

# Moduł 3: Poradnictwo behawioralne

## Część 2. Wzmacnianie motywacji do zaprzestania palenia



**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](mailto:krzysztof.przewozniak@wp.pl)  
[biuro@smart-health.pl](mailto:biuro@smart-health.pl)  
W: [www.smart-health.pl](http://www.smart-health.pl)

## W trakcie szkolenia:

01

Zapoznasz się z zalecanymi metodami motywowania pacjenta do zaprzestania palenia

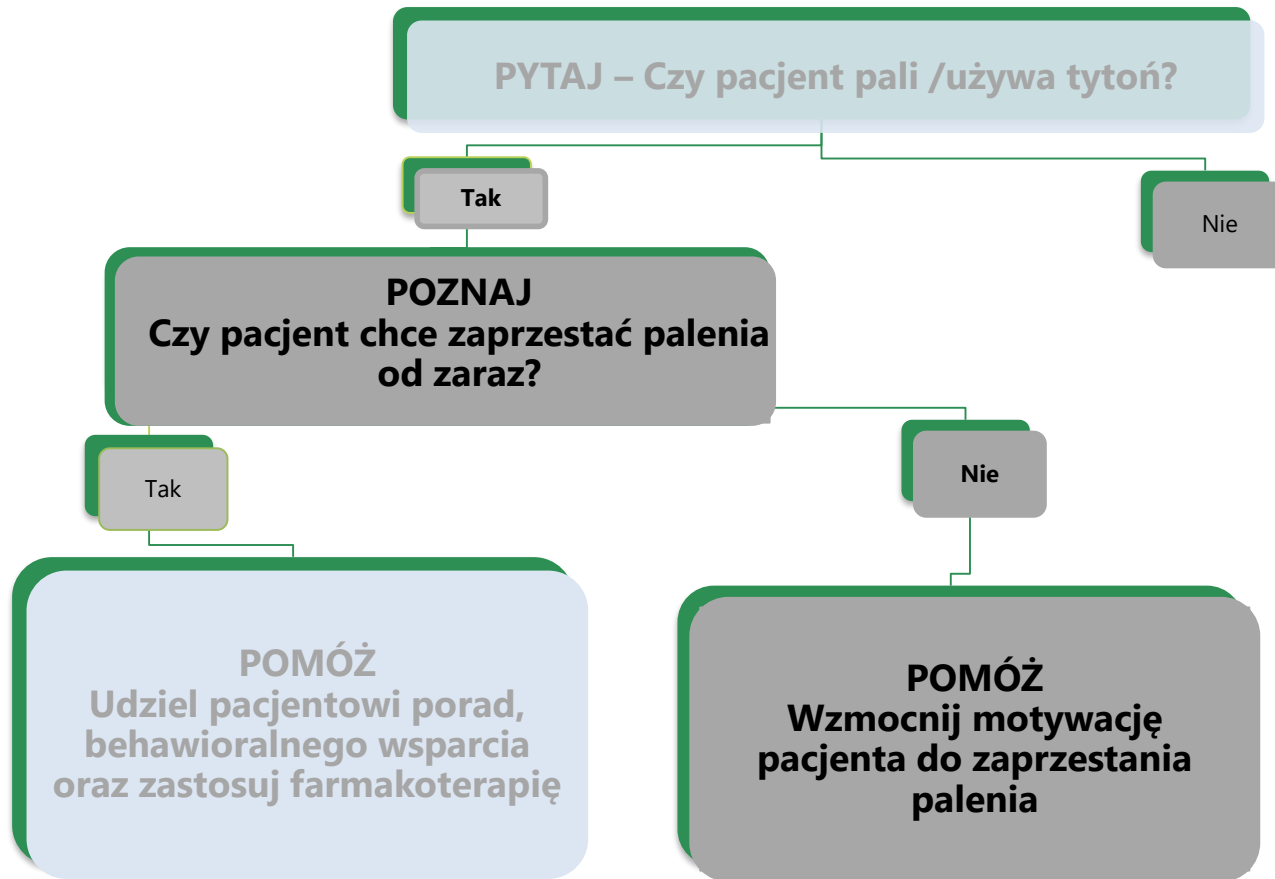
02

Zapoznasz się z podstawowymi zasadami prowadzenia wywiadu motywującego

03

Nauczysz się, w jaki sposób stosować strategię ograniczania palenia przez pacjenta







Pracownicy opieki zdrowotnej powinni używać **technik motywacyjnych** w celu wsparcia pacjentów w zaprzestaniu palenia



## Relevance

Omów ważne dla pacjenta powody zaprzestania palenia

## Risks

Omów zagrożenia związane z nawrotem i kontynuacją palenia

## Rewards

Zapytaj pacjenta, co byłoby największą korzyścią czy nagrodą związaną z zaprzestaniem palenia

## Roadblocks

Omów ważne dla pacjenta przeszkody w osiągnięciu sukcesu

## Repetition

Kontynuowanie wsparcia behawioralnego przy każdej wizycie kontrolnej



*The ENSP European Tobacco Treatment Guideline Recommends*

**Wywiad motywujący** jest skutecznym narzędziem wspomagającym pacjentów w zaprzestaniu palenia



**Wywiad motywujący** powstał, aby pomóc ludziom zrozumieć i zmienić ich zachowania. Polega on na wywoływaniu u pacjenta sprzecznych myśli, uczuć i emocji na ten sam temat.

- Osoba prowadząca wywiad powinna postrzegać swojego pacjenta jako równorzędnego współpracownika, a relacje z nich opierać na współpracy.
- Pacjenta należy skłonić do myślenia o paleniu i możliwej zmianie zachowania (zaprzestaniu palenia).
- Osoba prowadząca wywiad powinna szanować autonomię pacjenta i jego prawo do podejmowania własnych decyzji i wykorzystywania osobistych doświadczeń.





Zapytaj pacjenta czy  
zgadza się na wywiad

Używaj pytań  
otwartych

Prowadź pozytywną  
rozmowę. Afirmuj  
odczucia i zachowania  
pacjenta

Używaj stwierdzeń o  
wymowie refleksyjnej

Od czasu do czasu  
podsumowuj rozmowę  
z pacjentem



# ZA SA DA

Staraj się  
nie  
osądzać  
pacjenta

Staraj się  
zrozumieć  
motywację  
pacjenta

Uważnie  
słuchaj  
pacjenta

Zwiększaj  
otencjał  
pacjenta

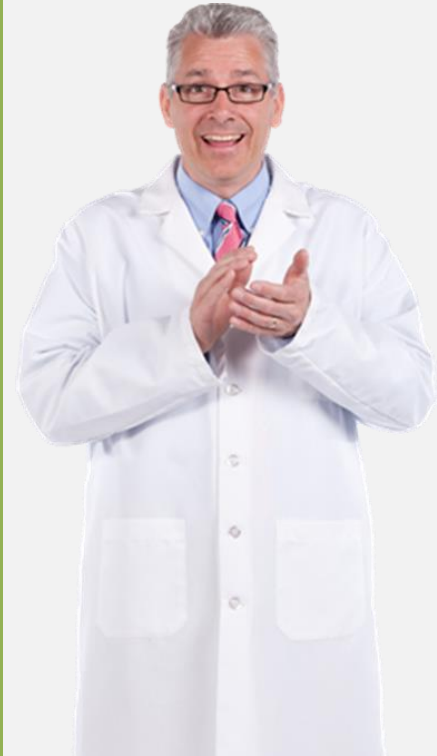
## Miminalnej Interwencji

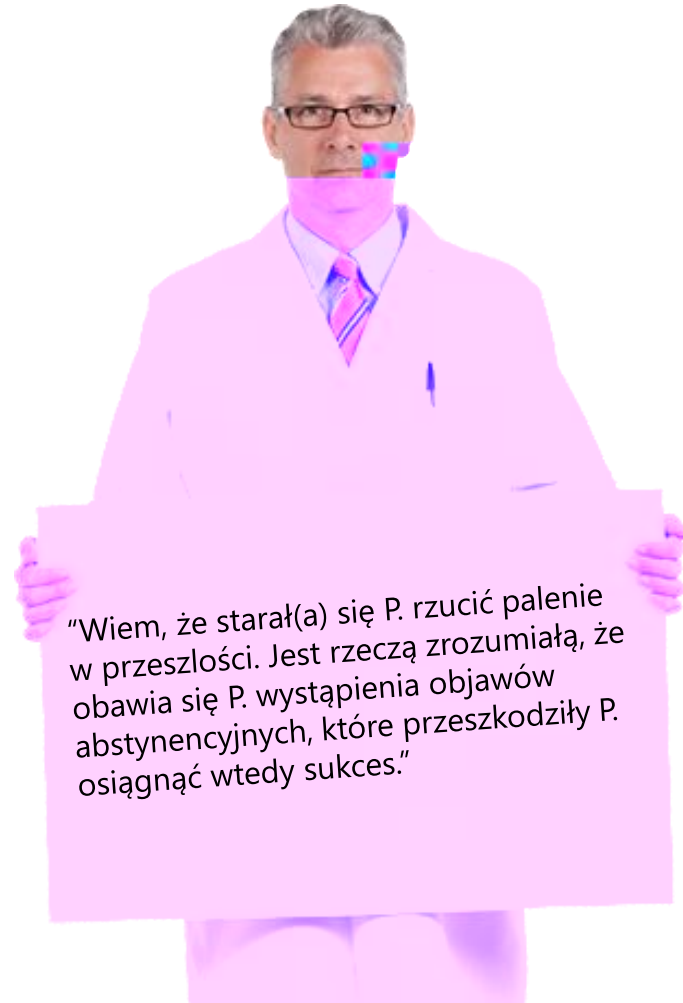
Unikaj kategoryzowania zachowań pacjenta wg własnych kryteriów i osądzania go. To może prowadzić do przyjęcia przez niego postawy obronnej i odmowy współpracy.



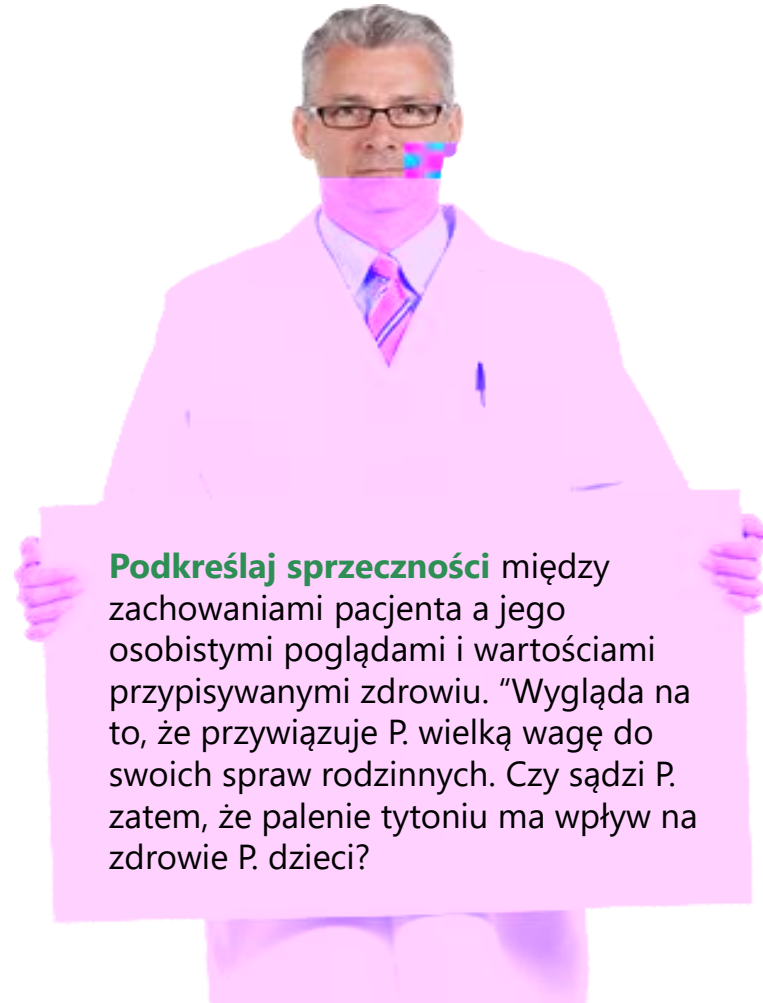
Nie motywujemy pacjenta, lecz staramy się zidentyfikować jego motywację i pomóc mu w jej zrozumieniu.

Słuchając pacjenta musi być zaangażowany i osiągniesz więcej niż skuteczność swoich doradztwa. Twoje wsparcie może zrobić. Przekonaj go do zrozumienia jego problemy. Stosuj metodę refleksyjnego słuchania i stwierdzeń podsumowujących.





"Wiem, że starał(a) się P. rzucić palenie w przeszłości. Jest rzeczą zrozumiałą, że obawia się P. wystąpienia objawów abstynencyjnych, które przeszkodziły P. osiągnąć wtedy sukces."




**Podkreślaj sprzeczności** między zachowaniami pacjenta a jego osobistymi poglądami i wartościami przypisywanymi zdrowiu. "Wygląda na to, że przywiązuje P. wielką wagę do swoich spraw rodzinnych. Czy sądzi P. zatem, że palenie tytoniu ma wpływ na zdrowie P. dzieci?"

## Podejście standardowe:

- Czemu nie chce P. przestać palić?
- Czy nie chce P. poczuć się lepiej i żyć zdrowiej?
- Ma P. wysokie ciśnienie krwi. Jak p. sądzi, dlaczego tak jest?

## Wywiad motywujący:

Jakie dobre rzeczy widzi P. w paleniu?  
A co P. w paleniu przeszkadza?  
Jak P. sądzi, co zrobi P. ze swoim paleniem w przyszłości?

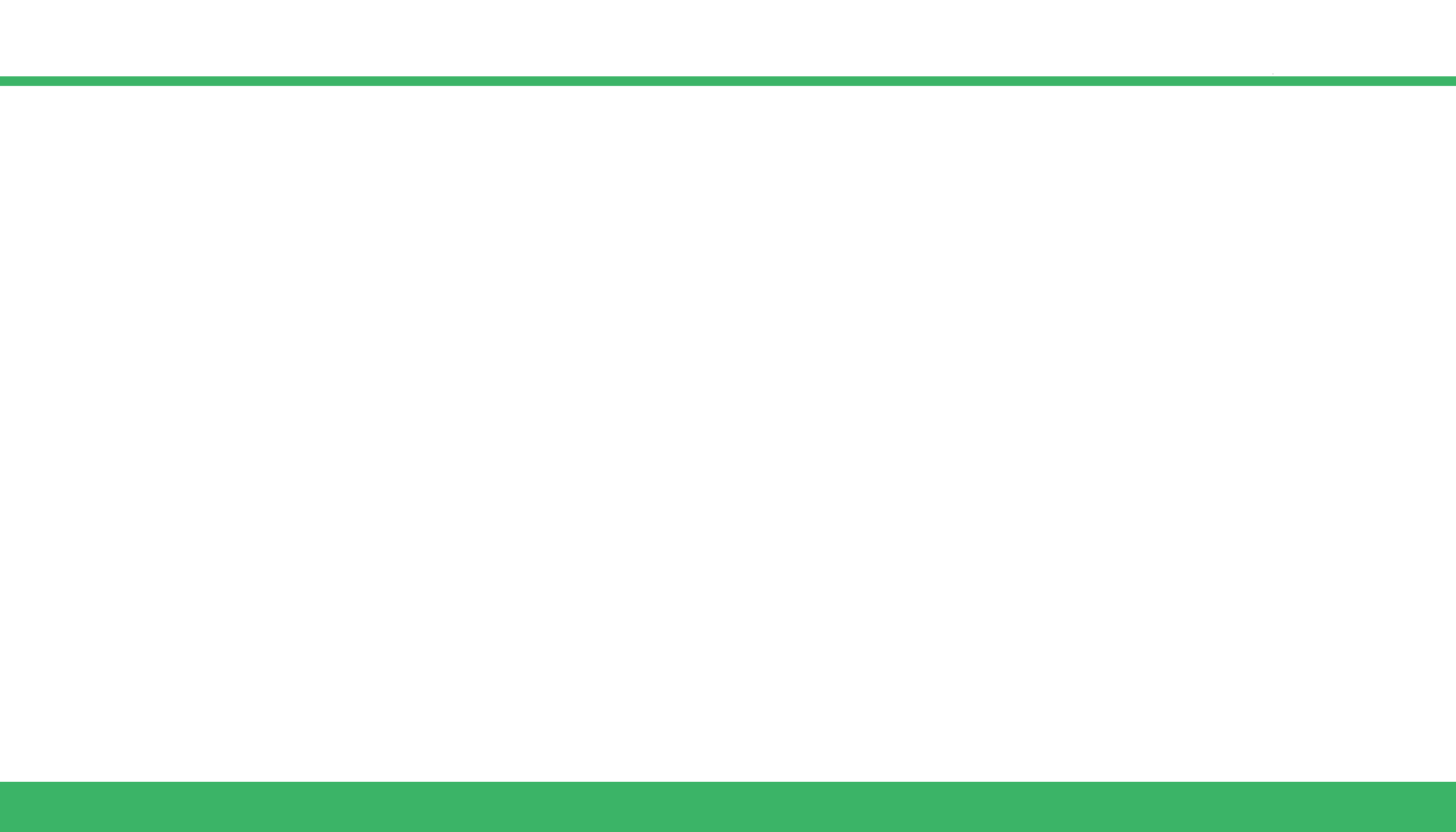
A middle-aged man with grey hair and glasses, wearing a white lab coat over a blue shirt and a striped tie, stands on the left side of the frame, gesturing with his hands as if speaking.

Na skali od 1 do 10 oceń jak ważne jest zaprzestanie palenia dla Ciebie?

A middle-aged man with grey hair, wearing a black and white checkered shirt and blue jeans, stands on the right side of the frame with his hand on his chin, appearing to be in deep thought.

Hmmm ...X na 10

Wspaniale! Proszę wyjaśnij mi, czemu nie dałeś niższej noty?



**Przekonuj pacjenta, że zmiana jest możliwa. Staraj się, aby sam doszedł do tego wniosku.**

“Widzę, że sam P. doszedł do wniosku, że P. kaszel jest skutkiem palenia i że to ma wpływ na P. aktywność podczas zabawy z dziećmi”



**Upewnij pacjenta, że ma prawo odrzucić zmianę**

“Rozumiem, że nie jest P. jeszcze gotowy do zaprzestania palenia. Proszę dać mi znać, kiedy będzie P. gotowy, a z chęcią pomogę w rzuceniu palenia”

**Przeciwdziałaj postawie obronnej**

Wywiad motywujący nie jest bitwą, ale tańcem, w którym z pacjentem tworzycie parę, ale to ty prowadzisz. Cofnij się o krok, kiedy pacjent przyjmuje postawę obronną.



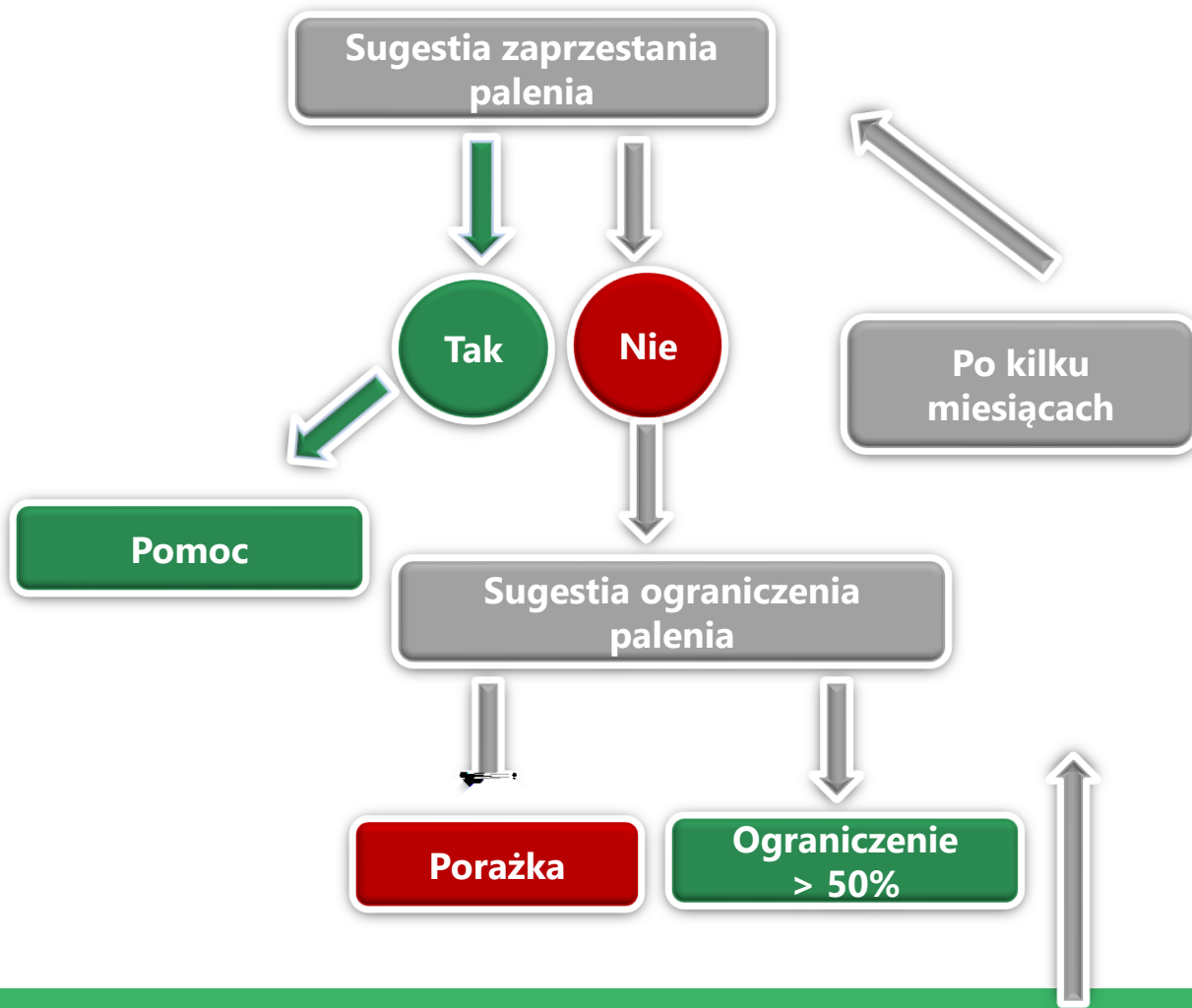
Przekonaj pacjenta, że rozumiesz jego trudności w zaprzestaniu palenia

Przekonaj go, że chcesz mu pomóc w zaprzestaniu palenia





**Strategia  
ograniczania  
palenia**



## Leczenie środkami Nikotynowej Terapii Zastępczej

Przy stosowaniu strategii ograniczenia palenia tytoniu zaleca się użycie środków Nikotynowej Terapii Zastępczej. Dotyczy to w szczególności pacjentów silnie uzależnionych od nikotyny (FTND > 6).

## Leczenie Warenikliną

W jednym badaniu kliniczno-kontrolnym udowodniono skuteczność działania warenikliny przy ograniczaniu palenia tytoniu.

Przekonaj go, że wierzysz w jego zdolności i wolę odniesienia sukcesu

1

2

Wzmocnij przekonanie pacjenta, że rzucenie palenia jest dla niego ważne

Pogratuluj mu każdego, nawet małego sukcesu

3



# Moduł 4 - Farmakoterapia