

Moduł 3: Poradnictwo behavioralne. Część 1



ENSP



START

Fundacja „Smart Health – Zdrowie w 3D”
ul. Makolągwy 24
02-811 Warszawa
T: +48 792 77 99 90
E: krzysztof.przewozniak@wp.pl
biuro@smart-health.pl
W: ww.smart-health.pl

Po ukończeniu szkolenia:

01

Przekonasz się, jak ważna jest rola wsparcia behawioralnego w leczeniu uzależnienia od tytoniu i pracy klinicznej lekarza, pielęgniarki i innych pracowników opieki zdrowotnej

02

Wzrośnie Twoja wiedza o metodach kształtowania zachowań zdrowotnych pacjentów, którzy chcą zaprzestać palenia, np. na temat behawioralnej terapii poznawczej





Wsparcie psychologiczne w zaprzestaniu palenia powinno być zintegrowane z leczeniem medycznym, w tym farmakologicznym stosowanym w leczeniu uzależnienia od tytoniu.



Poradnictwo

Farmakoterapia





Minimalna interwencja

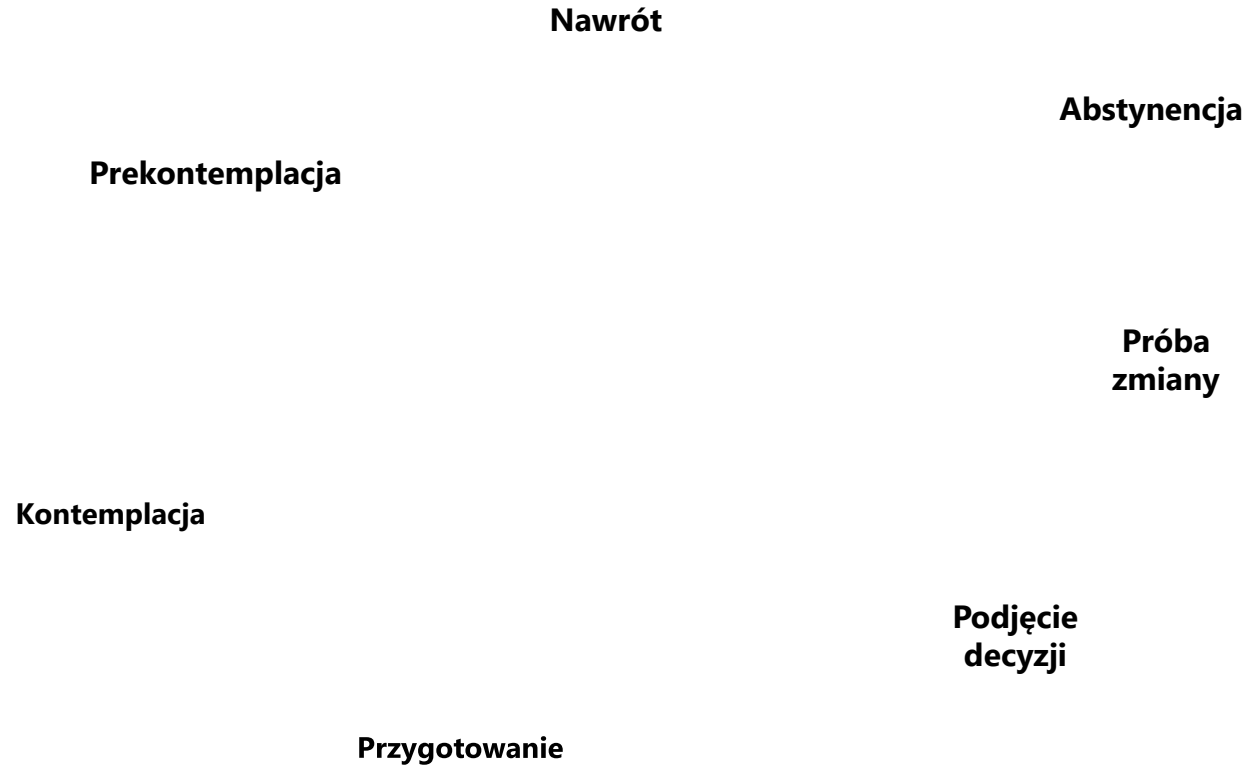


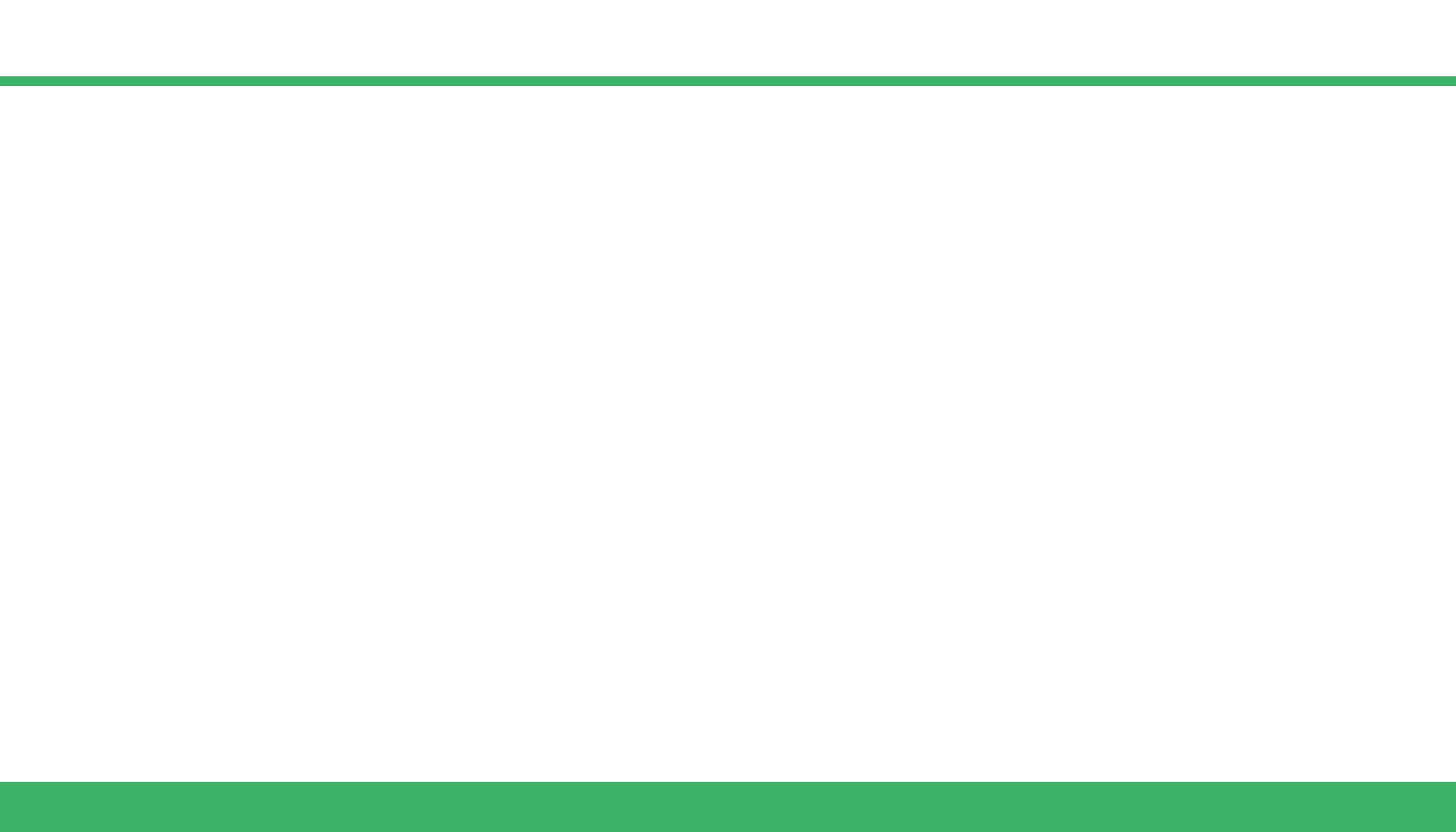
Specjalistyczne leczenie odwykowe





Istnieje silny związek między liczbą sesji poradnictwa behawioralnego a rosnącą szansą zaprzestania palenia tytoniu. Zaleca się, aby pacjent rzucający palenie, poza leczeniem farmakologicznym, uczestniczył w jak największej liczbie sesji poradnictwa behawioralnego.

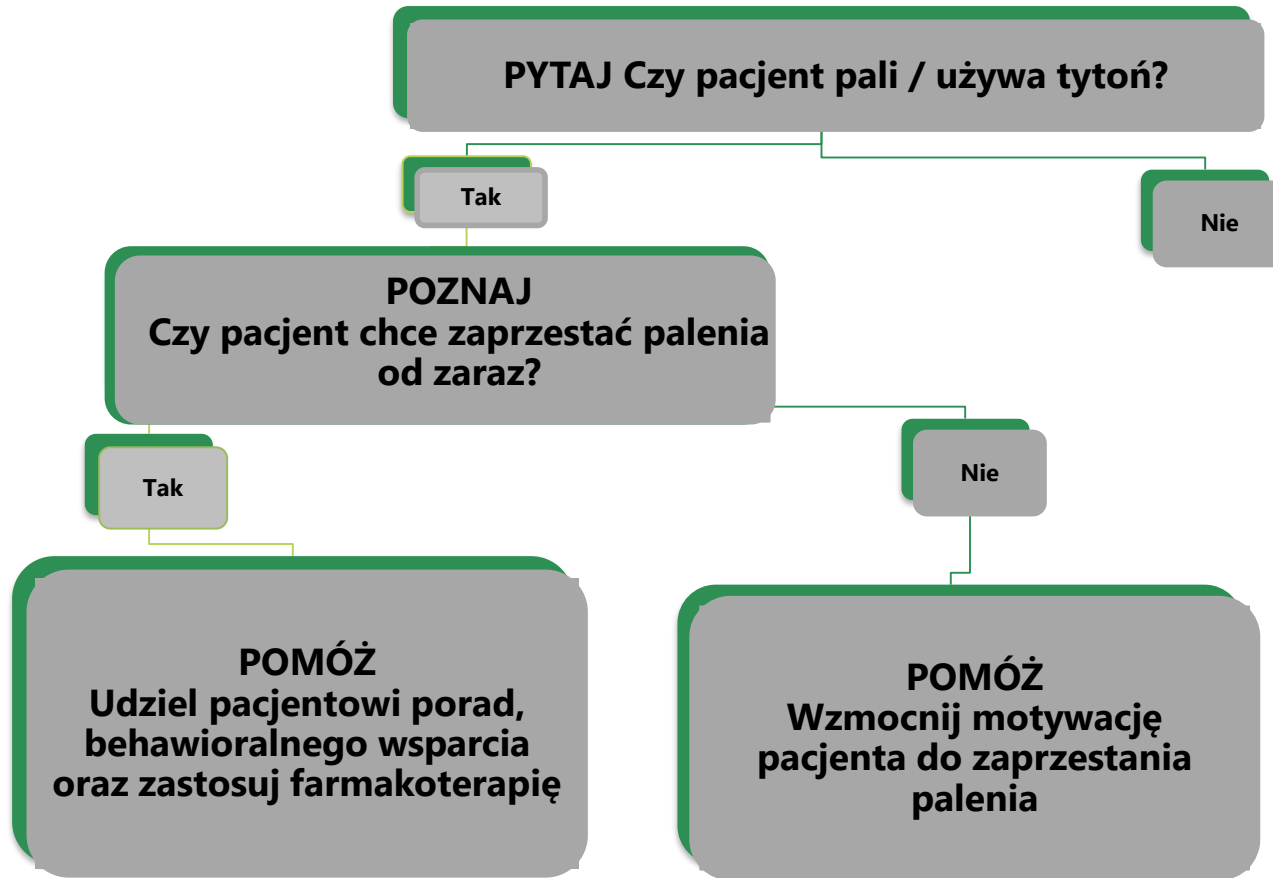




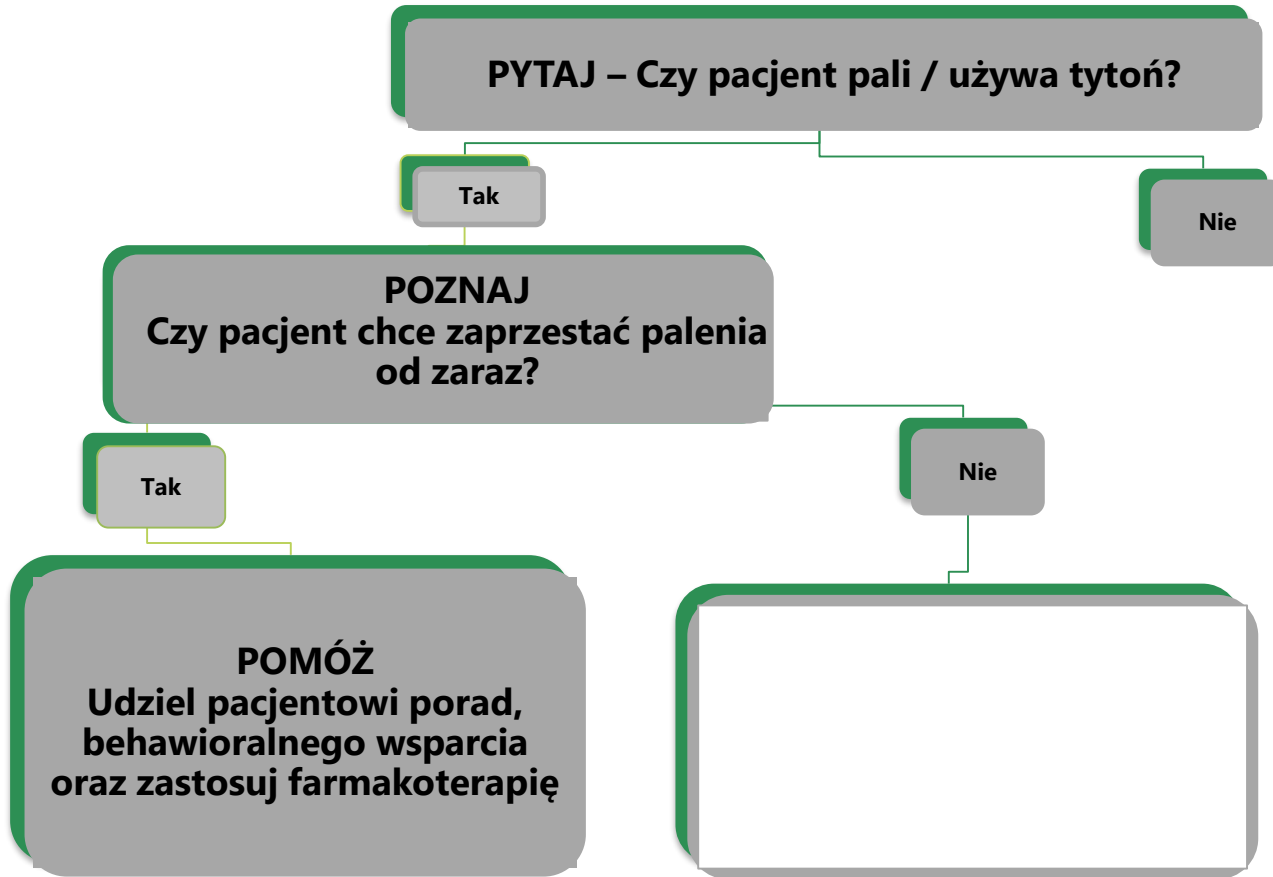


Czy chce P. zaprzestać
palenia tytoniu od zaraz?

Co P. czuje, gdy myśli o
zaprzestaniu palenia
tytoniu od zaraz?



Pomoc pacjentom umotywowanym do zaprzestania palenia







Poniżej wymieniono 3 rodzaje poradnictwa behawioralnego, które zwiększają szansę na zaprzestanie palenia tytoniu:

Dostarczanie praktycznych wskazówek na temat zaprzestania palenia (trening podejmowania decyzji, rozwiązywania problemów i kształtowania umiejętności)



1



2

Wsparcie behawioralne i zachęty do zmiany zachowania poprzez stały kontakt z lekarzem lub innym pracownikiem opieki zdrowotnej

Społeczne wsparcie pacjenta w jego środowisku (rodzynie, pracy itp.)



3



Wybierz "Dzień Zero" - datę zaprzestania palenia







Poinformuj rodzinę i przyjaciół, że przestajesz palić i poproś ich o pomoc

Wyznacz osobę, która będzie Cię stale wspomagać w tym czasie

Napisz na kartce papieru powody zaprzestania palenia i umieść ją w widocznym miejscu

Zastąp nawyki manualne i oralne związane z paleniem innymi nawykami

Zidentyfikuj i unikaj sytuacji, które mogą wywoływać potrzebę palenia



Usuń sprzed oczu, a najlepiej wyrzuć wszystkie papierosy, popielniczki oraz zapalniczki

W okresie rzucania palenia staraj się nie przebywać w towarzystwie palaczy

Postaraj się zmienić swoje nawyki związane z paleniem, np. poranne picie kawy

Unikaj miejsc, gdzie nie obowiązuje zakaz palenia lub możesz być do tego namawiany, np. lokali gastronomicznych sprzedających alkohol

Naucz się walczyć ze stresem bez użycia tytoniu i innych substancji psychoaktywnych

**Wyjaśnij, jak dochodzi do uzależnienia
od tytoniu i jak przebiega
proces zaprzestania palenia**

Poinformuj pacjentów, że objawy abstynencyjne osiągają swoje największe nasilenie w okresie pierwszych 2 tygodni po zaprzestaniu palenia, ale mogą się utrzymywać przez wiele miesięcy, co jest normalne w okresie abstynencji.

Przeanalizuj z pacjentem najważniejsze objawy abstynencyjne, w tym głód nikotynowy czy stany depresyjne.





Uczucie głodu nikotynowego trwa zazwyczaj przez 3 do 5 minut, a po tym czasie jego nasilenie szybko się zmniejsza. Namów pacjenta, aby spróbował przetrwać te kilka minut bez papierosa.

Opóźniaj

**Odwracaj
uwagę**

**Oczyść
organizm**

**Oddychaj
głęboko**



**Używaj
Nikotynowej
Terapii
Zastępczej**



Nawyki związane z paleniem to codzienne nawyki pacjentów, które występują podczas palenia tytoniu, np.:

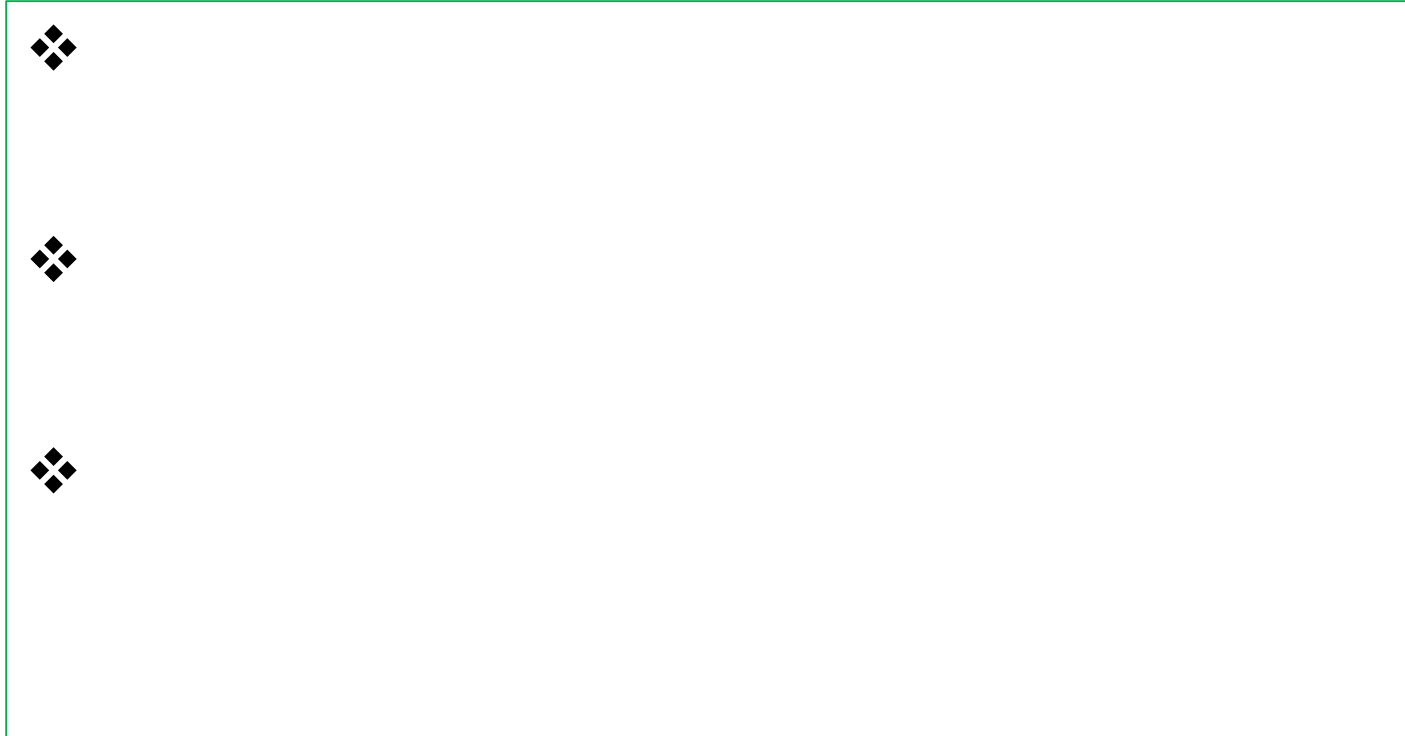
- Poranne picie kawy
- Prowadzenie samochodu
- Przerwy w obowiązkach, np. pracy
- Po kolacji

“Czynnikiem sprzyjającym paleniu” może być rzecz, wydarzenie, okoliczności lub okres czasu, w których rzucający palenie pacjent w przeszłości często używał tytoniu .

Sytuacje (także miejsca), w których występują czynniki sprzyjające paleniu i w których pacjent rzucający palenie często palił w przeszłości to **“sytuacje wysokiego ryzyka”**.



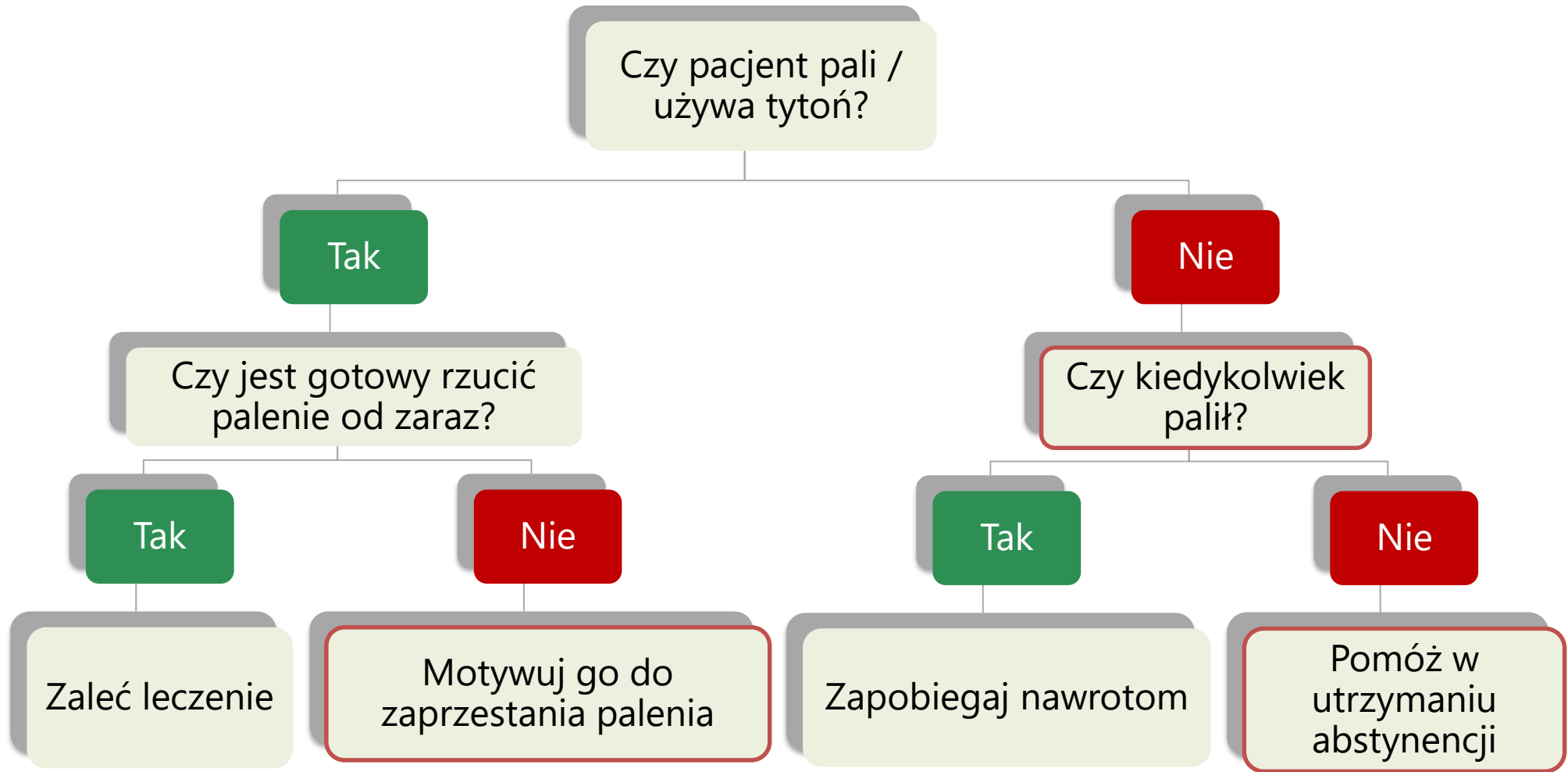




Przekonaj pacjenta, aby stosował się do zaleceń leczenia farmakologicznego



Pacjenci, którzy rzucili palenie





*Czy ciągle odczuwa P. potrzebę palenia
lub głód nikotynowy?*

*Co mogłoby pomóc P., aby
szansa na zaprzestanie palenia
znacznie wzrosła? I co ja mogę w
tej sprawie zrobić dla P.?*

**Moduł 3 - Poradnictwo behawioralne.
Część 2. Wzmacnianie motywacji do
zaprzestania palenia**