



ENSP

**Модул 3: Бихејвиорално
советување
Дел 2 – Зајакнување на
мотивацијата на
пациентот за
откажување од пушење**

START

По завршувањето на курсот ќе можете:

01

Да ги опишете препорачаните техники на советување за да ја зајакнете мотивацијата на пациентот за откажување од пушење.

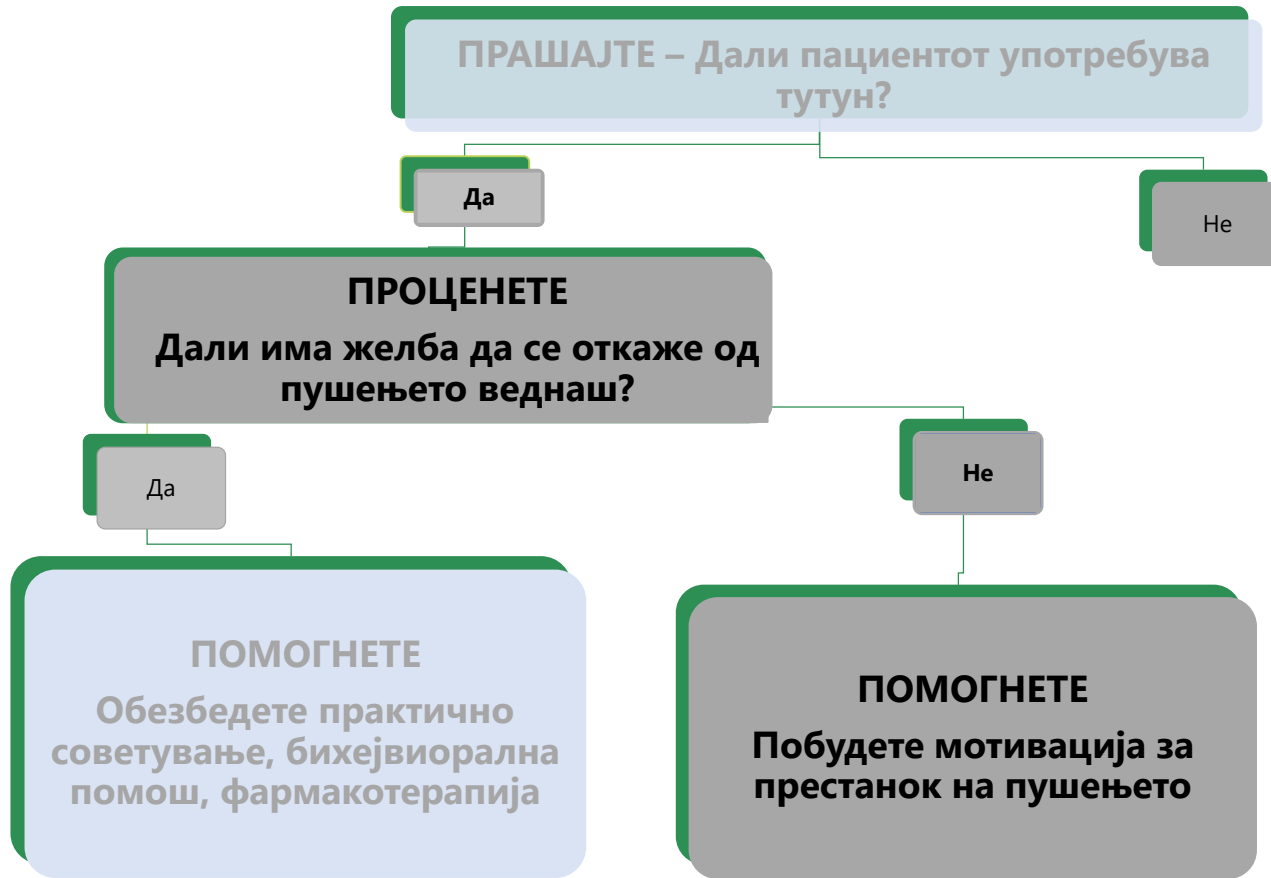
02

Да ги опишете клучните начела на мотивациското интервјуирање (МИ).

03

Да направите преглед на пристапот за намалување на пушењето до конечно откажување.







Клиничарите треба да користат **мотивациски техники** за да ги поттикнат оние пушачи што немаат желба да се откажат од пушење (Ниво на докази Б)



Relevance (релевантност)

Кои се причините на пациентот за откажување?

Risks (ризици)

Разговарајте за здравствените и други ризици

Rewards (придобивки)

Разговарајте за оние придобивки од откажувањето што пациентот ги смета за вредни.

Roadblocks (пречки)

Клиничарот треба да побара од пациентот да ги идентификува бариерите или пречките што може да го попречат успехот на обидот за откажување.

Repetition (повторување)

Интервенциите за престанок на пушењето треба често пати да се повторуваат.



Препорака од Водичот за третман на употребата на тутун на ЕНСП:

Мотивациското интервјуирање може да биде ефективно при помагањето на пациентите да се откажат од пушење. (Ниво на докази Б)



Мотивациското интервјуирање е замислено да им помогне на луѓето да се променат преку принципот на амбивалентност.

- Клиничарот се однесува како соработник и се смета себеси за рамноправен со пациентот.
- Клиничарот се обидува да ги пронајде и да ги поттикне оние размислувања и идеи кај клиентот што се поврзани со пушењето и бара начин како да ги промени.
- Клиничарот ја почитува автономијата на пациентот и неговото право и капацитет да донесува одлуки и е вистински заинтересиран за искуството и перспективите на клиентот.



Побарајте дозвола

Прашања од отворен тип

Потврдувајте кога зборува позитивно

Сумирајте што било кажано

Гласно размислувајте за она што го слушате или гледате



П Р А В И Л О

Принципи на МИ



Не
подлегу-
вајте на
рефлексот
да
кажувате
што е
правилно

Избегнувајте активно да се обидувате да ги решите проблемите на пациентот и да се чувствувате принуден да му кажувате што и како треба. Тоа може да доведе до отпор кај пациентот.

Разберете ја
мотивацијата
на вашиот
пациент

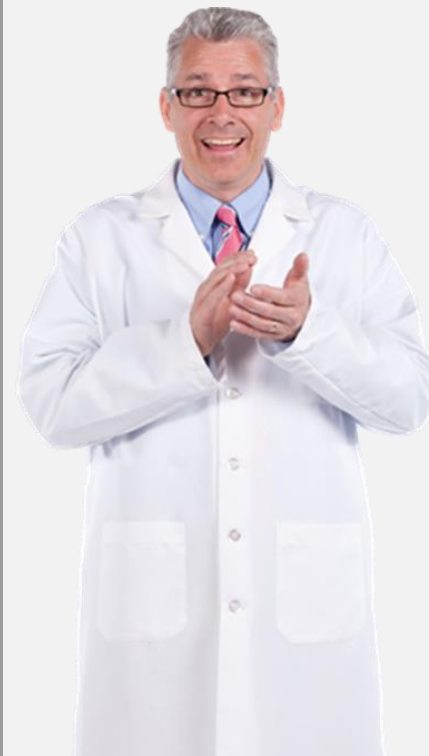
Ние не ги мотивираме, туку ја наоѓаме мотивацијата во нив и им помагаме да ја прифатат.

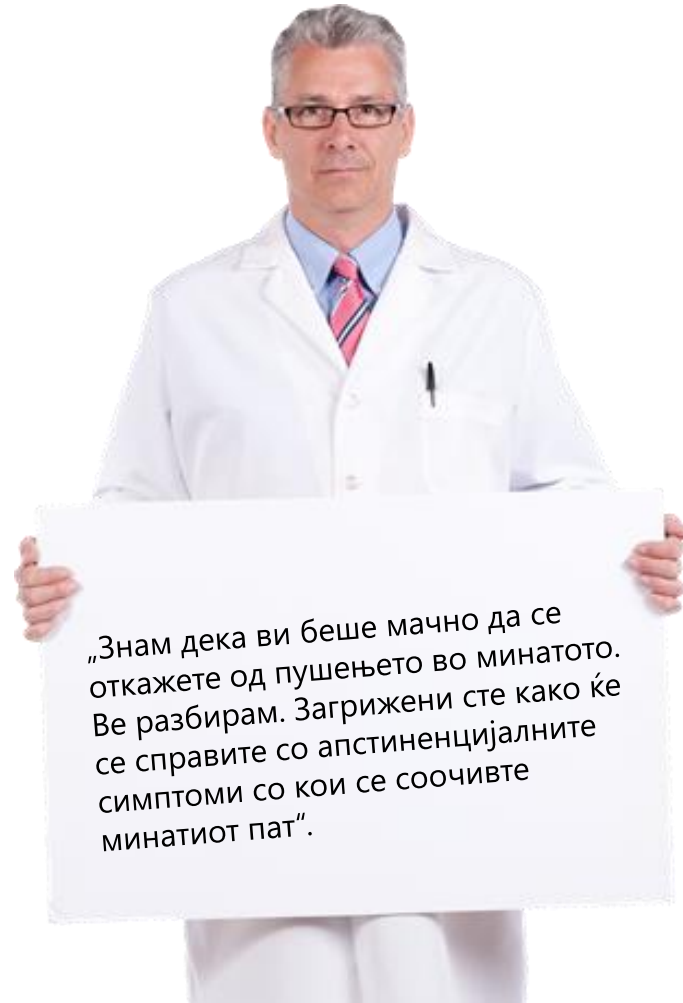
Слушајте
го вашиот
пациент

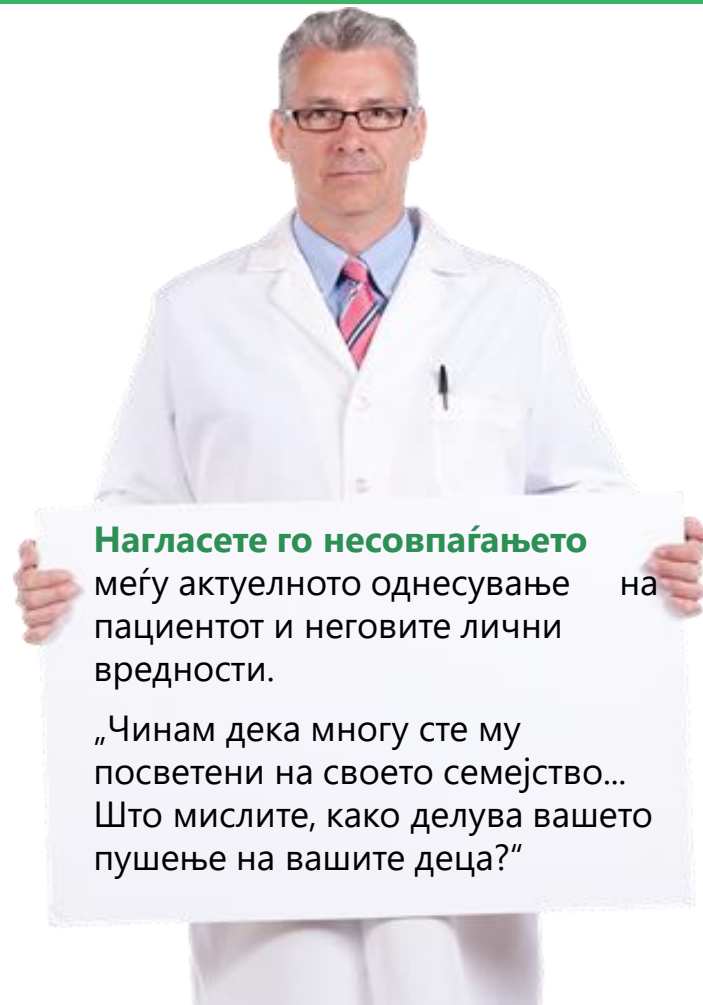
Повеќе слушајте одошто да зборувате. Покажете дека имате разбирање преку рефлексивно слушање, давање изјави за сумирање на тоа што е кажано, и имајте став на прифаќање.

Оспособете
го вашиот
пациент

Пациентот треба да биде активно вклучен и да верува дека е способен. Вашата поддршка и верба во неговата способност да биде успешен, може да биде моќен извор на мотивација







Нагласете го несовпаѓањето

меѓу актуелното однесување на пациентот и неговите лични вредности.

„Чинам дека многу сте му посветени на своето семејство... Што мислите, како делува вашето пушење на вашите деца?“

Стандарден пристап:

- Зошто сакате да се откажете од пушењето?
- Зарем не сакате да се чувствувате подобро?
- Покачен ви е крвниот притисок. Што мислите, зошто?

Мотивациско интервјуирање:

- Набројте неколку добри работи што ги добивате од пушењето?
- Набројте неколку не толку добри работи што ги добивате од пушењето?
- Што планирате да правите со вашето пушење?



На скала од 1 до 10, колку ви е битно откажувањето од пушење?

Хммм...Х до 10

Одлично! Но, зошто не кажавте пониска бројка?





*Сте се обиделе ли да се откажете од пушење во минатото?
Колку време?*

*Што треба да се направи за
да се зголемат вашите шанси
за откажување?*

*Како помина тоа? Како се
чувствувавте? Што е причината што
повторно почнавте да пушите?*



Зајакнете ги и поддржете ги зборовите на пациентот за „промена“ и „посветеност“.

“Значи, сметате дека пушењето влијае на вашето дишење и, поради тоа, тешко ви е да држите чекор со вашите деца”.



Поддржете го правото на пациентот да одбие да се промени

„Разбирам дека не сте подготвени да се откажете од пушењето сега. Кога ќе имате воља да се обидете повторно, јас ќе бидам тука да ви помогнам”.

Прилагодете се на отпорот

Мотивациското интервјуирање треба да прилега на танц, а не на борба. Кога пациентот ќе почне да дава отпор на новите информации или на продолжувањето на дискусијата, повлечете се.

Кажете му на пациентот дека ви е јасно колку е тешко да се откажете од пушење.

Дајте му до знаење на пациентот дека сте подготвени да му помогнете со сè што е потребно за да се откаже од пушењето.





**Пристапот
„намали за да
се откажеш“.**



Употреба на НЗТ

Употребата на НЗТ се препорачува како дел од пристапот „намали за да се откажеш“ за пушачи со високи стапки на зависност од никотин.

Употреба на Варениклин

Употребата на варениклинот, како дел од пристапот „намали за да се откажеш“, се покажала како ефективна во едно испитување.

Пренесете му ја вашата верба во неговата способност да се откаже од пушење



1



2

Обезбедете позитивна поддршка во однос на важноста на откажување од пушењето

Честитајте дури и на мали успеси



3



Модул 4 - Фармакотерапија