

Витяг з наказу Міністерства охорони здоров'я України 13.06.2016 № 564
«УНІФІКОВАНИЙ КЛІНІЧНИЙ ПРОТОКОЛ ПЕРВИННОЇ, ВТОРИННОЇ (СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ) ТА
ТРЕТИННОЇ (ВИСОКОСПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ) МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПРОФІЛАКТИКА
СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ»

4.1.2.1 Профілактичне консультування

Проведення індивідуальних консультацій є важливим засобом підвищення мотивації та прихильності пацієнта до вимог здорового способу життя.

«Десять стратегічних кроків», що сприяють підвищенню ефективності консультацій зі зміни моделі поведінки

1. Встановлення довірчих відносин з пацієнтом.
2. Консультування усіх осіб з ССЗ або високим ризиком їх розвитку.
3. Надання пацієнтові інформації щодо причинно-наслідкового зв'язку між способом життя та станом здоров'я.
4. Допомога особам щодо оцінки перешкод при зміні способу життя.
5. Підвищення відповідальності пацієнтів щодо наслідків нездорової моделі поведінки.
6. Залучення пацієнтів до процесу визначення та вибору ФР, які потрібно змінити.
7. Використання комбінації стратегій, в т.ч., підтримки індивідуальної здатності до змін
8. Розробка плану щодо модифікації способу життя.
9. За можливості, залучення інших медичних спеціалістів.
10. Моніторинг позитивних змін при постійному контакті.

4.1.2.2. Принципи ефективного спілкування для оптимізації зміни способу життя

- Приділяйте достатньо часу кожному пацієнту для створення сприятливих взаємовідносин - іноді навіть декілька хвилин можуть змінити ситуацію.

- Визнайте, що людина має своє особисте ставлення до своєї хвороби та факторів, що призвели до її виникнення.

- Заохочуйте пацієнта до висловлення своїх сумнівів та побоювань та самоаналізу рівня мотивації до зміни моделі поведінки з метою підвищення шансів на успіх.

- Розмовляйте з пацієнтом на зрозумілій йому мові та підтримуйте будь-які позитивні зміни моделі поведінки.

- Задавайте питання, щоб пересвідчитися, що пацієнт зрозумів рекомендації та має необхідні засоби підтримки для їх дотримання.

- Визнайте, що повна зміна способу життя може виявитися важким завданням і що поступові зміни моделі поведінки при їх дотриманні пацієнтом часто мають більш постійний характер, ніж швидкі зміни.

- Прийміть як факт, що пацієнти можуть потребувати підтримки протягом тривалого часу та що більшість людей потребує постійної підтримки щодо зміни способу життя та дотримання змін.

- Переконайтеся, що весь медичний персонал, що надає консультації щодо зміни моделі поведінки, надає узгоджену інформацію.

Рекомендується максимально залучати пацієнта та членів його родини (дружину/чоловіка, дітей), до прийняття рішення щодо тактики лікування, що є запорукою їх активної участі у проведенні заходів щодо модифікації способу життя та збільшення прихильності до лікування.

4.1.2.6. Проведення консультування щодо припинення тютюнокуріння

Наказом МОЗ України № 746 від 26.09.2012 р. затверджено «Методичні рекомендації для медичних працівників закладів охорони здоров'я з надання лікувально-профілактичної допомоги особам, які бажають позбутися залежності від тютюну».

Українська версія стратегії «5 кроків» носить назву «ЗОНДО» (Запитати, Оцінити, Надати пораду, Допомогти, Організувати спостереження і підтримку)

З	- Запитати	Запитати кожного пацієнта, чи він курить
О	- Оцінити	Оцінити бажання здійснити спробу відмовитися від куріння та рівень нікотинової залежності
Н	- Надати пораду	Надати пораду всім курцям відмовитися від куріння
Д	- Допомогти	Допомогти безпосередньо та/або направивши до відповідних служб

О	- Організувати	Організувати спостереження та підтримку для пацієнта, який має намір відмовитися від куріння
---	----------------	--

Відмова від тютюнокуріння - комплексний і важкий процес, тому що ця звичка викликає фармакологічну та психологічну залежність. Найбільш важливим прогностичним фактором успішної відмови від куріння є мотивація, рівень якої може бути збільшений за умови адекватної підтримки з боку лікаря. Порада лікаря - чітка та недвозначна - щодо необхідності повної відмови від куріння є важливим елементом початку процесу припинення куріння та збільшує шанси на успіх. Оцінка готовності до відмови від тютюнокуріння та узгодження плану дій з датами візитів з метою моніторингу та підтримки є наступними кроками.