

Modul 3: Vedenjsko svetovanje

1. del



ENSP

START

Po zaključku tečaja boste:

01

Razumeli vlogo svetovanja pri podpori pacientov, ki opuščajo kajenje.

02

Povečali svoje znanje o vedenjskih tehnikah, ki jih uporabljamo za podporo opuščanja kajenja, vključno z vedenjskim svetovanjem.





Psihološka podpora za opuščanje kajenja se mora poleg farmakoterapije vključiti v medicinsko zdravljenje pacienta, zasvojenega z nikotinom.
(Stopnja dokaza A)



Svetovanje

Veščine za spoprijemanje s situacijami, v katerih bi običajno kadili.

Farmakoterapija

Omili psihološke odtegnitvene simptome.



- Ugotoviti vedenjske vzroke za kajenje, dolgoročne in takojšnje dejavnike, ki posameznika navedejo na kajenje.
- Povečati motivacijo za opuščanje in zmanjšati strahove pred tem, da bi opustili kajenje in postali nekadilci.
- Naučiti se, kako se spoprijeti s čustvi.



Minimalna intervencija

- Kratko svetovanje (3–5 minut)

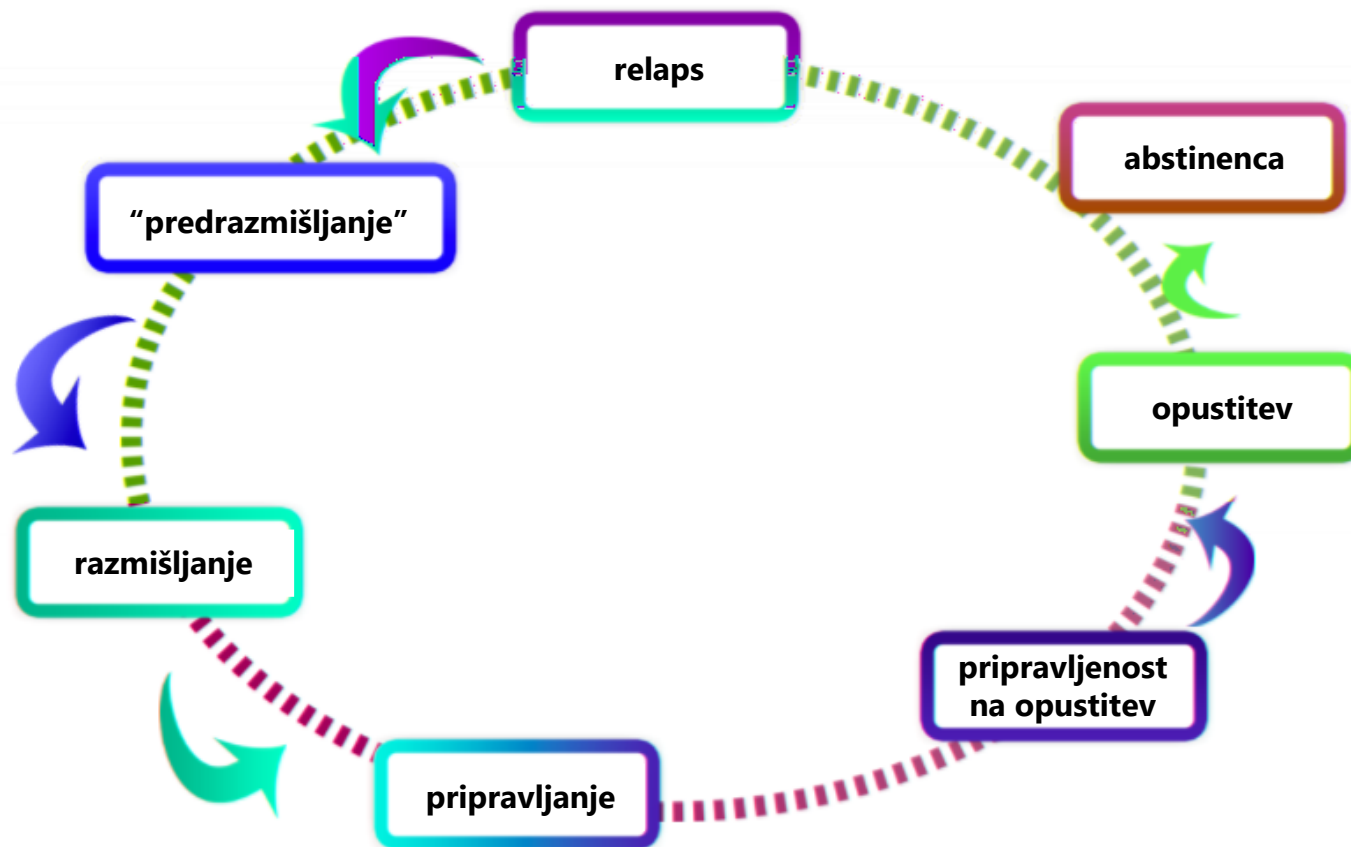
Specializirano zdravljenje

- Pacientov osebni zdravnik
- Napotitev na specializirano storitev za opuščanje kajenja



Obstaja močna povezava med številom srečanj vedenjskega svetovanja. Kolikor je mogoče, bi morali svojim pacientom, ki skušajo opustiti kajenje, poleg zdravil zagotoviti več srečanj vedenjskega svetovanja. (Stopnja dokaza A)

VRSTA INTERVENCIJE	OPIS
samopomoč	Vključuje tiskane, video ali spletne materiale za samopomoč pri opuščanju kajenja.
kratek nasvet zdravnika/zdravstvenega strokovnjaka	Ustna navodila zdravnika ali drugega zdravstvenega strokovnjaka glede opuščanja kajenja, ki trajajo 3–5 minut.
individualno svetovanje	Individualno svetovanje je definirano kot več kot 10-minutno osebno srečanje med pacientom in svetovalcem, ki je usposobljen za podporo pri opuščanju kajenja.
skupinsko svetovanje	Svetovanje majhni skupini, ki ga običajno vodi svetovalec, usposobljen za podporo pri opuščanju kajenja.
telefonsko svetovanje	Za kadilce so na voljo telefonske storitve, kjer lahko dobijo informacije in podporo. Pogosto so to telefonske linije za pomoč, ki jih financira vlada. Stik lahko vzpostavi svetovalec (proaktivno) ali kadilec (reaktivno).
prek spleta	Spletne storitve za samopomoč ali v interaktivni obliki.
tekstovna sporočila	Svetovalna podpora in vodstvo s tekstovnimi sporočili. Pogosto kot okrepitev posameznikom, ki obiskujejo skupinsko svetovanje.





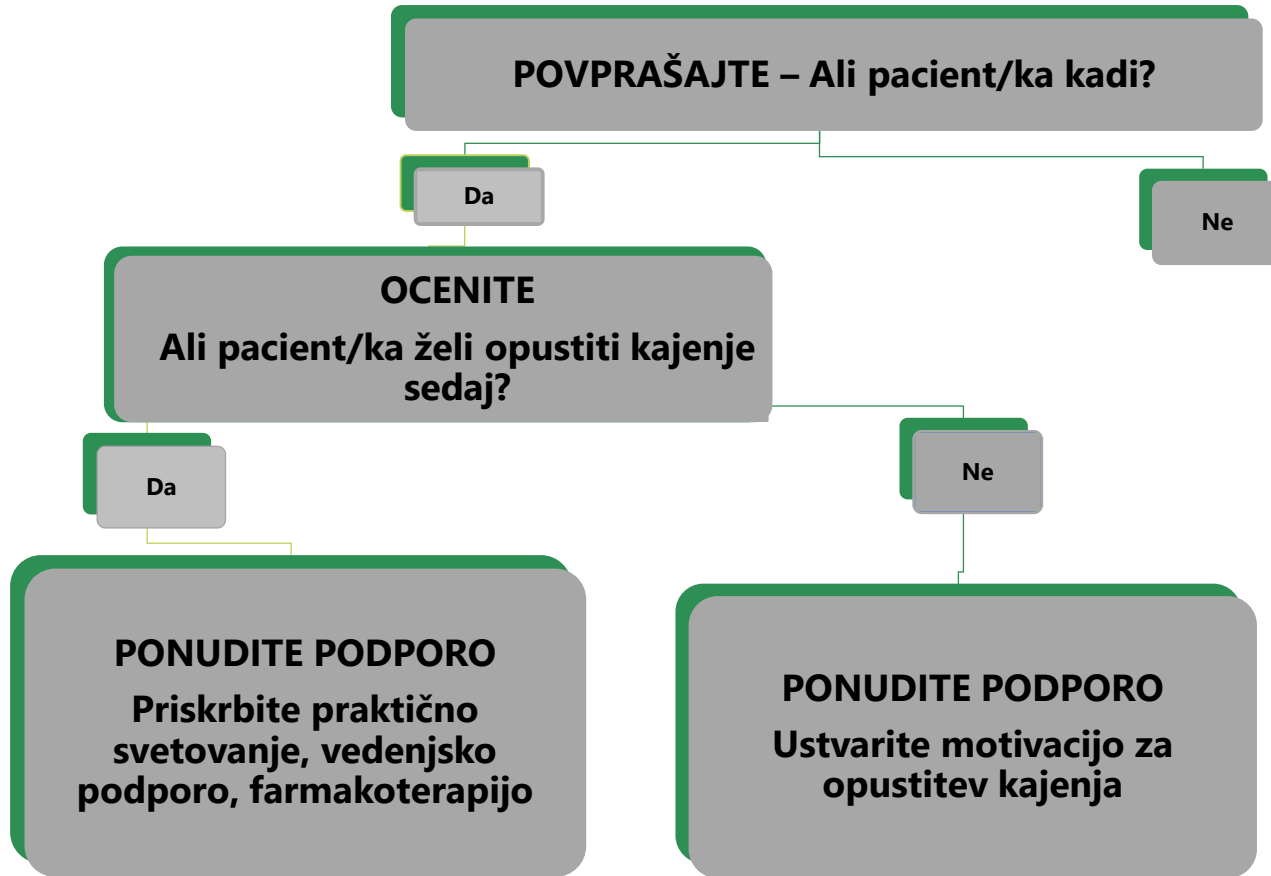
Priporočilo Evropskih smernic ENSP za odvajanje od kajenja:

Ocenite pacientovo motivacijo za opuščanje kajenja (stopnja dokaza C).

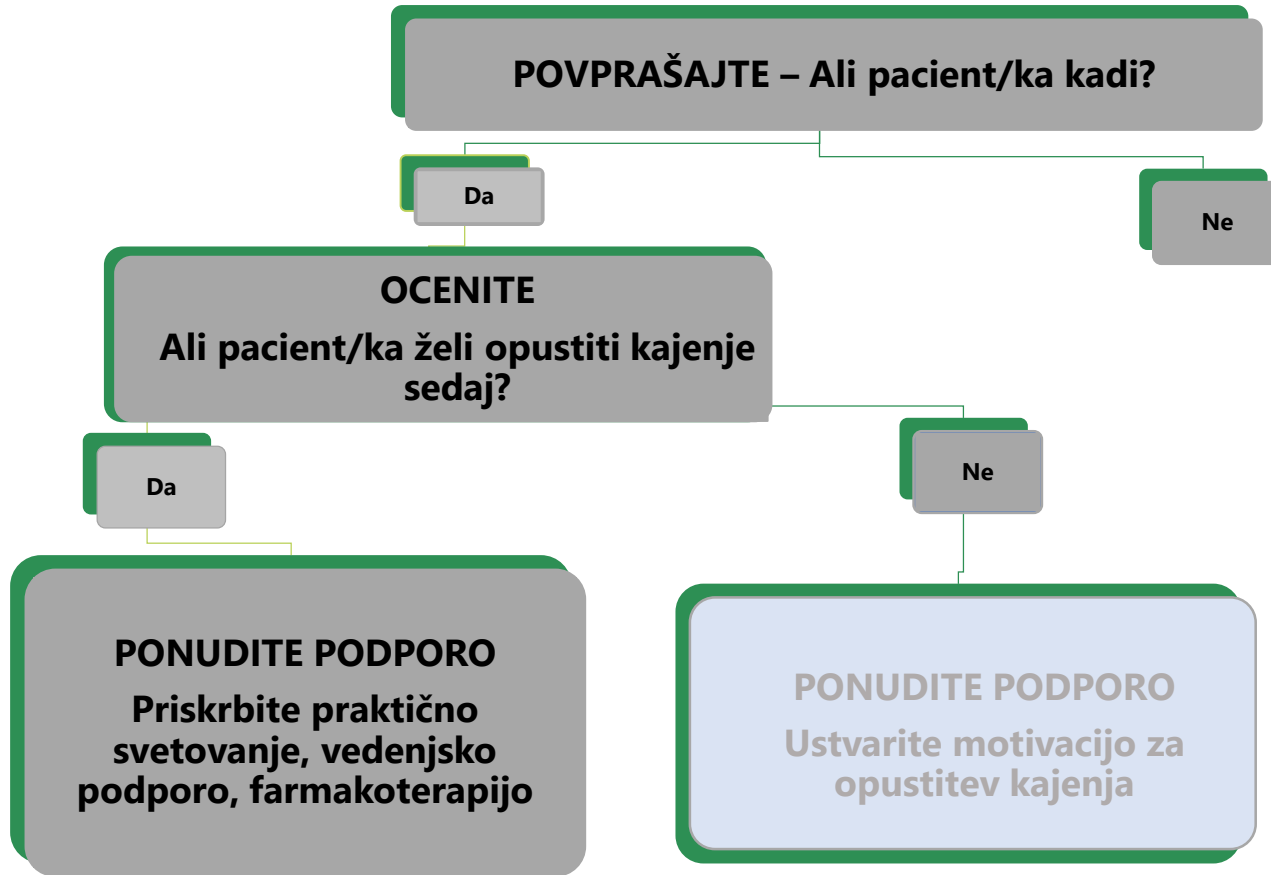


Ali želite opustiti
kajenje sedaj?

Kakšne občutke imate
do opustitve kajenja
prav sedaj?



**Pomagati motiviranemu kadilcu,
da opusti kajenje**



Kognitivna vedenjska terapija je obsežno ovrednotena v strogih kliničnih preskusih in sloni na trdnih empiričnih dokazih, ki pokažejo, da je učinkovita tehnika za povečevanje abstinence od kajenja.



- ❑ Kognitivna vedenjska terapija je strukturirana, ciljno usmerjena in osredotočena na trenutne probleme, s katerimi se soočajo kadilci, ki skušajo opustiti kajenje.
- ❑ Kognitivna vedenjska terapija poudarja razvijanje novih veščin, ki so dragocena opora ljudem, ki opuščajo kajenje, in pomagajo ohranjati abstinenco.
- ❑ Vključuje obvladovanje veščin, pridobljenih s prakso.



Določene vrste vedenjskega svetovanja, ki so se izkazale za učinkovite pri doseganju višjih deležev abstinence:

Kadilcem zagotoviti praktično svetovanje (veščine za reševanje problemov/ praktično usposabljanje).

A graphic of a green folder with a white number '1' on its front flap, set against a dark green background.

1

A graphic of a grey folder with a white number '2' on its front flap, set against a dark grey background.

2

Zagotoviti podporo in spodbude kot del zdravljenja prek neposrednega stika z zdravnikom.

Povečati družbeno podporo v kadilčevem okolju.

A graphic of a yellow folder with a white number '3' on its front flap, set against a dark yellow background.

3

- ❖ Motivi za opustitev kajenja.
- ❖ Skrbi glede opustitve kajenja.
- ❖ Pretekle izkušnje z opuščanjem kajenja in kaj se lahko iz njih nauči.
- ❖ Osebni sprožilci za kajenje in zelo tvegane situacije, ki lahko povečajo možnost za relaps.





Poudarite pomembnost tega, da se držijo pravila "Niti dima več".

Kajenje (četudi samo en dim) poveča možnost za relaps.





Povejte prijateljem in družini, da opuščate kajenje, in jih prosite za pomoč.

Definirajte osebo za podporo (če je primerno).

Na kos papirja napišite razloge, zakaj želite opustiti kajenje, in ta kos papirja obesite na mesto, kjer ga lahko pogosto pogledate.

Opredelite, katero optimalno zamenjavo boste našli za svoje kadilske kretnje.

Opredelite situacije, ko se pojavi želja po kajenju, in kaj lahko delate, da bi ostali nekadilec.



Zavržite vse svoje cigarete, pepelnike in vžigalnike.

Zavestno se izogibajte družbe ljudi, ki kadijo.

Spremenite dnevno rutino, navade ali prostor, ki vas spominjajo na kajenje.

Izogibajte se krajev, kjer bi lahko bili v skušnjavi, da kadite, še posebej tistih, kjer se pije alkohol.

Ko ste pod stresom, poiščite druge načine za spoprijemanje s stresom, namesto da se zatečete k cigaretam.

Razložite odvisnost od nikotina in proces odvajanja

Seznanite paciente, da so odtegnitveni simptomi običajno na vrhuncu 1–2 tedna po opustitvi, a lahko vztrajajo še mesece, in da je to običajni del procesa opuščanja kajenja.

Preglejte tipične odtegnitvene simptome, vključno z razpoloženjskimi spremembami in ostalimi težavami ob opustitvi kajenja.





Običajno je najintenzivnejše od 3 do 5 minut in se čez čas zmanjša v pogostnosti.

Odlašaj
(Delay)

Zamoti se
(Distract)

Pij vodo
(Drink water)

Globoko dihaj
(Deep breaths)



**Uporaba
NNT z
delovanjem
na krajši rok**



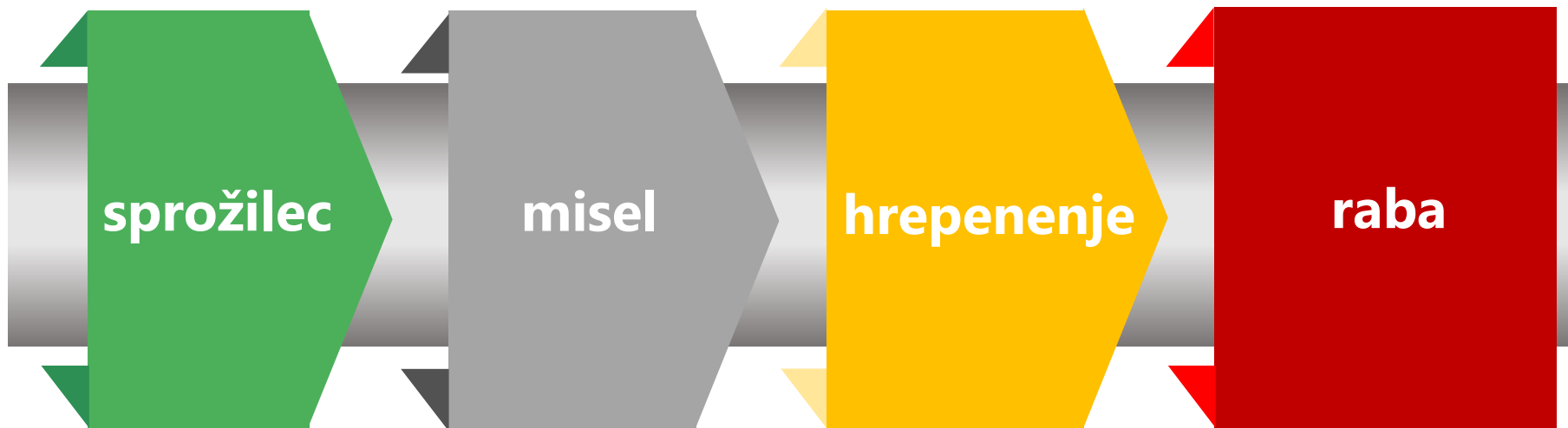
“**Kadilska rutina**” je dnevna rutina, ki jo pacienti povezujejo s kajenjem.

- Jutranja kava
- Vožnja
- Odmor od dela
- Po kosilu/večerji

“**Sprožilec**” je “stvar” ali dogodek ali časovno obdobje, ki ga pacient povezuje z rabo “droge” v preteklosti.

Situacije, ki vključujejo sprožilce in jih pacienti močno povezujejo s kajenjem, so imenovane **zelo tvegane situacije**.





- ❖ Opredelite zelo tvegane situacije, v katerih bi pacient lahko bil v skušnjavi, da kadi.
- ❖ Pogovorite se o alternativnih odzivih na sprožilce in stres, namesto da bi kadili.
- ❖ Pogovorite se, kako zmanjšati izpostavljenost zelo tveganim situacijam.

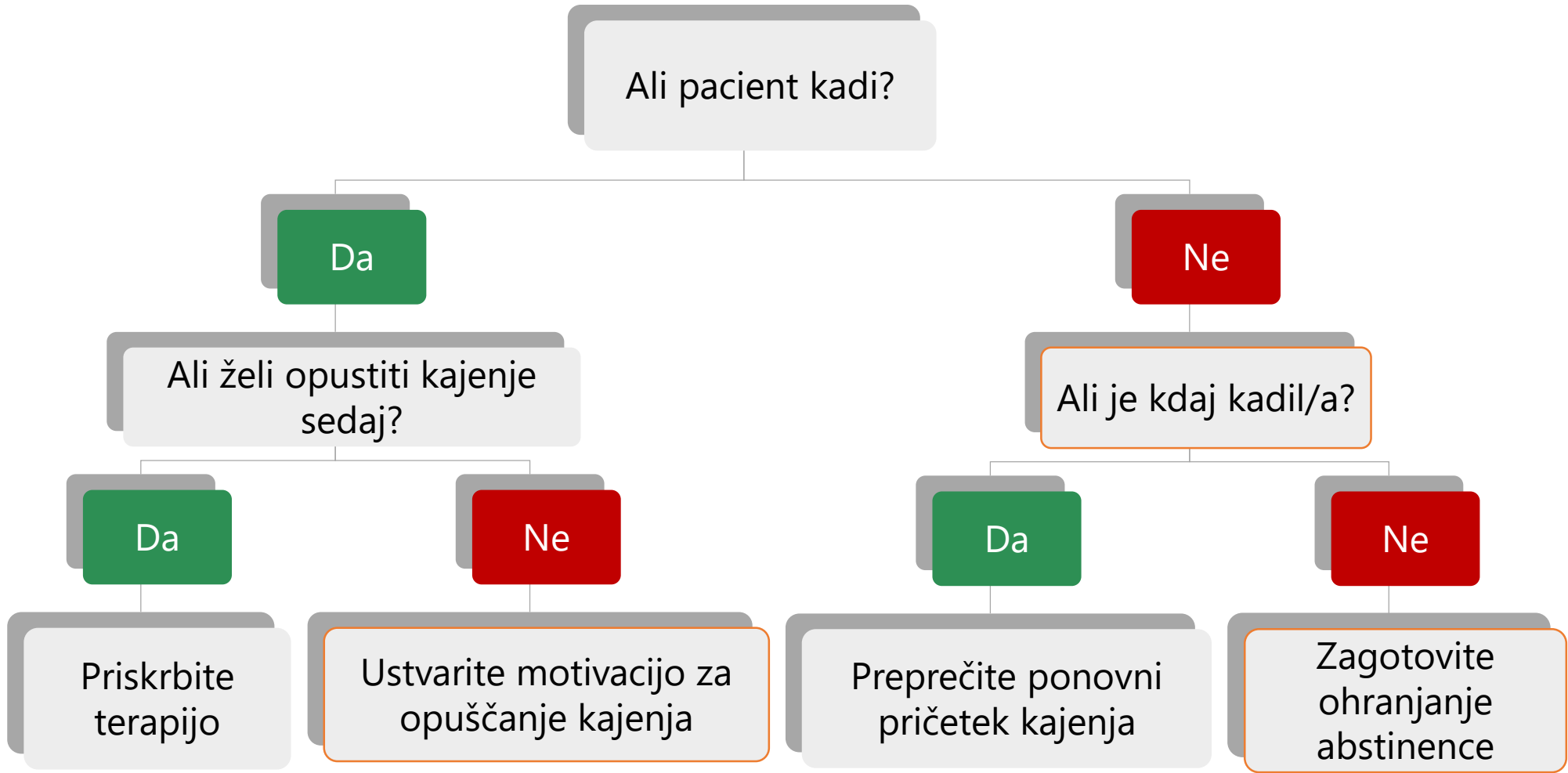




“Pomembno je, da zdravila jemljete skozi celotno obdobje zdravljenja.”

“Prosim, povejte mi, če imate kakšne pomisleke glede zdravil.”

Pacienti, ki so pred kratkim opustili kajenje





Ali še vedno čutite potrebo po kajenju/impulz za kajenje?

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

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