

**Ενότητα 3:
Συμβουλευτική
Θεραπεία - Μέρος 2**



ENSP

ΕΝΑΡΞΗ

Μετά την ολοκλήρωση του συγκεκριμένου μαθήματος θα πρέπει να είστε σε θέση:

01

Να περιγράφετε προτεινόμενες τεχνικές συμβουλευτικής για ενίσχυση της κινητοποίησης των ασθενών ως προς τη διακοπή καπνίσματος.

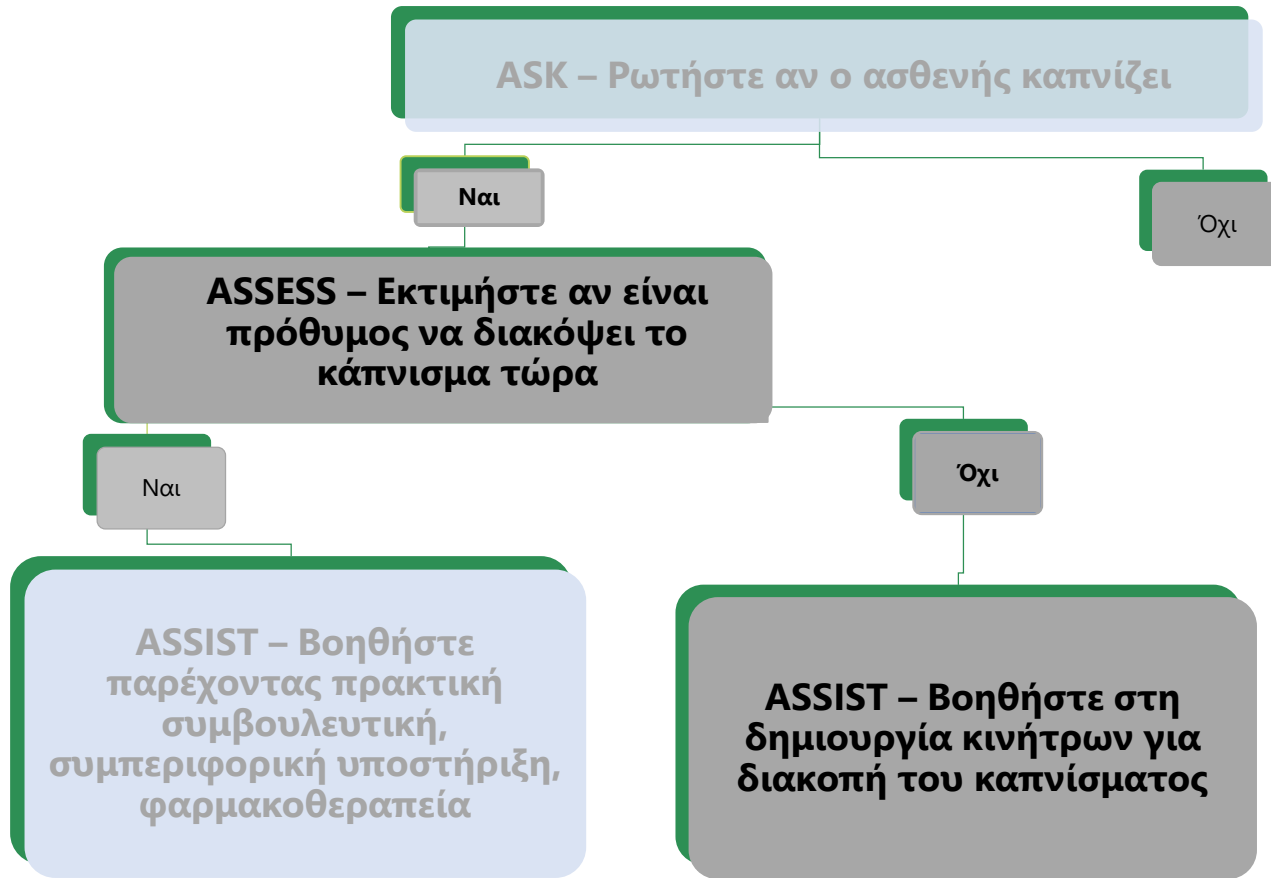
02

Να περιγράφετε τις βασικές αρχές της συνέντευξης κινητοποίησης.

03

Να εφαρμόζετε την προσέγγιση σταδιακής μείωσης του καπνίσματος κατά τη διαδικασία διακοπής.







Οι γιατροί θα πρέπει να χρησιμοποιούν τεχνικές κινητοποίησης ώστε να ενθαρρύνουν τους καπνιστές εκείνους που δεν είναι πρόθυμοι να διακόψουν το κάπνισμα. (επίπεδο τεκμηρίωσης Β)



Relevance - Συνάφεια

Ποιοι είναι οι λόγοι του ασθενούς να διακόψει το κάπνισμα;

Risks – Παράγοντες επικινδυνότητας

Συζητήστε τους προσωπικούς παράγοντες επικινδυνότητας που σχετίζονται με την υγεία.

Rewards - Οφέλη

Συζητήστε τα προσωπικά οφέλη από τη διακοπή του καπνίσματος που έχουν αξία για τον ασθενή.

Roadblocks- Εμπόδια

Ζητήστε από τον ασθενή να εντοπίσει τα πιθανά εμπόδια στην προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος.

Repetition - Επανάληψη

Οι παρεμβάσεις διακοπής καπνίσματος θα πρέπει να επαναλαμβάνονται συχνά.



ENSP - Ευρωπαϊκή Οδηγία Διακοπής του Καπνίσματος:

Η συνέντευξη κινητοποίησης
μπορεί να είναι αποτελεσματική στο
να βοηθήσει τους ασθενείς με τη
διακοπή του καπνίσματος
(Επίπεδο τεκμηρίωσης B)



Η συνέντευξη κινητοποίησης έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τους ανθρώπους να οδηγούνται προς την αλλαγή δουλεύοντας με γνωστικές και συναισθηματικές ασυμφωνίες.

- Ο γιατρός δρα σαν συνεργάτης και θεωρεί τον εαυτό του ισότιμο.
- Ο γιατρός παρακινεί και ανασύρει τις σκέψεις και τις ιδέες του ασθενή σχετικά με το κάπνισμα και πώς να αλλάξει.
- Ο γιατρός σέβεται την αυτονομία του ασθενούς και το δικαίωμα και τη δυνατότητά του να λαμβάνει αποφάσεις, δείχνοντας πραγματικό ενδιαφέρον για τις εμπειρίες και τις απόψεις του.



Ζητήστε άδεια

Ερωτήσεις ανοιχτού
τύπου

Βεβαιωθείτε ότι
κάνετε θετική
συζήτηση και έχετε
θετική συμπεριφορά

Ανακλαστική ακρόαση
σε όσα ακούτε και
βλέπετε

Ανακεφαλαιώστε όσα
ειπώθηκαν



Κ Α Ν Ο Ν Α Σ

Αρχές της
Συνέντευξης
Κινητοποίησης



Αποφύγετε την κατήχηση

Αποφύγετε να προσπαθείτε ενεργά να διορθώσετε τα προβλήματα του ασθενούς ή να αισθάνεστε αναγκασμένοι να τους λέτε τι πρέπει να κάνουν και πώς, καθώς αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αντίσταση.

Κατανοήστε τα κίνητρα του ασθενούς

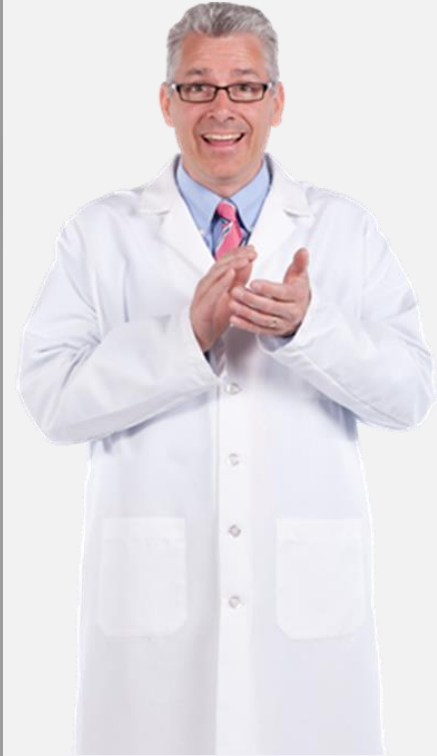
Δεν τους κινητοποιούμε, βρίσκουμε τα κίνητρα που έχουν οι ίδιοι και βοηθάμε στο να τα αναγνωρίσουν.

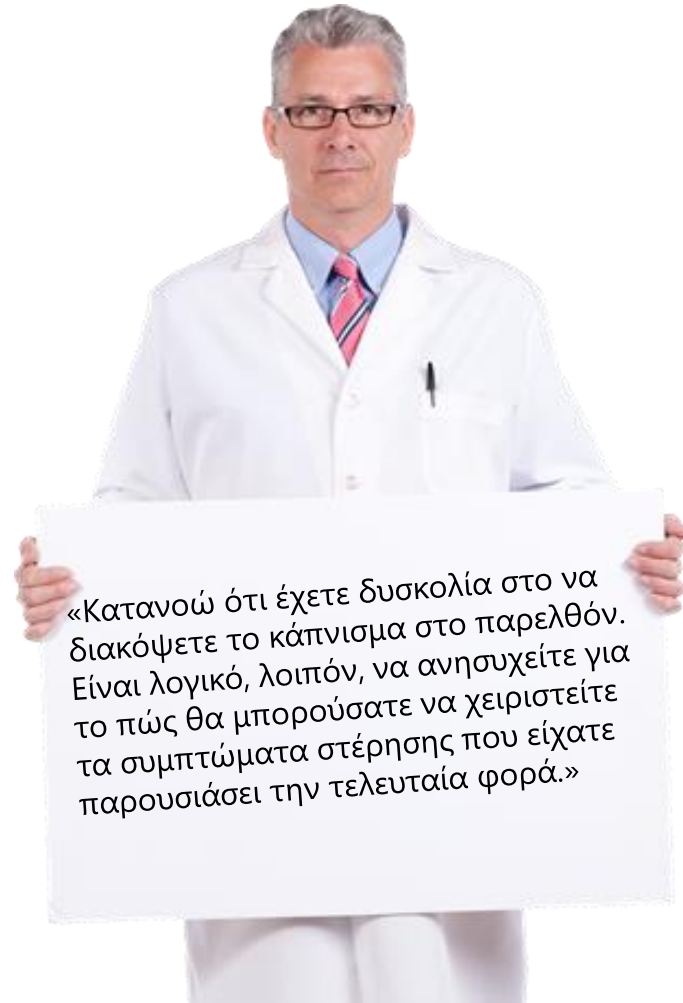
Ακούστε τον ασθενή

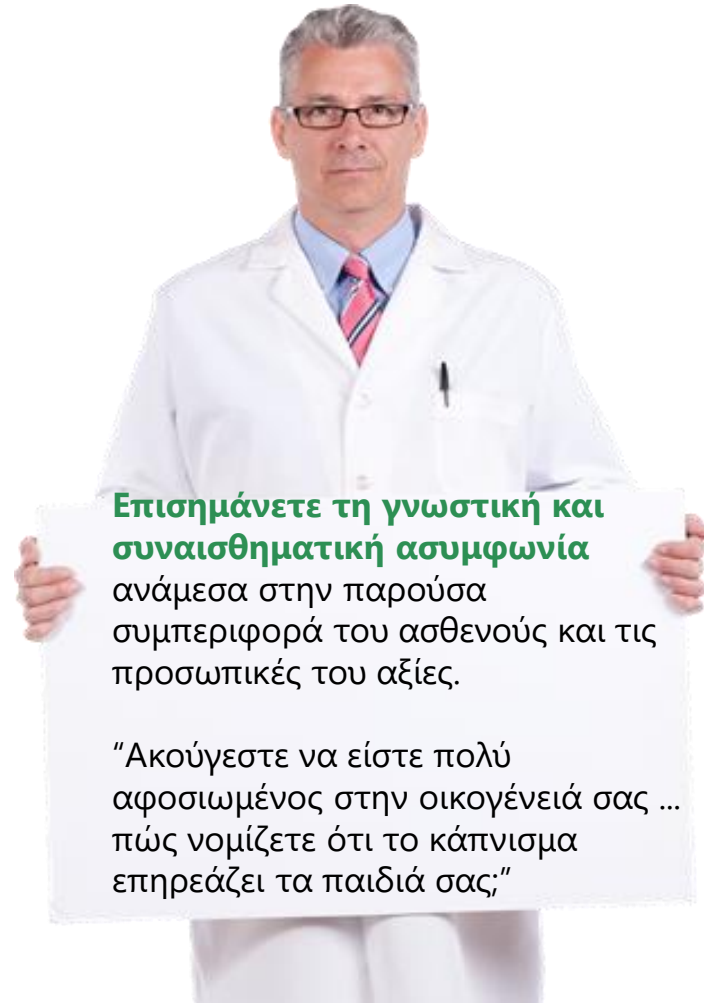
Ακούτε περισσότερο από ό, τι μιλάτε. Δείξτε στον ασθενή ότι τον κατανοείτε μέσα από την ανακλαστική ακρόαση, τις συνοπτικές δηλώσεις και τη στάση αποδοχής.

Ενδυναμώστε τους ασθενείς

Ο ασθενής πρέπει να συμμετέχει ενεργά και να πιστεύει ότι είναι ικανός. Η υποστήριξή σας και η πίστη σας στην ικανότητά του να πετύχει μπορεί να αποτελέσει ισχυρή πηγή κινήτρων.







Επισημάνετε τη γνωστική και συναισθηματική ασυμφωνία

ανάμεσα στην παρούσα συμπεριφορά του ασθενούς και τις προσωπικές του αξίες.


“Ακούγεστε να είστε πολύ αφοσιωμένος στην οικογένειά σας ... πώς νομίζετε ότι το κάπνισμα επηρεάζει τα παιδιά σας;”

Κλασική Προσέγγιση:


- Γιατί δε θέλετε να διακόψετε το κάπνισμα;
- Δε θέλετε να νοιώσετε καλύτερα;
- Η πίεση σας έχει αυξηθεί. Γιατί νομίζετε ότι συμβαίνει αυτό;

Συνέντευξη Κινητοποίησης:

- Ποια είναι τα θετικά που σας προσφέρει το κάπνισμα;
- Ποια είναι τα όχι και τόσο καλά που προκύπτουν από το κάπνισμα;
- Τι πιστεύετε ότι θα κάνετε σχετικά με το κάπνισμα;

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.

Από το 1 μέχρι το 10, πόσο σημαντικό είναι για εσάς να διακόψετε το κάπνισμα;

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, resting his chin on his hand in a thoughtful pose.

Χμμ ...Χ στα 10

Ωραία! Γιατί δεν είπατε λιγότερο;



*Είχατε προσπαθήσει να διακόψετε το κάπνισμα στο παρελθόν;
Για πόσο καιρό;*

Τι θα χρειαστεί για να αυξήσετε περαιτέρω τις πιθανότητες διακοπής του καπνίσματος;

Πώς πήγε; Πώς αισθανθήκατε; Τι σας έκανε να γυρίσετε στο κάπνισμα;



Ενισχύστε και υποστηρίξτε τη συζήτηση για αλλαγή και δέσμευση

“Διαπιστώνετε, λοιπόν, ότι το κάπνισμα επηρεάζει την αναπνοή σας και καθιστά δύσκολο το να παίξετε με παιδιά σας”



Υποστηρίξτε το δικαίωμα του ασθενούς να απορρίψει την αλλαγή

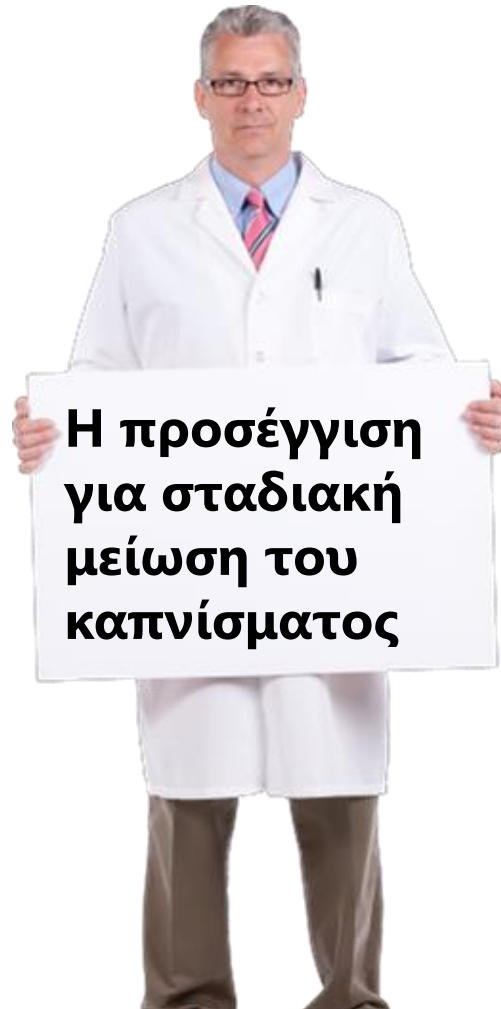
“Καταλαβαίνω ότι δεν είστε έτοιμος να διακόψετε το κάπνισμα τώρα. Όταν είστε πρόθυμος να προσπαθήσετε, θα είμαι εδώ για να σας βοηθήσω”

Προσαρμοστείτε στην αντίσταση
Οι συνεντεύξεις κινητοποίησης πρέπει να είναι σαν χορός και όχι σαν μάχη. Όταν ένας ασθενής αντιστέκεται σε περαιτέρω συζήτηση και πληροφόρηση, θα πρέπει να κάνετε πίσω

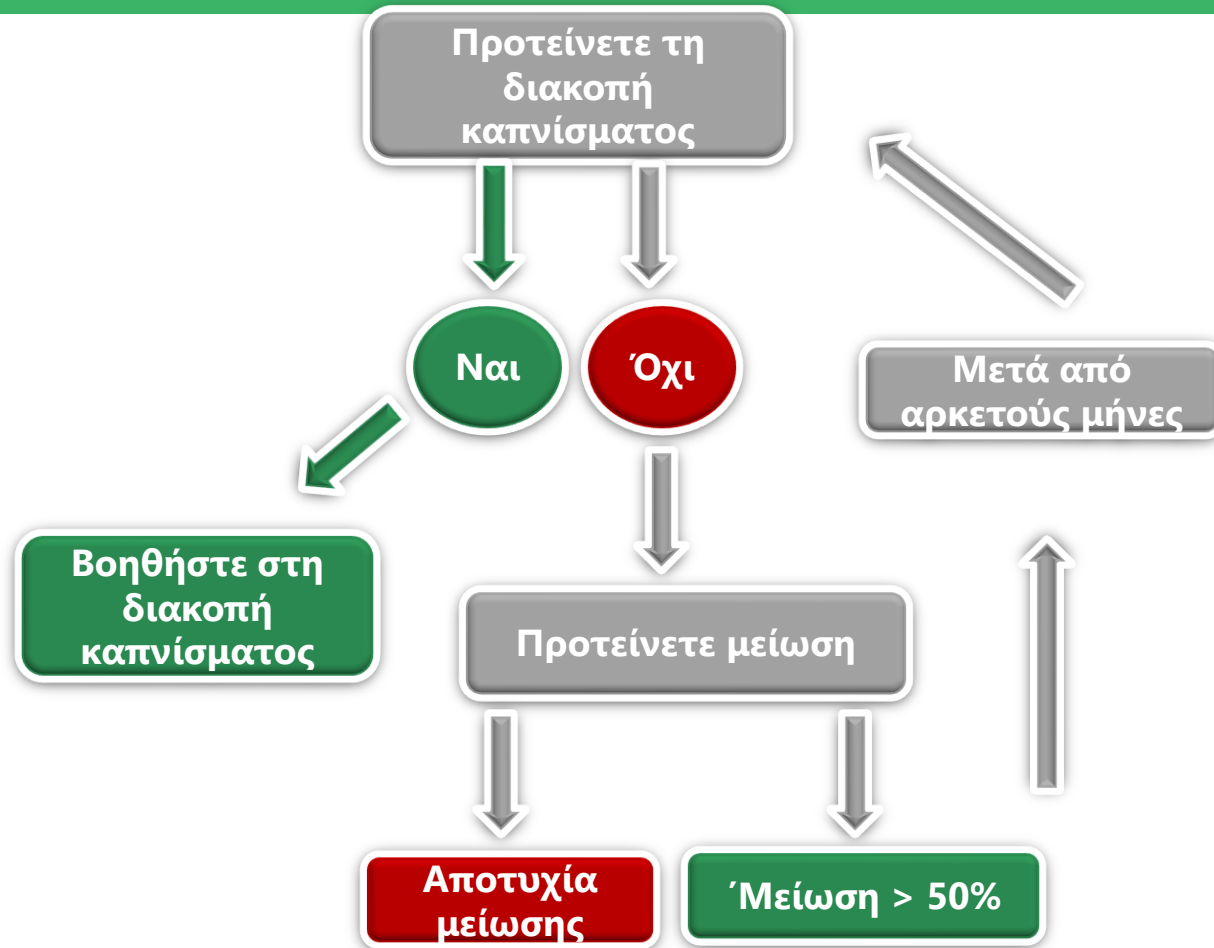
Δείξτε ότι κατανοείτε πόσο δύσκολη μπορεί να είναι η διακοπή του καπνίσματος.

Δείξτε την προθυμία σας να βοηθήσετε όσο χρειαστεί με τη διακοπή του καπνίσματος.





**Η προσέγγιση
για σταδιακή
μείωση του
καπνίσματος**



Χρήση Θεραπείας Υποκατάστασης Νικοτίνης

Η χρήση της θεραπείας υποκατάστασης νικοτίνης συνιστάται ως μέρος της μείωσης του καπνίσματος στους καπνιστές που ανέφεραν υψηλότερα ποσοστά εξάρτησης

Χρήση Βαρενικλίνης

Η αποτελεσματικότητα της βαρενικλίνης στη μείωση του καπνίσματος έχει φανεί σε μια κλινική δοκιμή.

Δείξτε την πίστη σας στις δυνατότητες που έχει ο ασθενής να διακόψει το κάπνισμα.

A green folder icon with a white number '1' on its front flap, representing the first step.

1

A grey folder icon with a white number '2' on its front flap, representing the second step.

2

Να παρέχετε θετική ενίσχυση σε οτιδήποτε αφορά την προσπάθεια διακοπής καπνίσματος.

Να συγχαίρετε ακόμα και για μικρές επιτυχίες.

A yellow folder icon with a white number '3' on its front flap, representing the third step.

3

Ενότητα 4 - Φαρμακοθεραπεία