes për lënë duhanin."



Theksojnë mospërputhjen midis
sjelljes aktuale të pacientëve dhe
vlerave të tyre personale


“Mesa dëgjoj, ju jeni shumë i
përkushtuar ndaj familjes tuaj... si
mendoni, si ndikon pirja e
duhanit tek fëmijët tuaj?”

Qasje Standarte:

- Pse nuk doni ta lini duhanin?
- A nuk doni të ndiheni më mirë?
- Tensioni juaj i gjakut është rritur, pse mendoni ka ndodhur kjo gjë?

Intervista Motivuese:

- Cilat janë disa nga përfitimet që keni nga pirja e duhanit?
- Cilat janë disa nga gjërat jo fort të mira që ju sjell duhanpirja?
- Cfarë plani keni në lidhje me duhanpirjen?


A middle-aged man with grey hair and glasses, wearing a white lab coat over a blue shirt and a striped tie, stands on the left side of the slide, gesturing with his hands as if speaking.

Në një shkallë nga 1 deri në 10, sa e rëndësishme është për ju lënia e duhanit?

A middle-aged man with grey hair, wearing a black and white plaid shirt and blue jeans, stands on the right side of the slide, resting his chin on his hand in a thoughtful pose.

Hmmm ...X deri në 10

Shkëlqyeshëm! Përse nuk thatë një shifër më të ulët?

A middle-aged man with grey hair and glasses, wearing a white lab coat over a blue shirt and a striped tie, stands on the left side of the slide. He is gesturing with his hands as if speaking.

Keni bërë përpjekje për ta lënë duhanin në të kaluarën? Për sa kohë?

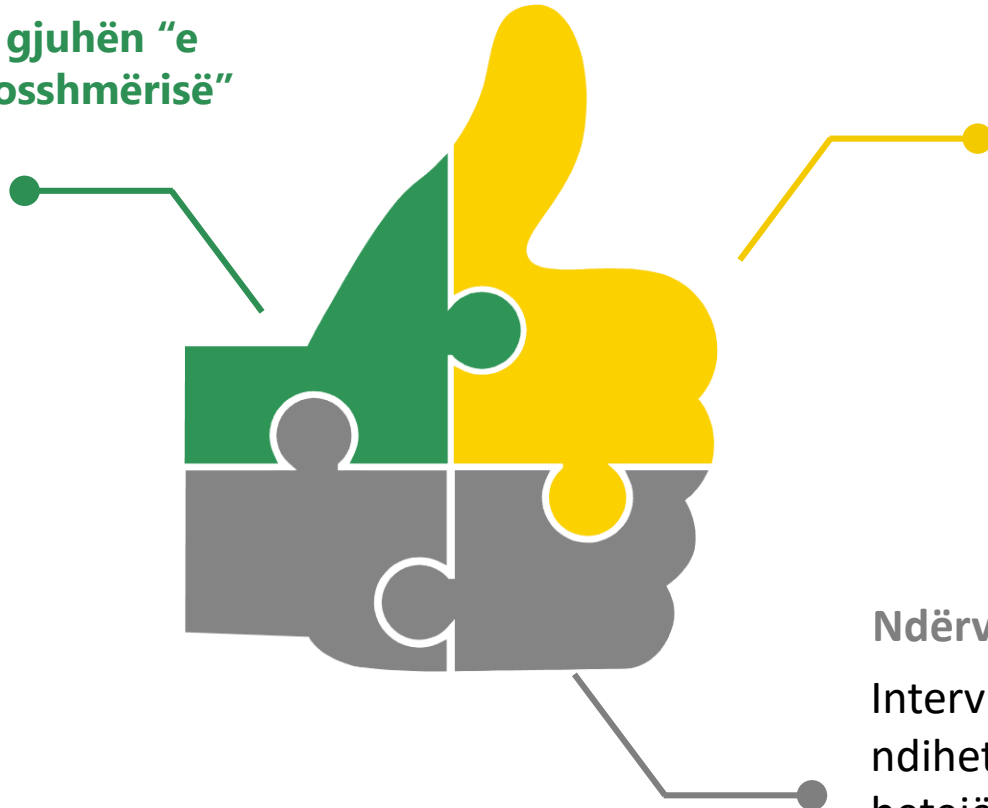
Çfarë do na duhet të bëjmë për të rritur më tej shancet për të lënë duhanpirjen?

Si shkoi? Si u ndjetë? Çfarë ju shtyu t'i riktheheni përsëri duhanpirjes?



Përforco dhe mbështet gjuhën “e ndryshimit” dhe “vendosshmërisë”

“Pra, ju e ndjeni se pirja e duhanit ndikon në frymëmarrjen tuaj dhe e bën të vështirë ndërveprimin me fëmijët tuaj gjatë aktiviteteve të ndryshme”



Mbështesni të drejtën e pacientëve për të refuzuar ndryshimin

“Unë e kuptoj që ju nuk jeni gati për të lënë duhanin tani. Kur të jeni gati të provoni, unë do të jem këtu për t'ju ndihmuar”

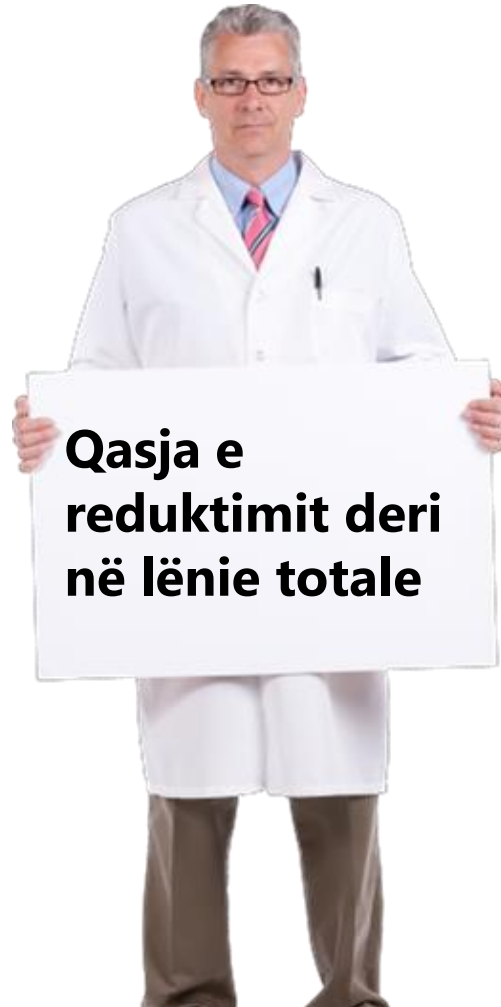
Ndërvepro me rezistencën

Intervistimi motivues duhet të ndihet si një vallëzim dhe jo një betejë. Kur një pacient fillon t'i rezistojë diskutimit të mëtejshëm të informacionit, zbrapsuni.

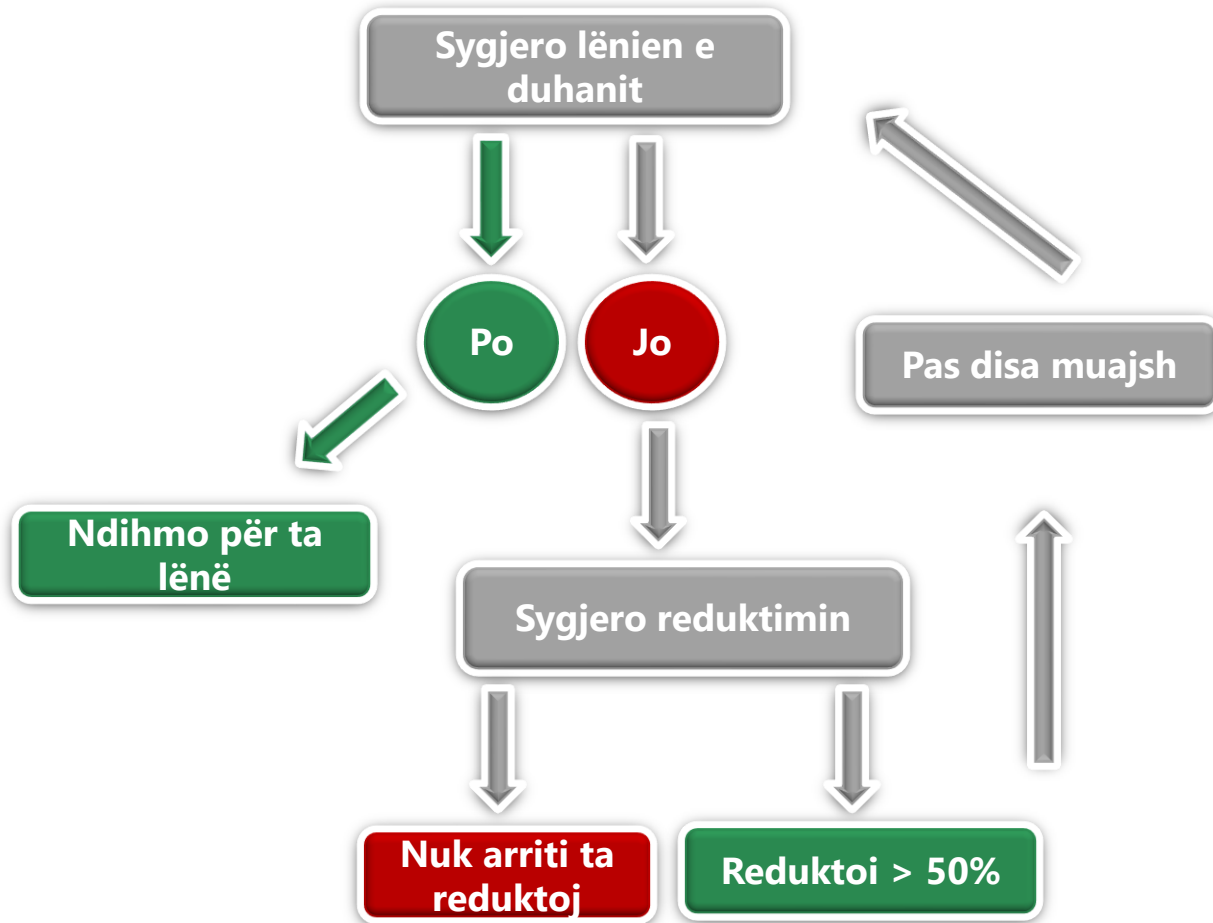
Shprehni se ju e kuptoni sesa e vështirë mund të jetë lënia e duhanit

Shprehni gadishmërinë tuaj për të ofruar ndihmë nëse është e nevojshme gjatë procesit të lënies.





**Qasja e
reduktimit deri
në lënie totale**



Përdorimi i NRT

Përdorimi i NRT-së është rekomanduar si pjesë e qasjes "reduktimi deri në lënie" tek duhanpirësit të cilët raportuan norma më të larta të varësisë nga nikotina.

Përdorimi i medikamenteve Vareniklinës

Përdorimi i vareniklinës si pjesë e qasjes "reduktimi deri në lënie" ka treguar efektivitet në një proces.

Komunikojuni se keni besim
në aftësinë e pacientit për ta
lënë duhanin

1

2

Jepuni mbështetje pozitive në lidhje
me rëndësinë e lënies së duhanit

Përgëzojini për cdo arritje, qoftë dhe
e vogël të jetë ajo

3



Moduli 4 – Terapia farmaceutike