

**Modul 3: Bihejvioralno  
savetovanje  
Deo 2 – Jačanje  
motivacije za prestanak  
pušenja**



**ENSP**



01

Opisati preporučene tehnike savetovanja kako biste povećali motivaciju pacijenta da prestane da puši.

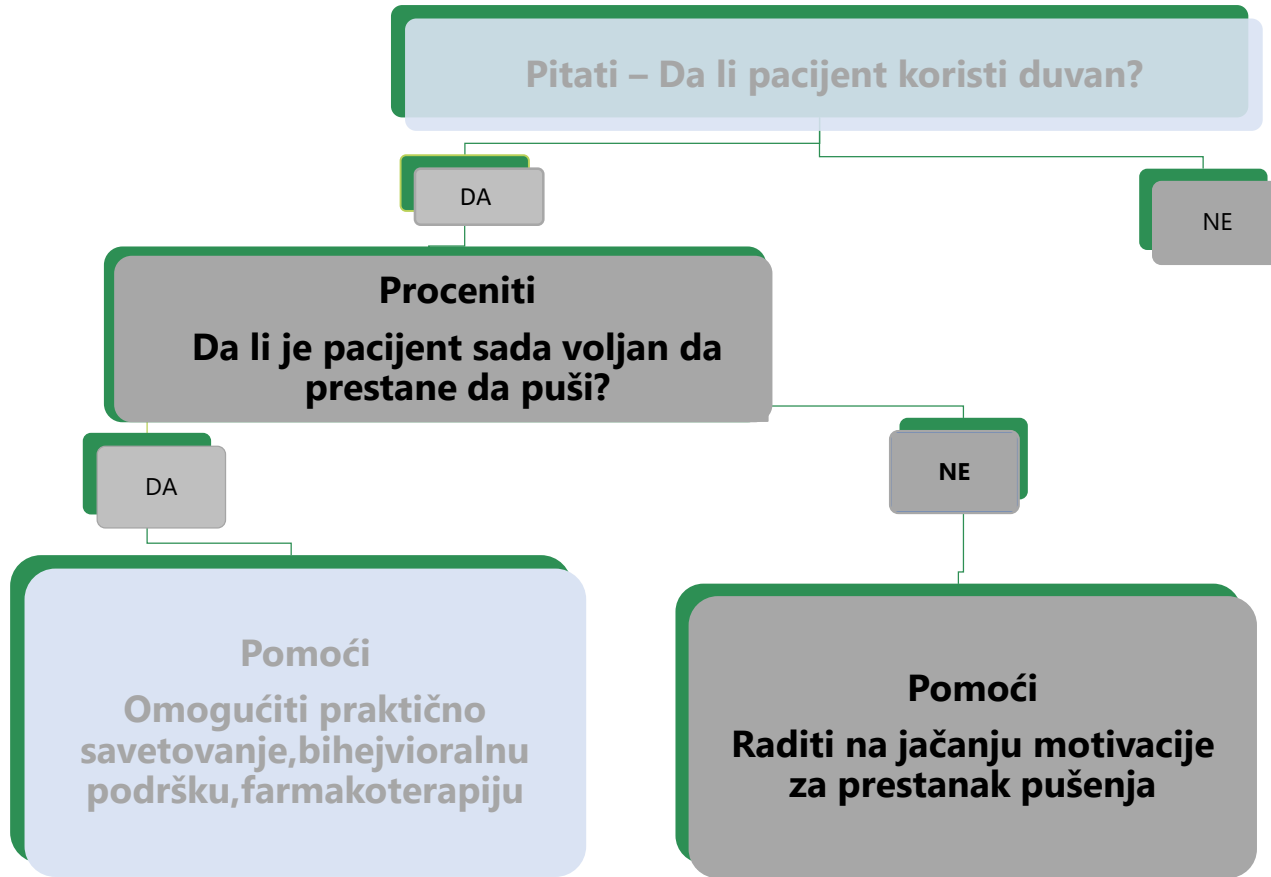
02

Opisati ključne principe motivacionog intervjuisanja.

03

Opisati pristup smanjenje do prestanka pušenja.







Zdravstveni radnici treba da koriste motivacione tehnike da ohrabre pacijente koji nisu spremni za prestanak pušenja (nivo dokaza B)



## **Relevantnost** (Relevance):

Koji su razlozi pacijenta za prestanak pušenja?

## **Rizici** (Risks):

Razgovarajte o personalnim zdravstvenim i drugim rizicima

## **Nagrade** (Rewards):

Razgovarajte o ličnim prednostima prestanka pušenja kod pacijenta

## **Prepreke** (Roadblocks):

Zdravstveni radni treba da pita pacijenta da identifikuje prepreke za prestanak pušenja

## **Ponavljjanje** (Repetition):

Intervencije za prekid pušenja treba ponavljati.



*ENSP Vodič za prestanak pušenja preporučuje:*

**Motivacioni intervjui mogu biti efikasni u pružanju pomoći pacijentima da prestanu da puše (nivo dokaza B)**



**Motivaciono intervjuisanje** je dizajnirano da pomogne pacijentima da prestanu da puše tako što ih vodi ka promeni prevazilaženjem ambivalencije.

- Lekar se ponaša kao saradnik i sebe smatra jednakim pacijentu.
- Lekar podstiče sopstveno razmišljanje pacijenta, izražavanje ideja o sopstvenom pušenju i mogućim načinima promene.
- Lekar poštuje autonomiju pacijenta i njegovo pravo i kapacitete da donosi odluke sa iskrenim interesovanjem za pacijentovo iskustvo i perspektive.





Tražiti odobrenje

Otvorena pitanja

Afirmisati pozitivan  
razgovor i ponašanje

Osvrnuti se na ono što  
ste čuli i videli

Sumirati šta je rečeno



p  
r  
a  
v  
i  
l  
o

**Oduprite se nagonu da budete u pravu**

Izbegavajte da aktivno pokušavate da rešite problem pacijenta i da se osećate prinudjenim da im kažete šta i kako jer to može dovesti do otpora.

**Razumite motivaciju Vašeg pacijenta**

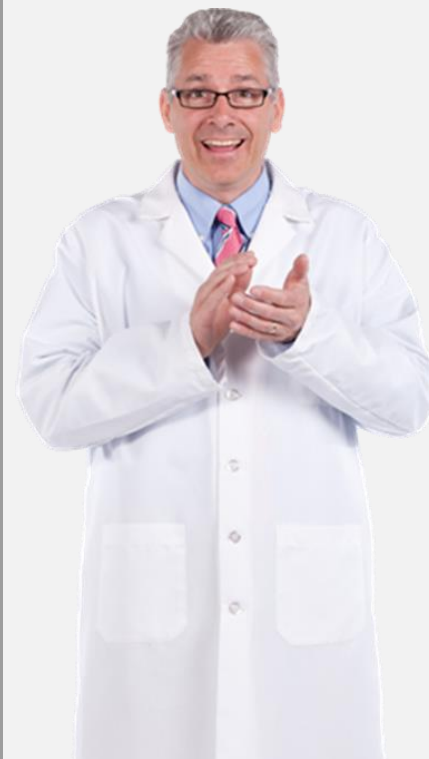
Lekar ne motiviše pacijenta već pronalazi motivaciju u njima i pomaže im da je prepoznaju

**Slušajte svog pacijenta**

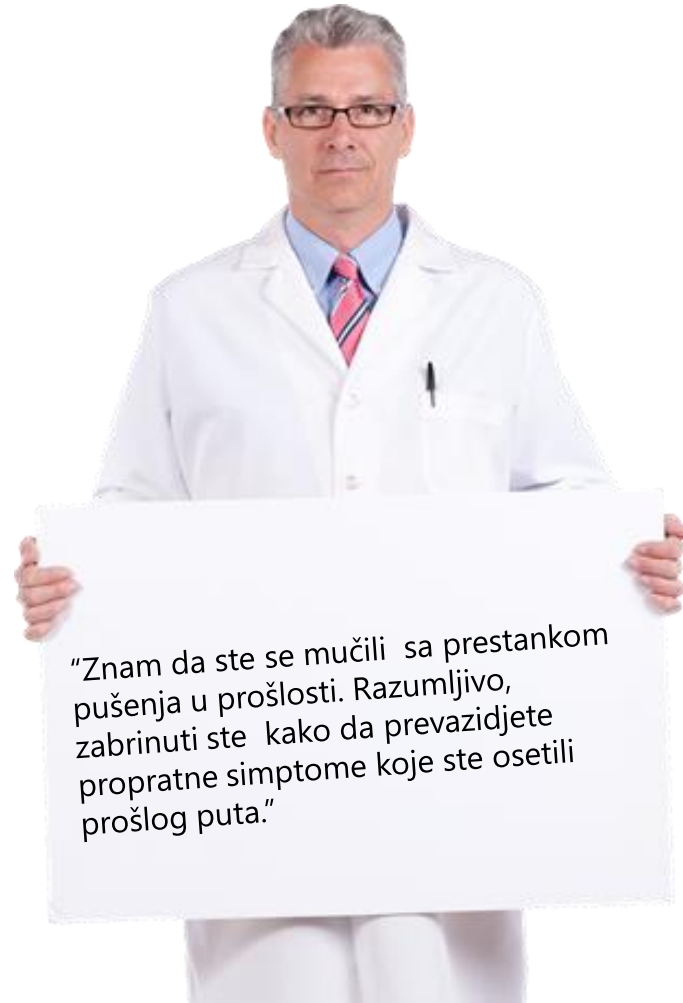
Više slušajte nego što govorite. Pokažite razumevanje kroz reflektivno slušanje, sažetke i stav prihvatanja.

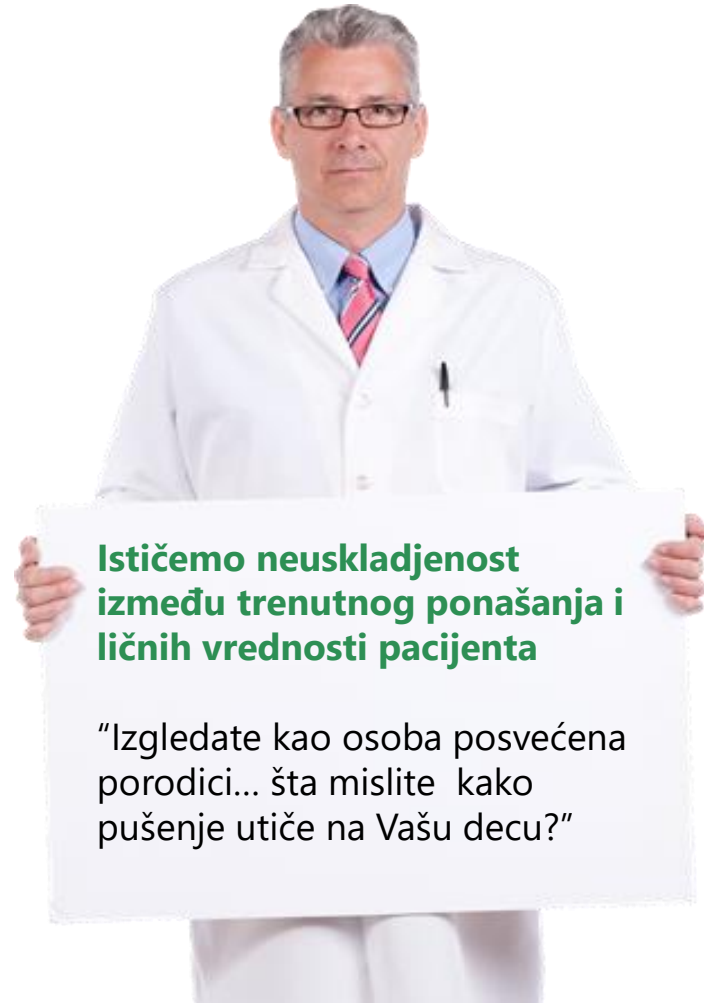
**Oснаžite svog pacijenta**

Pacijent mora biti jako aktivan i da verovati da je sposoban za prestanak  
Vaša podrška i verovanje u njihovu sposobnost da budu uspešni mogu biti snažn izvor motivacije



**PRINCIP  
M**





**Ističemo neuskladjenost  
između trenutnog ponašanja i  
ličnih vrednosti pacijenta**


“Izgledate kao osoba posvećena  
porodici... šta mislite kako  
pušenje utiče na Vašu decu?”

## Standardni pristup:


- Zašto ne želite da prestanete da pušite?
- Zar ne želite da se osećate bolje?
- Pritisak Vam je skočio, šta mislite zbog čega?

## Motivaciono intervjuisanje:

- Koje su neke od dobrih stvari koje Vam donosi pušenje?
- Koje su neke od ne tako dobrih stvari koje Vam donosi pušenje?
- Šta mislite da uradite povodom pušenja?


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.

NA skali od 1 do 10, koliko Vam je važno da prestanete da pušite?


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 with his hand to his chin in a thoughtful pose.

Hmmm ...X do 10

Sjajano! Zašto se niste odlučili za manji broj?

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.

*Da li ste pokušavali da prestanete sa pušenjem u prošlosti?  
Koliko dugo?*

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. He has his hand to his chin in a thoughtful pose.

*Šta bi bilo potrebno da bi ste dodatno povećali šanse da odustanete?*

*Kako je to izgledalo? Kako ste se osećali?  
Šta je uticalo da se vratite pušenju?*

## Jačati i podržati promenu govora i posvećenost

“Dakle, Vi mislite da pušenje loše utiče na Vaše disanje i ne možete dovoljno aktivno da učestvujete u aktivnostima sa svojom decom”



## Podržite pravo pacijenta da odbija promenu

“Razumem da niste spremni sada da prekinete sa pušenjem. Kada budete spremni biću ovde da Vam pomognem”

## Idite u korak sa otporom

Motivacioni intervjui bi trebali da budu više ples nego bitka. Kada pacijent počne da odbija informacije u toku diskusije, povucite se.



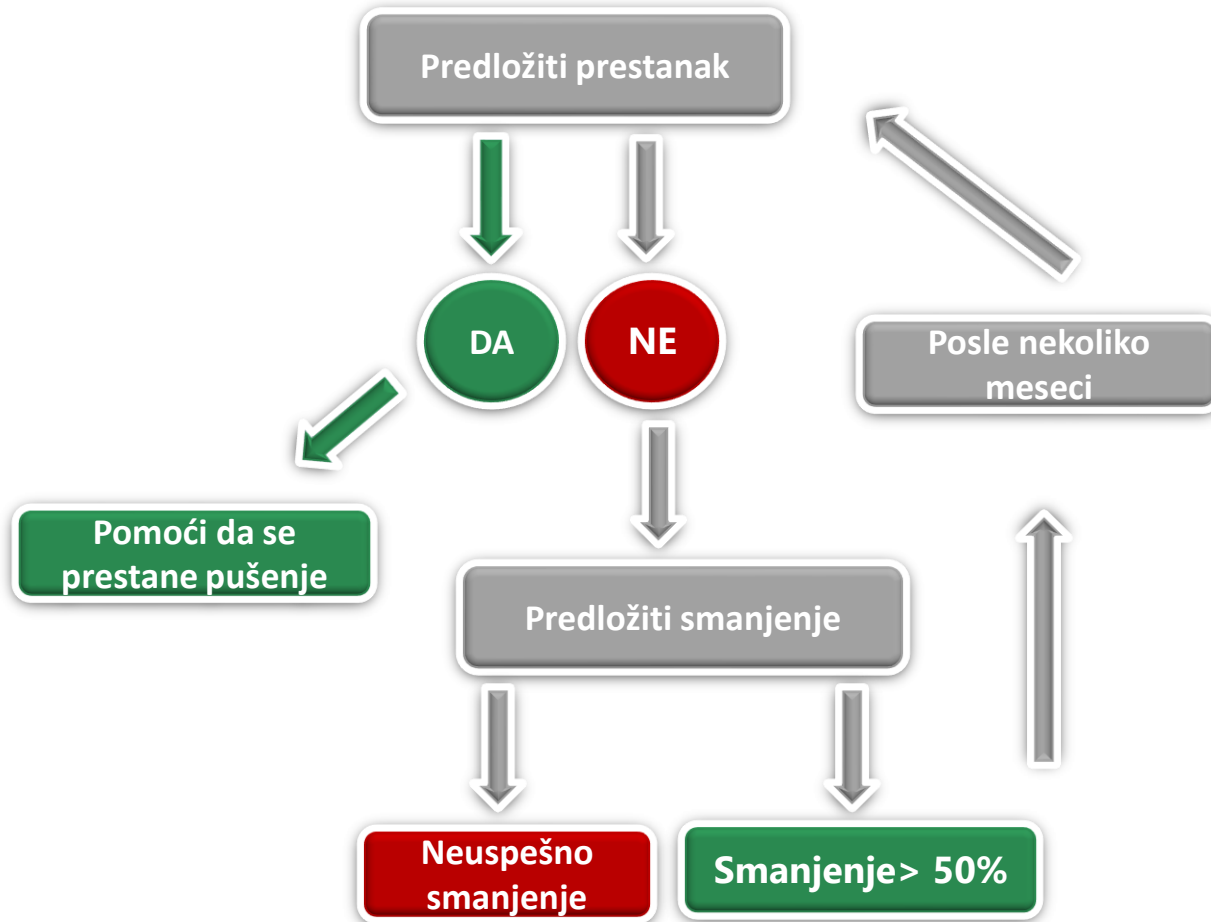
Komunicirati sa razumevanjem koliko je teško prestati sa pušenjem.

Komunicirati sa željom da se pomogne pri prestanku koliko god je moguće.





**Pristup „smanjenje  
do prestanka“**



## Upotreba NZT

Upotreba NZT se preporučuje kao deo pristupa "smanjenje do prestanka" medju pušačima koji prijavili veću stopu nikotinske zavisnosti

## Upotreba Vareniklina

Upotreba vareniklina kao deo pristupa "smanjenje do prestanka" pokazao se kao uspešan u jednom slučaju

Komunicirajte s uverenjem u sposobnost pacijenta da prestane sa pušenjem

1

2

Naglasite značaj prestanka pušenja

Čestitajte čak i na malom uspehu

3



# Modul 4 -Farmakoterapija