

**Modul 3: Vedenjsko
svetovanje
2. del – Krepitev
motivacije pacientov za
opuščanje kajenja**



ENSP

START

Po zaključku tečaja boste znali:

01

opisati priporočene tehnike svetovanja, ki so namenjene krepitevi motivacije pacientov za opuščanje kajenja;

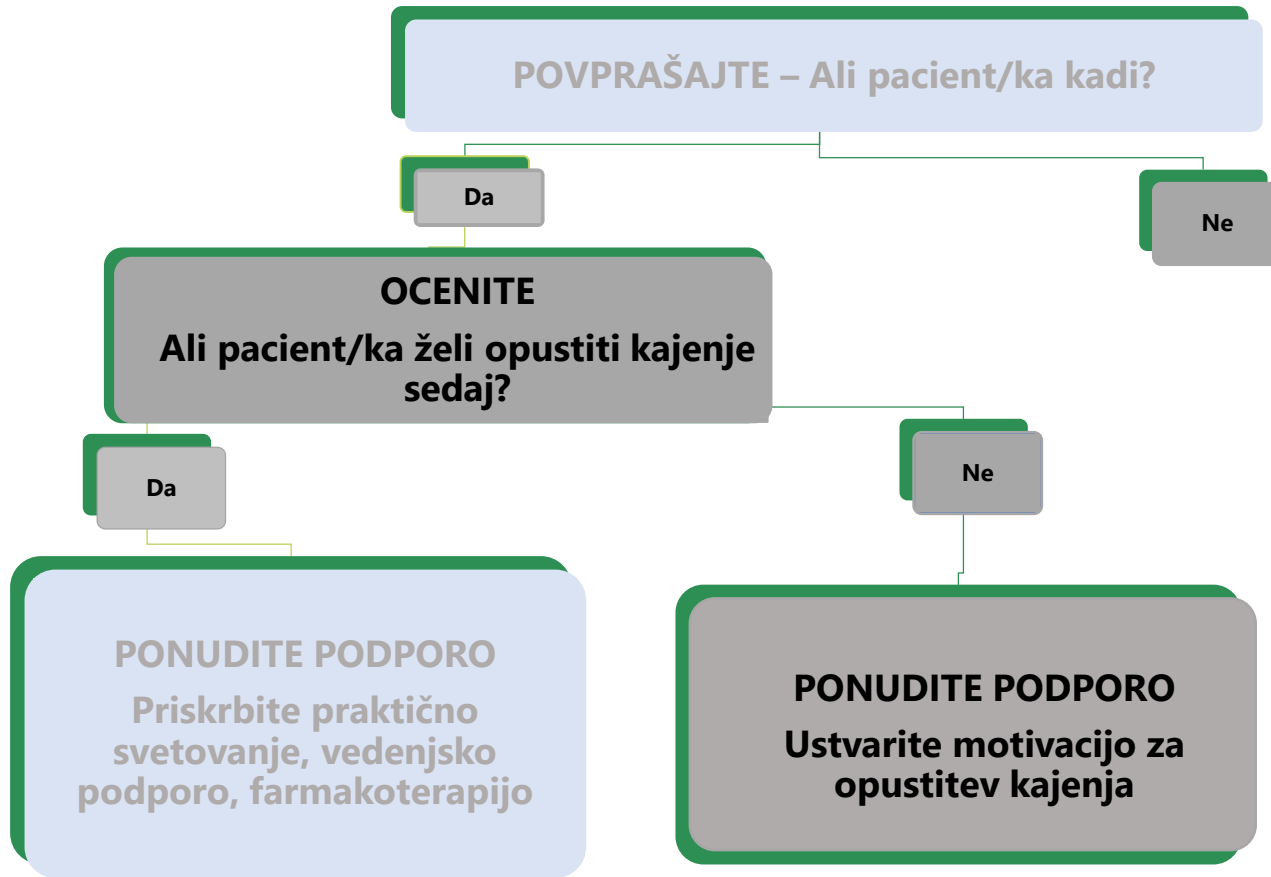
02

opisati ključna načela motivacijskega razgovora;

03

oceniti pristop zmanjšanja kajenja do popolne opustitve.







Zdravniki bi morali biti pripravljeni uporabiti **motivacijske tehnike**, da bi spodbudili kadičce, ki trenutno še niso pripravljeni opustiti kajenja (stopnja dokaza B).



Pomembnost (Relevance)

Kateri so pacientovi razlogi za opustitev kajenja?

Tveganja (Risks)

Pogovorite se o pacientovih zdravstvenih in drugih tveganjih

Nagrade (Rewards)

Pogovorite se o osebnih koristih opustitve kajenja, ki so pacientu zelo pomembne

Ovire (Roadblocks)

Vprašajte pacienta, naj opredeli ovire, ki lahko zmanjšajo njegov uspeh pri poskusu opustitve kajenja.

Ponovitve (Repetition)

Intervencije za opuščanje kajenja bi morali pogosto ponoviti.



Priporočilo Evropskih smernic ENSP za odvajanje od kajenja:

Motivacijski razgovor je lahko učinkovito sredstvo za podporo pacientom, ki opuščajo kajenje (stopnja dokaza B).



Motivacijski razgovor je oblikovan za to, da ljudem pomaga do sprememb tako da se soočijo s soobstojem nasprotnih si idej (ambivalenca).

- Zdravnik sodeluje s pacientom in nanj gleda kot na sebi enakega.
- Zdravnik spodbuja pacienta, naj izrazi lastne misli in ideje o svojem kajenju in o tem, kako to spremeniti.
- Zdravnik spoštuje pacientovo neodvisnost ter njegovo pravico in sposobnost, da se odloča, in pokaže pristno zanimanje za pacientove izkušnje in poglede.



Prositate za
dovoljenje

Vprašanja odprtega
tipa

Krepite pozitivno
govorjenje in vedenje

Razmišljajte o povedanem
in slišanem

Povzemite povedano



PR A V I LA

Uprite se refleksu popravljanja

Izogibajte se aktivnega reševanja pacientove težave – ni se vam treba čutiti dolžne govoriti, kaj naj stori in kako. To lahko vodi do tega, da pacient začuti odpor.

Razumite motivacijo pacienta

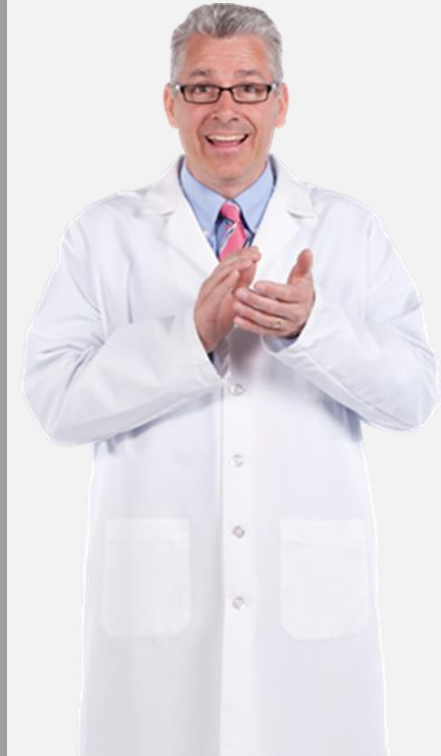
Ni vam potrebno motivirati pacientov. Vaš cilj je poiskati motivacijo znotraj njih in jim jo pomagati prepoznati.

Poslušajte pacienta

Več poslušajte kot govorite. Pokažite, da ste razumeli pacienta, tako da poslušate in obenem razmišljate o slišanjem, da uporabljate povzermalne trditve in da mu pokažete, da ga sprejemate.

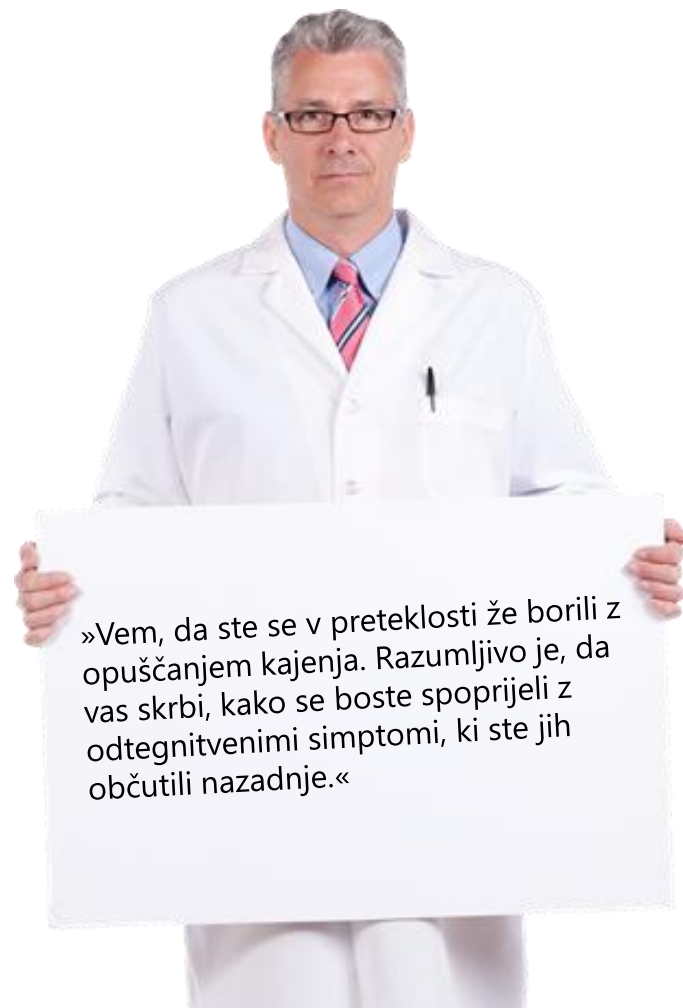
Okrepite pacienta

Pacient mora aktivno sodelovati v pogovoru & verjeti, da zmore opustiti kajenje. Ko pacient vidi, da ga podpirate in verjamete, da mu lahko uspe, je to zanj močan vir motivacije.

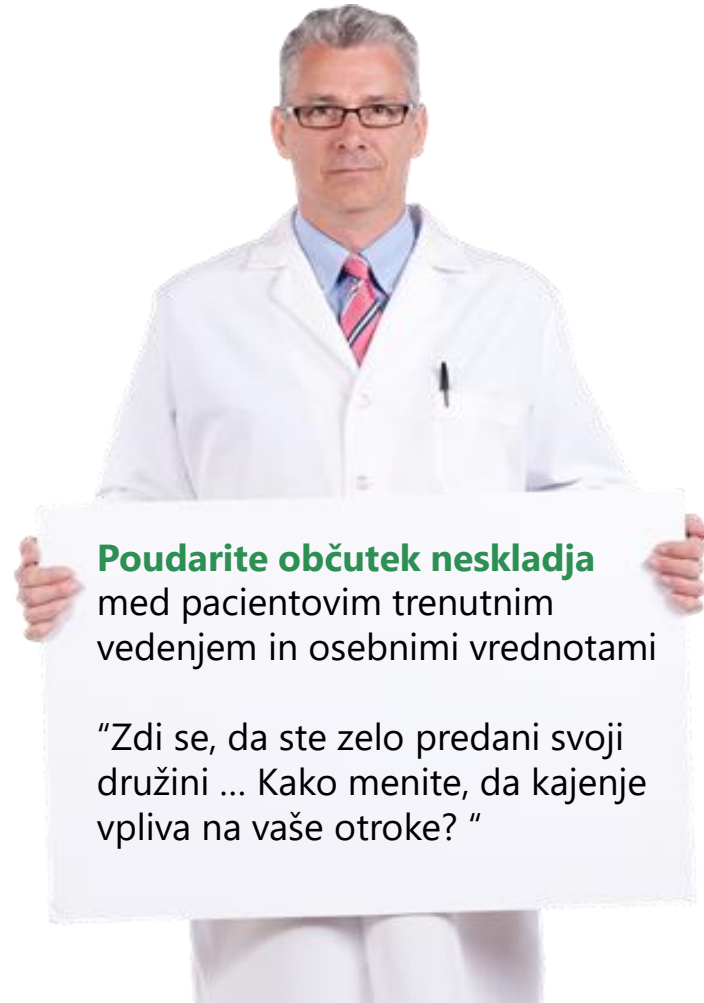


Načela MR





»Vem, da ste se v preteklosti že borili z opuščanjem kajenja. Razumljivo je, da vas skrbi, kako se boste sprijeli z odtegnitvenimi simptomi, ki ste jih občutili nazadnje.«



Poudarite občutek neskladja

med pacientovim trenutnim
vedenjem in osebnimi vrednotami


“Zdi se, da ste zelo predani svoji
družini ... Kako menite, da kajenje
vpliva na vaše otroke? ”

Standardni pristop:

- Kako to, da ne želite opustiti kajenja?
- Ali se ne želite počutiti bolje?
- Vaš visoki tlak je narastel. Kaj mislite, zakaj?

Motivacijski razgovor:

- Katere so nekatere dobre stvari, ki vam jih prinaša kajenje?
- Katere so malo manj dobre stvari, ki vam jih prinaša kajenje?
- Kaj mislite, kaj boste naredili glede kajenja?


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.

Na lestvici od 1 do 10 prosim izberite, kako pomembna je za vas opustitev kajenja.

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.

Hmmm ...X od 10

Krasno! Kako to, da niste izbrali manj?

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.

Ali ste v preteklosti že poskusili opustiti kajenje? Za kako dolgo?

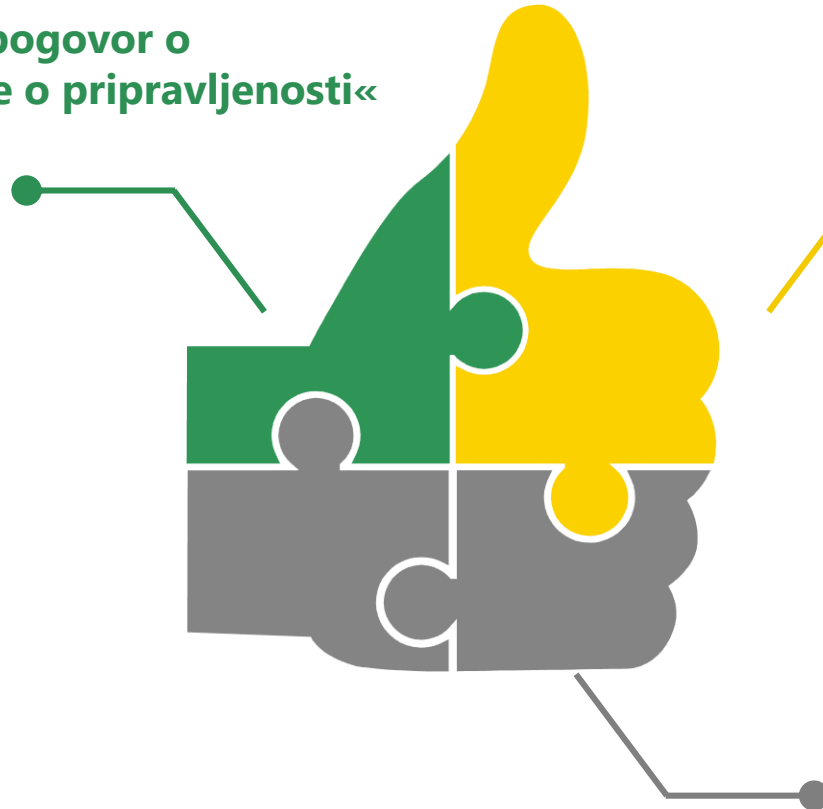
Kaj bi morali narediti, da bi si še povečali možnosti za opustitev kajenja?

Kako je šlo? Kako ste se počutili? Kaj vas je navedlo, da ste ponovno pričeli kaditi?



Okrepite in podprite »pogovor o spremembi« in »besede o pripravljenosti«

»Torej opažate, da kajenje vpliva na vaše dihanje in da zato težko sledite svojim zelo aktivnim otrokom.«



Podprite pacientovo pravico, da zavrne spremembo.

»Razmem, da sedaj še niste pripravljeni opustiti kajenja. Na voljo vam bom, ko boste želeli poskusiti.«”

Plavajte s tokom odpora

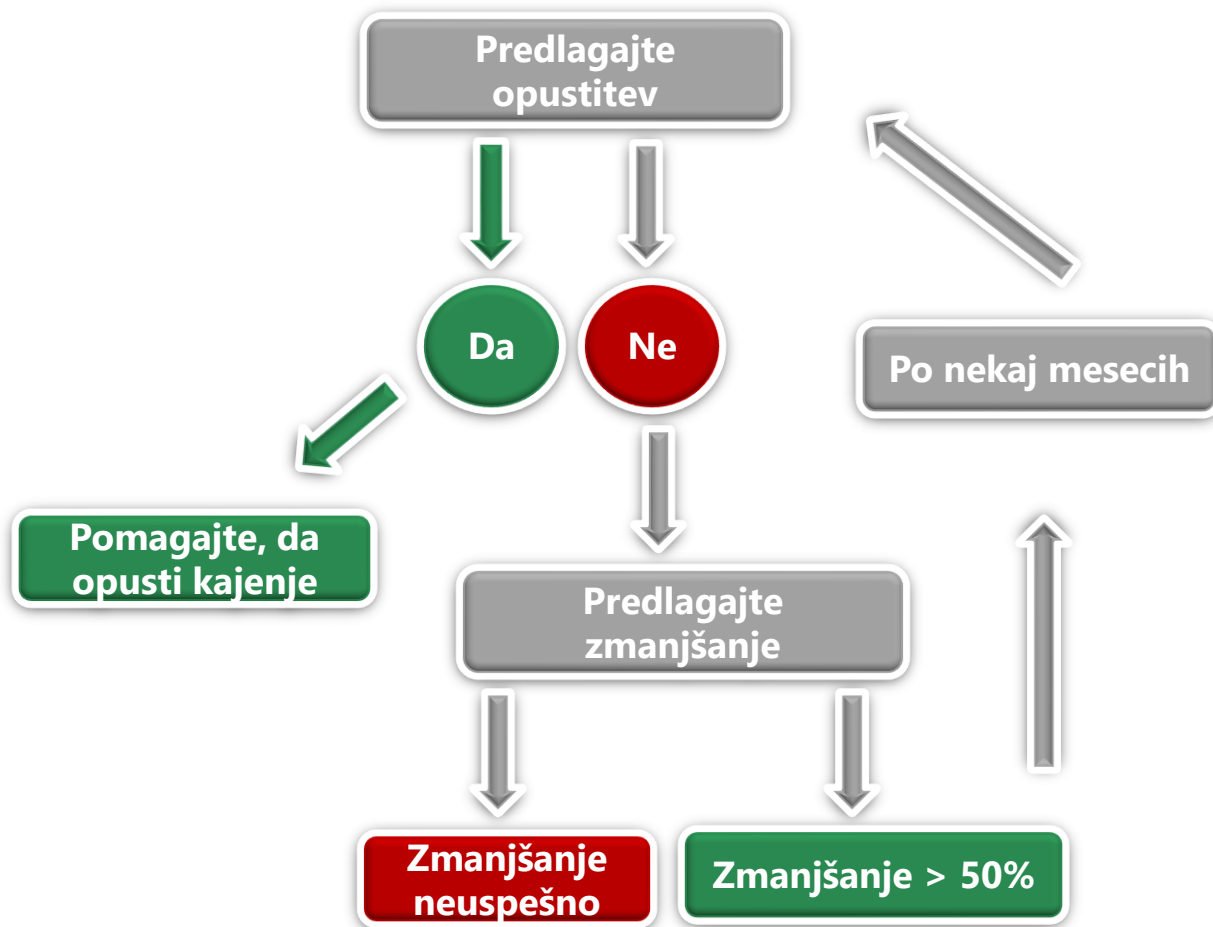
Motivacijski razgovor bi moral biti bolj podoben plesu kot boju. Ko se pacient začne upirati in noče nadaljevati razprave, odnehajte.

Izrazite razumevanje glede tega, kako težko je lahko opuščanje kajenja.

Izrazite pripravljenost, da mu pomagate pri opuščanju.







Uporaba NNT

Uporaba NNT se priporoča kot del pristopa »Zmanjšaj in opusti« pri pacientih, ki so razvili visoko raven odvisnosti od nikotina.

Uporaba Vareniklina

Uporaba Vareniklina kot del pristopa »Zmanjšaj in opusti« se je izkazala za učinkovito v enem kliničnem preskusu.

Izrazite prepričanje v to, da pacient zmore opustiti kajenje.

1

2

Ponovno poudarite, kako pomembno je opustiti kajenje.

Pohvalite ga tudi za manjše uspehe.

3



Modul 4 – Farmakoterapija