

Ako motivovať fajčiara k nefajčeniu ?



MUDr. Jana Bendová, Bojnice 2010

Fajčiar



Závislosť od nikotínu je závažný zdravotný stav, ku ktorému treba pristupovať rovnako ako k iným chronickým ochoreniam

Náš pacient - fajčiar



Dokážeme mu pomôcť
dostať sa zo svojej
závislosti?

Odvykanie od fajčenia je jednou
z najefektívnejších intervencií
v zdravotnej starostlivosti
náklady versus efekt



Fajčiar a jeho VLD

- Všeobecný lekár musí zohrávať *klúčovú úlohu* v odvykaní od fajčenia
- Ponúknutie pomoci by malo byť rutinnou *súčasťou praxe* v ambulancii všeobecného lekára

Pomáha odstrašujúca reklama ?



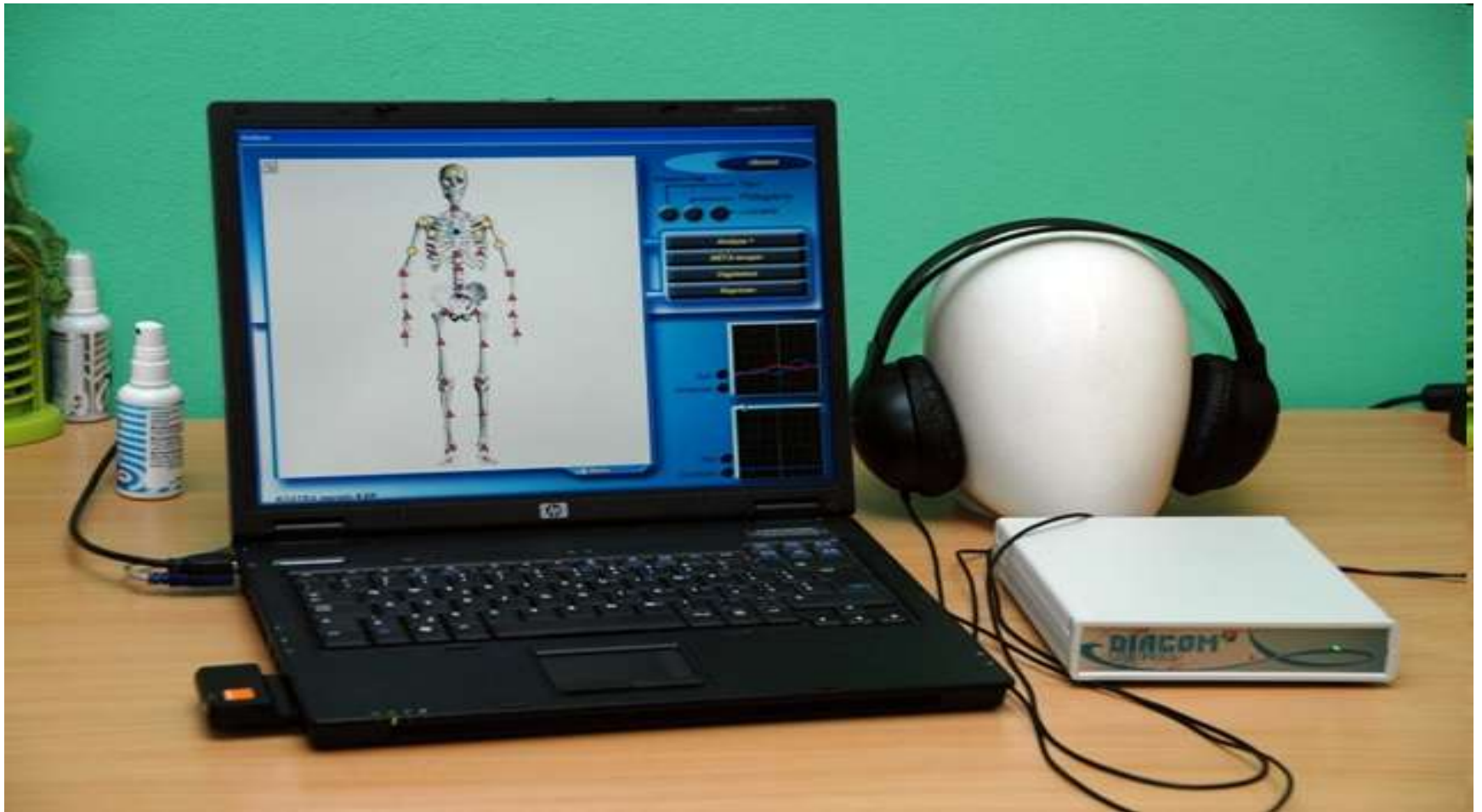
Pomáha kritizovanie/dohovárание?



Pomáhajú?



Biorezonancia ?



Farmakoterapia?



Ako motivovat'?



Motivácia



**„Každý fajčiar je motivovaný
nefajčiť,
jeden viac a iný menej“**

POSTUP „30 sekúnd“

- Väčšina pacientov, ktorí fajčia, navštívi vašu ambulanciu z iného dôvodu ako poradiť sa o nefajčení a pre vašu intervenciu zostane len málo času
- Vaša krátka intervencia môže pomôcť pacientom dosiahnuť úspech

30 sekúnd



3 – kroky k úspechu Vám pomôžu maximalizovať dostupný čas

- Krok 1:** *Pýtajte sa* na fajčiarsky status
„Fajčíte?“ a odpoveď zdokumentujte ¹
- Krok 2:** *Poskytnite krátku radu* všetkým fajčiarom
Radu personalizujte (adaptujte na pacientovu osobnú/rodinnú anamnézu) ²
- Krok 3:** *Odporučte* evidence-based *liečbu* všetkým pacientom, ktorí si želajú prestať fajčiť ³

Môžete pomôcť vašim pacientom v úspechu

EBM = Evidence-based medicine

- 1 “Zdravotníci by sa mali pýtať pacientov na ich fajčiarsky status“**

Ministerstvo zdravotníctva Nového Zélandu

Odporučený postup na odvykanie od fajčenia, august 2007

- 2 „Rada lekára prestať fajčiť je najdôležitejším prvým krokom v procese odvykania“**

Kotseva K et al. EUROASPIRE 2009. The Lancet

- 3 „Ponúknutie liečby môže pomôcť fajčiarom nielen prestať fajčiť, ale ich aj môže motivovať skúsiť prestať“**

Hughes JR. 2000 CA Cancer J Clin.

Náš pacient - exfajčiar



Ďakujem za pozornosť

