Tütünçəkmənin dayandırılması üçün məsləhətləşmənin faydaları.

Həkim olduğunuza görə, xəstə məsləhətlərinizə inamla yanaşır.
Həkim məsləhətlərindən sonra 70%-dək tütünçəkənlər, tütündən imtina edir. Hər-hansısa əlavə maarifləndirici materialların verilməsi zamanı effektivlik 50%-dək artır.

·Hər xəstədən çəkib-çəkmədiyi barədə soruşun və qeydlər aparın.
·Tütünçəkməni dayandırmağa inandırın və bunu necə etməyi öyrədin.
·Tütünçəkmənin zərərləri haqqında plakatları divardan asın və kitabçalar paylayın.
·Hər dəfə xəstədən tütünçəkməni dayandırıb - dayandırmadığı barədə soruşun və ona dəstək göstərin
·Tibb bacıları məsləhətləşmədə kömək edə bilərlər.

Məsləhətləşmə zamanı həkimə tövsiyyələr

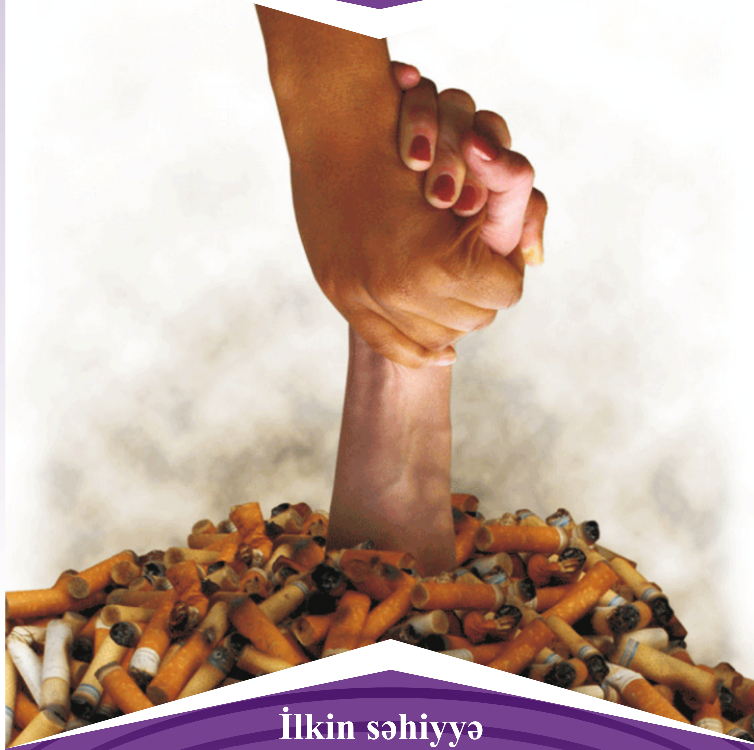
·Xəstəni qınamayın
·Anlayın ki, hər xəstə davranışını və vərdişlərini dəyişmək üçün müxtəlif səviyyələrdə ola bilər.
·Xəstə sizə qeyri-rasional da görünsə , onun məntiqinə anlayışla yanaşın.
·Xəstənin qərarlarına hörmət göstərin, və onu heç nəyə məcbur etməyin.
·Xəstəyə yaşına uyğun yanaşın.
·Adi dildə danışın, tibbi terminlərdən istifadə etməyin.
·Xəstənin qayğılarını başa düşdüyünüzü “Mən anlayıram”, “Olan işdir” sözləri ilə ifadə edin.
·Xəstənin şübhələrini yüngülləşdirmək üçün faydalı faktlardan, qərarlardan istifadə edin.
·Xəstənin bütün cəhdlərini dəstəkləyin.
·Vurğulayın ki, çoxlu tütünçəkən insan bu vərdişdən azad ola bilib.
·Xəstənin uğuruna inandığınızı vurğulayın.
·Xəstə ilə açıq dialoq aparın ki, xəstə həmin məsələnin növbəti dəfə müzakirəsində sərbəst olsun.

AHCA
The common thread

AHCA
The common thread

İCTİMAİ SƏHİYYƏ VƏ İSLAHATLAR MƏRKƏZİ

İLKIN SƏHİYYƏ XİDMƏTLƏRİ SƏVİYYƏSİNDƏ TÜTÜNÇƏKMƏNİN DAYANDIRILMASI ÜÇÜN MƏSLƏHƏTLƏRİN VERİLMƏSİ



İlkin səhiyyə xidmətələri səviyyəsində çalışan bütün həkimlərin tütünçəkən xəstələrə məsləhət verməyi bacarmaları vacibdir.

Tütünçəkməni dayandırmanın vacibliyi barədə məsləhətlərin daha uğurlu olması üçün, həkim xəstənin bu haqda nə fikirləşdiyini öyrənməlidir.

Xəstə beş davranış səviyyəsindən birində ola bilər:
1.Tütünçəkmənin dayandırılmasını məqsədyönlü saymır
2.Tütünçəkməni dayandırmaq istəyir, lakin bunu nə vaxt edəcəyini bilmir
3.Tütünçəkməyi dayandırmağa başlayıb
4.Tütünçəkməni dayandırmaq prosesindədir
5.Xəstə artıq tütün çəkmir, lakin yenidən başlamaq təhlükəsi vardır.

Həkim tərəfindən verilən məsləhətlər ayrı-ayrı səviyyələrdə olan xəstələr üçün müxtəlif olmalıdır. Tütünçəkmənin dayandırılmasını məqsədyönlü saymayan xəstələrə verilən məsləhətlər:

·Tütünçəkmənin zəruri təsirlərini başa salın
·Xəstədə mövcüd olan müəyyən xəstəlikləri tütünçəkmə ilə əlaqələndirin
·Tütünçəkmənin dayandırılmasını xəstəyə şəxsi fayda kimi izah edin
·Tütünçəkmənin dayandırılmasına mane olan sədləri müzakirə edin
·Əgər xəstə keçmişdə tütünçəkməni dayandırmağa çalışmışsa və bu uğurla nəticələnməmişsə, bu cəhdləri təhlil edin və xəstəni ruhlandırın
·Deyin ki, növbəti görüş zamanı bu mövzuya qayıdacaqsınız.

Tütünçəkməni dayandırmaq istəyən, lakin bunu nə vaxt edəcəyini bilməyən xəstələr üçün məsləhətlər:

·Gözə çarpan faydaları vurğulayın: pula qənaət, daha yaxşı görünmə, ailə üzvlərinin xoşbəxt olması
·Xəstəni tütünçəkməni dayandırmaq üçün dəqiq tarixi təyin etməyə inandırın
·Xəstə ilə birlikdə həmin tarixi razılaşdırın
·Tütünçəkməni necə dayandımraq üçün məsləhət görün və ya mövcüd olan maarifləndirici çap materallarını xəstəyə verin

Tütünçəkməni dayandırmağa başlayan xəstələr üçün məsləhətlər:

·Təyin edin, xəstədə nikotindən asılılıq hansı səviyyədədir. Aşağıdırsa, tütünçəkmənin dayadırılması haqqında mövcüd olan çap materialları verin, əgər yüksəkdisə, həmin materialları istifadə etməklə bərabər məsləhətləşmə aparın
·Xəstə tütünçəkməni tam dayandıranadək ona dəstək göstərin

Tütünçəkməni dayandırmaq prosesində olan xəstələr üçün məsləhətlər:

·Xəstəni bu müddət ərzində tütün çəkmədiyinə görə tərifləyin
·Mövcüd olan tütün aslılığı simptomları ilə mübarizə aparmaq üçün məsləhətlər verin

Artıq tütün çəkməyən, lakin yenidən başlamaq təhlükəsi olan xəstələr üçün məsləhətlər:

·Xəstəni bu müddət ərzində tütün çəkmədiyinə görə tərifləyin
·Xəstəni arxayın edin ki, kiçik residivlər (tütünçəkməyə yenidən başlamalar) adidir, və xəstə onlardan dərs ala bilər
·Residivlərin səbəblərini təhlil edin
·Tütünçəkməyə qayıtmaq üçün yüksək-riskli vəziyyətlərdə (tütünçəkən insanlarla bir yerdə olmaq, işdə stres, ailədə problemlər və s.) nə etmək lazım olduğunu xəstə ilə birlikdə planlaşdırın
·Xəstə “yekun” (yəni stabil olaraq tütünçəkməyə istəyin olmaması) fazaya çatanadək, görüşləri davam etdirin