

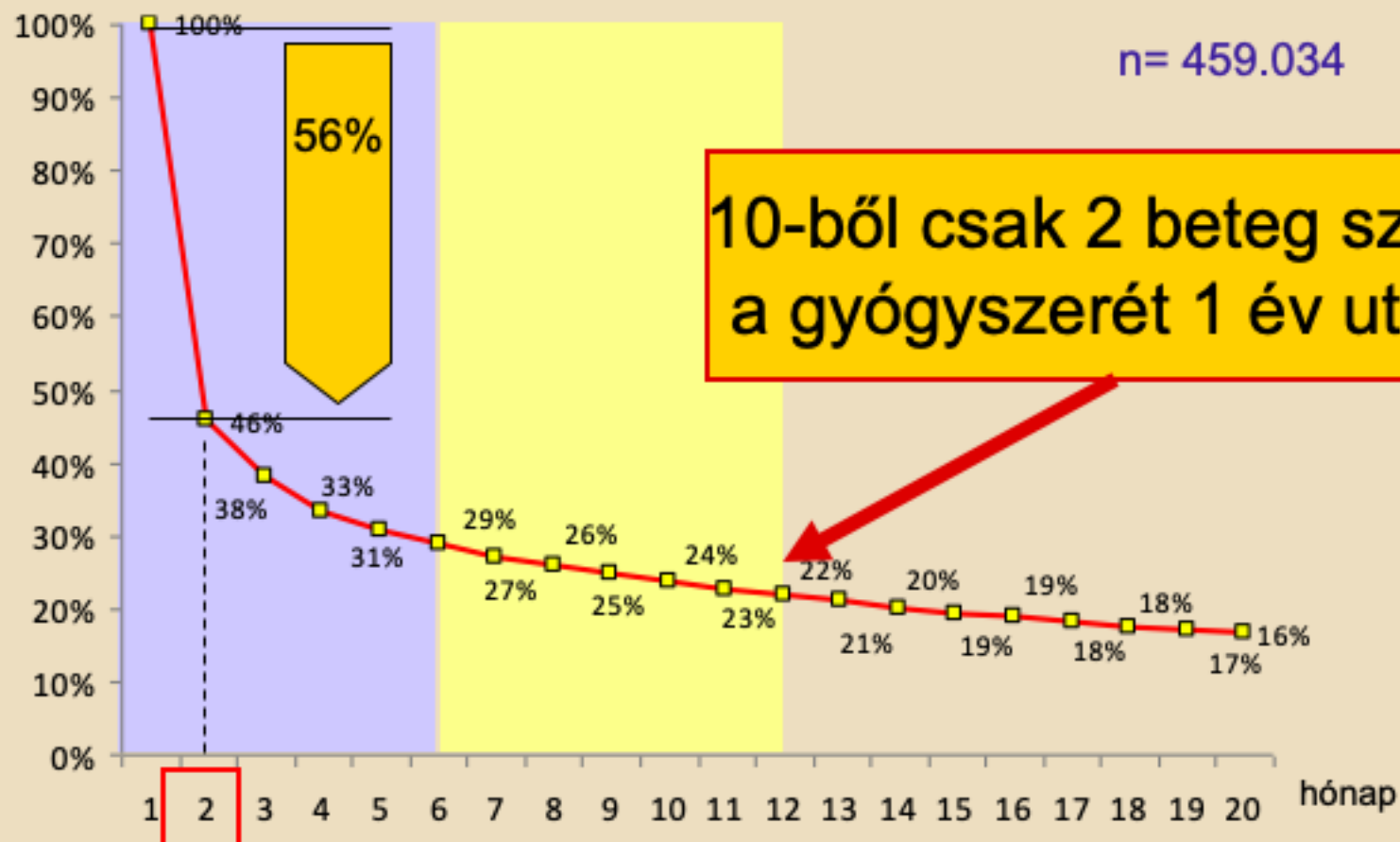
Adherencia javításának lehetőségei a gyógyszerterében

Semmelweis Egyetem, Magatartástudományi Intézet
Kommunikáció Munkacsoport
Munkacsoport vezető: Dr. Pilling János

A terápiás együttműködés mértéke

- Ki sem váltott receptek aránya: **20%**
- Kiváltott, ám sohasem használt gyógyszerek aránya: **10%**
- Az előírttól eltérő adagolás használata (átlagosan): **50-60%**
- Életmódbeli előírások be nem tartása: **80-90%**

Statin terápiával való betegegyüttműködés



Prof. Merkely Béla előadásából.

Kiss Z. et al (2013): Persistence with statin therapy in Hungary. Arch. Med. Sci, in press

Az együttműködés kialakításának szinterei

- Gyógyszerszedés
- A gyógykezelésbe való aktív bevonódás
- Életmódváltás

WHO: A beteg-együttműködést befolyásoló tényezők

- **A páciens jellemzői** (ismeretei, hiedelmei, tapasztalatai, attitűdjei, coping stratégiái)
- **A betegség jellege** (akut vagy krónikus, a tünetek súlyossága)
- **A kezelés sajátosságai** (időtartama, a gyógyszeresedés gyakorisága, a gyógyszer mennyisége, mellékhatások)
- **Az egészségügyi ellátórendszer jellemzői** (elérhetősége, az ellátásban résztvevők képzettsége, **kommunikációs készségei**)
- **Társadalmi tényezők** (a betegségek képe a társadalomban, önsegítő csoportok, civil szervezetek)

Gyógyszeres terápiával kapcsolatos adherencia feltárása: a beteg tudása

Nyílt kérdések:

- Milyen célból (mire) szedi ezt a gyógyszert?
- Hogyan szedi a gyógyszert?
- Mivel szokta bevenni (étellel, folyadékkal)?
- Honnan/kitől kapott információt a gyógyszerről?

Zárt kérdések:

- Szed még emellett más szereket?
- Használ valamilyen emlékeztető módszert, hogy el ne felejtse bevenni a gyógyszert?
- Van-e szüksége segítségre, hogy emlékeztesse vagy segítse a gyógyszer bevitelében?

Gyógyszeres terápiával kapcsolatos adherencia feltárása

Hozzáállás:

- Milyen eredményt vár ettől a gyógyszertől?
- Mi zavarja Önt leginkább ebben a betegségben?
- Mennyire sikerül követni a terápiás tervet?
- Mi aggasztja leginkább a gyógyszerrel kapcsolatban?

Készség, motiváció:

- Vannak problémái a gyógyszereszedéssel kapcsolatban?
- Képesnek/késznek érzi magát arra, hogy a gyógyszeres terápiában részt vegyen?
- Mi történhet/akadályozhatja meg Önt abban, hogy végig kövesse a terápiás tervet?
- Elmondaná hogyan emlékezteti magát, hogy időben vegye be gyógyszerét?

Hogyan motiválhatunk?

- Betegoktatással
- A beteg igényeinek figyelembevételével, aggodalmainak megbeszélésével
- Meggyőzési technikákkal
- Az egyéni motivációk megismerésével



A viselkedésváltozás transzteoretikus modellje

Prochaska és DiClemente (1982);
Prochaska, DiClemente és Norcross (1992)

A viselkedésváltozásról

- Minden viselkedésváltozás **szakaszokon** megy keresztül, nem egy egyszeri esemény.
- Az egyes szakaszok más és **más pszichológiai jellemzőkkel** bírnak.
- Az **intervenciós stratégiákat** a pszichológiai jellemzőkhöz igazítjuk.
-

A viselkedésváltozás szakaszai

Nincs problématudat

Átgondolás, felismerés

Választás, felkészülés

Cselekvés

Fenntartás

Visszaesés



Diagnózis egy mondatból

Nincs problématudat

„Amit a szervezetem kíván, az nem árthat.”

Felismerés

„Fogni szeretnék, de nincs időm vele foglalkozni.”

Választás, felkészülés

„Nincs valami tableta, amitől lefogyhatnék?”

Cselekvés

„Néha, amikor van egy kis időm, elmegyek kocogni.”

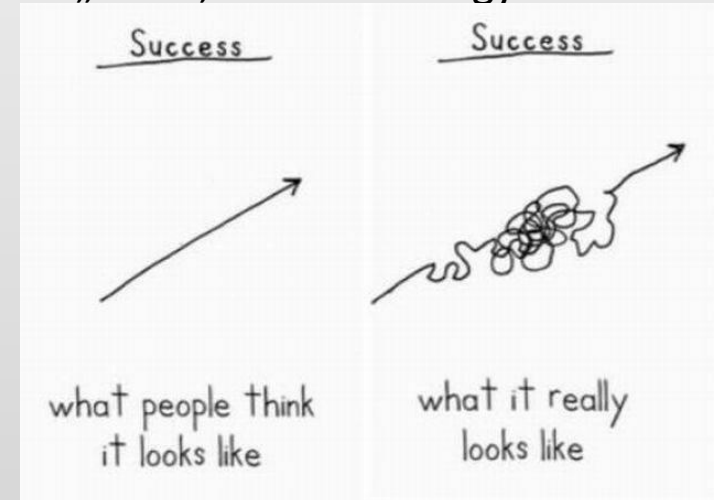
Fenntartás

„Ha már valamiért nem tudok elmenni mozogni, hiányzik.”

Visszaesés

„Már olyan egészségesen élek, hogy néha megengedhetek egy kis lazaságot.”

- „Fogni szeretnék, de nincs időm vele foglalkozni.”
- „Néha, amikor van egy kis



- „Ha már valamiért nem tudok elmenni mozogni, hiányzik.”

Nincs problématudat

Mások felismerik a problémát, a páciens azonban nem

Nem várható változás a páciens magatartásában

Cél: problématudat kialakítása

Eszközök:

- Edukáció
- Egyéni motivációk keresése a beteg saját problémái által
- Cirkuláris kérdezés

Átgondolás, felismerés

A páciens észleli a problémát, de még nem szánta el magát a cselekvésre

Változás 1-6 hónapon belül várható

Cél: a változás melletti elköteleződés elősegítése

Eszközök:

- Pozitív jövőkép kialakítása
- A pro és kontra érvek közös megbeszélése
- Akadályok azonosítása
- Megküzdési stratégiák kialakítása
- Bátorítás: próbálja ki!

Választás, felkészülés

A páciens rászánja magát a változtatásra, mérlegeli a választható lehetőségeket, majd elköteleződik a választott módszer mellett, és felkészül.

Változás 1 hónapon belül várható

Cél: segítség a megfelelő módszer kiválasztásában, segítség a felkészülésben

Eszközök:

- Információk a javasolt módszerről
- Konkrét célok meghatározása
- Pontos tervek készítése
- A kezdés időpontjának kitűzése
- Bátorítás arra, hogy másokkal is beszéljen a terveiről
- Társas támasz erősítése

Célok meghatározása



Cselekvés

A változás megkezdődött, ám nem telt még el fél év, az új magatartás nem stabilizálódott

Cél: sikerélmények biztosítása, a botlások elkerülésének támogatása

Eszközök:

- Edzés napló vezetése
- Dicséret: az elért eredmények visszajelzése
- Támogatás a botlások elkerülésében illetve kijavításában
- A cél érdekében szükség esetén a tervek módosítása

Fenntartás

Az új magatartásformát a beteg önállóan, hat hónap elteltével is képes fenntartani

Új egyensúlyt teremtett meg.

Cél: a visszaesés megelőzése

Eszközök:

- Elismerés, támogatás
- Rendszeres érdeklődés a beteg tapasztalatairól
- Hosszabb távú célok kitűzése

Visszaesés

Egy botlás tartóssá válik, a nem kívánt magatartásforma visszatér

Cél: az újrakezdés támogatása

Eszközök:

- Átkeretezés: a visszaesés tanulási folyamatként értelmezése
- Implikációk használata („amikor majd”)
- A magas kockázatú helyzetek azonosítása
- Botlás esetére legyen egy akcióterv.



Motivációs interjú



Motivációs interjú (Miller és Rollnick, 1991)

- Célja a viselkedésváltozás elősegítése.
- A motivációs technika a **fontolgatás és a fontolgatás előtti** szakaszokban alkalmazandó, amikor a kliens ambivalens a változással szemben, vagy nem érzi úgy, hogy probléma lenne.
- MI alapkonceptiója:
 - a konfrontáció csak fokozza az ellenállást
 - Konfrontáció nem módszer, hanem cél legyen! (realitás elfogadása)

Motivációs interjú alapelemei

- ✓ Empátia kifejezése
- ✓ Diszkrepancia kialakítása (előnyök-hátrányok)
- ✓ Vitatkozás elkerülése
- ✓ Ellenállás kezelése
- ✓ Önbizalom támogatása

Motivációs interjú

Célja: a páciens saját
motivációinak megismerése
és megerősítése

A belső motiváció feltárása

Próbált már korábban fogyókúrázni? / Gondolt már arra korábban, hogy le kellene adnia a súlyából?

Amikor ezen gondolkodott, miért akart lefogyni?

1. Az empátia kifejezésének verbális technikái

- **ÉRZELMI VISSZATÜKRÖZÉS**
- **MEGOLDÁSKÖZPONTÚ KÉRDEZÉS**
- **PARAFRÁZIS**
- **ÁTKERETEZÉS**
- **KONKRETIZÁLÁS**

1. Az empátia kifejezése (Lásd: feladatlapon)

a) Ugye nem gondolja komolyan, hogy lesz időm még erre is figyelni? Állandóan dolgozom, nincs semmire időm.
Értem, tehát nagyon leterheltnek érzi magát.

C

a) 3 éve sikerült abbahagyni a dohányzást, de csak két hónapra.
Mi az ami akkor segítette a leszokásban?

B

a) Próbálom én ezt a szurkálást, de valahogy sosem sikerül rendesen megmérni a cukrom.
Értem, mi az ami leginkább gondot jelent?

E

a) Három napja csak a gép előtt ülök és a netet bújom, hogy milyen más alternatívák vannak a gyógyszer helyett.
Nagyon jó, hogy interneten is próbál tájékozódni a kezeléséről.

D

a) Ez a gyógyszer rendkívül drasztikus. Szeretnék valami kíméletesebb szert kérni.
Ha jól értem aggodalmai vannak a kezeléssel kapcsolatban.

A

1. Az empátia kifejezése (Lásd feladatlapon)

A páciens változással kapcsolatos ambivalenciájának elfogadása
Változni nehéz! – ezt fogadjuk el

Eset:

50 éves nőbeteg, kettős típusú cukorbetegséggel. Testsúlya 110 kg.

Páciens: „Tudom, hogy a cukorbetegségem súlyos probléma. olvastam, hogy akár meg is vakulhatok tőle és ettől nagyon félek, mert szeretném látni, ahogy felnő az unokám.”

Gyógyszerész: „Tehát az unokája fontos magának és szeretne még sokáig mellette lenni.” (empatikus válasz)

Páciens: „Igen, így van. De olyan nehéz mindent betartani – a diétát, a mozgást, a gyógyszereket, a cukormérést.”

Gyógyszerész: „Értem, tehát annak ellenére, hogy szeretne változtatni, megterhelőnek érzi mindezt.” (empatikus válasz az ambivalens érzésekre)

2. Diszkrepancia kialakítása (lásd feladatlapon)

A beteg jelenlegi magatartása és kitűzött célja közötti össze nem illés felismertetése.

A páciens ambivalens a változással szemben.

A motivációs interjú ezt az ambivalenciát erősíti

Cél: a billegő egyensúlyi helyzet átfordítása a változás irányába.

Páciens: „Tudom, hogy csökkenteni kell a vércukorszintem. És tényleg szeretnék lefogyni, mert ez a nagy túlsúly nem egészséges. De egyszerűen nem megy a diéta betartása. Imádom a rántott csirkét és a sütit.”

Gyógyszerész: „Tehát ha jól értem az lenne a célja, hogy csökkentse a súlyát, viszont tisztában van azzal, hogy amiket jelenleg eszik azok megakadályozzák a célja elérésében.

3. A vitatkozás kerülése

Alapvetés: Ne vitázzunk, ne győzködjük a beteget!

A vita, a rábeszélés, növeli a kliens ellenállását.

4. Az ellenállás kezelése: önmotivációs kérdések

Önmotivációs kérdések:

Mennyire tartja fontosnak, hogy

- eleget mozogjon?

- csökkentse a testsúlyát?

(Pontozza 1-10 között!)

Miért nem egyest adott?

4. Az ellenállás kezelése

Cél: a beteg érzéseinek megfogalmazása:

1. **Szókratészi kérdés:** „Milyen előnyei volnának ha kevesebb édességet enne?”
2. **Reflexió:** „Úgy tűnik, hogy Ön szerint nem az a probléma, hogy idáig nem válogatta meg az ételeit és esetleg túl sok kalóriát fogyasztott.”
3. **Felerősített reflexió:** „Tehát maga szerint a kalóriadús és a mozgásszegény életmód, valamint az elhízás és a kettes típusú cukorbetegség kialakulása között nincs kapcsolat...”
4. **Kétoldalú reflexió:** „Tehát azt szeretné, hogy a cukorbetegsége meggyógyuljon úgy, hogy közben az eddigi életmódját is fenntarthassa.”
5. **Fókuszváltás:** „Én nem akarom lebeszélni az édességekről csak próbálom megérteni az ön gondolkodását az egészségével kapcsolatos kérdésekről.”

4. Az ellenállás kezelése (lásd feladatlapon)

PÁCIENS: Belefáradtam, hogy mindenki azzal jön, fogyjak le. A gyerekeim állandóan felügyelik, hogy mit eszek.

Gyógyszerész: Úgy hangzik, elment a diétától a kedve és idegesíti, hogy mindenki tanácsokat osztogat.

PÁCIENS: Persze, hogy elment a kedvem. Le akarok fogyni, de nem könnyű.

Gyógyszerész: Mit gondol, mi segíthetné a célját elérni?

PÁCIENS: Nem tudom, de utálok, hogy le kell mondani a kedvenc ételeimről.

Gyógyszerész: Talán egy kisebb lépéssel is kezdhetne. Készen állna egy kisebb változásra, hogy meglássa hogy megy? Néha még egy kis változás is segíthet kontrollálni a cukorbetegségét.

PÁCIENS: Nem is tudom..

Gyógyszerész: Talán még nem áll készen. Ha úgy érzi szeretne változtatni, itt lesz egy dietetikus telefonszáma, akit megkereshet. De én is szívesen rendelkezésére állok.

5. Az énhatékonyság növelése

- Megoldásközpontú kérdezés
- Vakcsoport technika
- Kettős kötés

5. Az önhatékonyság érzésének növelése (lásd feladatlapon)

PÁCIENS: Pár éve még minden könnyebb volt.

Gyógyyszerész: Milyen módszert használt korábban, ami segített a diétában, vagy a mozgásban?

PÁCIENS: Volt egy jó kis diétás és edzésprogram a interneten amit találtam, amikor kiderült, hogy cukros vagyok. 11 kilót fogytam. De csak 3 hónapig bírtam.

Gyógyyszerész: 11 kiló az nagyon szép teljesítmény. Látja, az a 3 hónap mutatja, hogy képes erre. Mi segítette akkoriban, hogy betartsa a diétát és az edzéstervet?

Döntési egyensúly

Folytatni az ivást

Előny

ellazít

feldob

Hátrány

Elveszíthetem
a házasságom

Rossz példa
a gyerekeknek

Változtatni az iváson

Előny

Boldogabb
házasság

Gyerekekkel
töltött idő

Hátrány

Mit
szólnak a
barátaim

A motivációs interjú gyakorlati alkalmazásának módszerei

- Nyitott kérdések
- Folyamatos összegzés
- Gyakori visszakérdezés, figyelem, érdeklődés kifejezése
- Optimizmus
- Aggodalom kifejezése

Motivációs interjú - összegzés

- Direktív, kliens centrikus konzultációs technika
- A nem kívánatos viselkedés megváltoztatását célozza
- Segít a páciensnek felismerni és kifejezni ambivalenciáját
- Felhívja a figyelmet a káros életmódban rejlő ellentmondásokra
- Az ambivalenciát a változás irányába billenti át