

DİYABETLİ BİREYLERE TÜTÜN BIRAKMA DANIŞMANLIĞI

Uzm.Hemş. Feride BADUR GÖRÜRGÖZ
Diyabet Eğitim Hemşiresi
GOP. Taksim Eğitim ve Araştırma Hastanesi



Dört temel iletişim becerisi

Açık uçlu sorular

Sorular açık uçlu olmalı ve evet/hayır yanıtını davet etmemeli, kişileri hislerini ifade etmeye ve düşünmeye yönlendirmelidir: ne hissediyorsun/düşünüyorsun.....

Netleştirmeye yönelik sorular

Kişinin size anlattıklarına ilişkin daha fazla soru sorun – biraz daha bahset, buna seni itenin ne olduğunu bana açıklayabilir misin, bunu neden yapamayacağını düşündüğünü bana açıklayabilir misin.....

Onaylama amaçlı sorular

Duyduğunuza düşündüğünüz şeyi özetleyin ve “doğru mu?” diye sorun.

Bir kişinin sigara alışkanlığı veya sigara bırakma girişimine ilişkin düşüncelerine başka bir açıdan yaklaşmak –

Yeniden ÇERÇEVELEME

Hastanın bir davranışa veya bir meseleye bakışını daha farklı ve yapıcı bir perspektiften görmesine yardımcı olun.

Örneğin: Olumsuz gibi görünen bir durumda olumlu yönü görmeye çalışın.

* "Bırakmayı başaramadım" yerine "Bir hafta boyunca bırakmayı başardın, bu sigarayı tamamen bırakma yolunda büyük bir adım ve en zor kısmını atlattın... bir dahaki sefere sana yardımcı olabilecek neler öğrendin?"

Veya : “zorlu bir çalışma gününün ardından sigara sırt ağrılarımı unutmama yardımcı oluyor” gibi bir bakışı şuna çekebilirsiniz: “doğru, ancak sigara içmek sırt ağrısının iyileşme süresini uzattığı için aslında kısa süreli bir rahatlamayı, uzun süre acı çekmeye tercih etmiş oluyorsunuz (ve sigaranın iyileşme sürecine nasıl ket vurduğunu açıklayın)

2 Adımlık ve 5 Adımlık (2A ve 5A Plus) Yaklaşımlar

2 Adımlık Yaklaşım 30 sn müdahale	5 Adımlık Yaklaşım 3 dk müdahale
Sigara içilip içilmediğini <u>sorun</u> – her ziyaretinizde sistematik olarak tütün kullananları belirleyin	Sigara içilip içilmediğini <u>sorun</u> – her ziyaretinizde sistematik olarak tütün kullananları belirleyin
Tütün kullanıcılarının bırakması için yardımcı olmak üzere <u>ALAKALANDIRIN*</u>	Sigarayı bırakmanın faydalarından bahsedin, tüm tütün kullanıcılarını bırakmaları yönünde kuvvetle <u>tavsiye edin/cesaretlendirin</u>
	Sigarayı bırakma yönündeki istekliliği <u>değerlendirin</u> – bırakma girişiminde bulunma yönünde istek olup olmadığına karar verin
	Bırakma girişimlerine <u>destek olun</u> – hastanın sigarayı bırakmasına yardımcı olun
	<u>Takip</u> randevusu ve takip için iletişim bilgisi alın, kişisel ziyaret ya da telefonla görüşme olabilir.

* Sigara bırakma danışmanlığında 5 Adımlık Yaklaşımda, sunulmakta olan danışmanlığın uygunluğundan emin olmak için sağlık personeli (SP) tavsiyesi söz konusu hastalığa özel şekillenmelidir. Mümkün olan her durumda SP hastaya, anlayabileceği bir dilde, sağlık sorunu üzerinde sigaranın etkisini açıklamalıdır.

5 Adımlık Yaklaşım (5A Plus) – Yöntem Notları

Soru sorma : Aradasırada dahi olsa sigara içtiğiniz olur mu? Ne kadar? Ne sıklıkla? Ne zamandan beri? Hangi sigara en değerlisi? Günün ilk sigarasını ne zaman içer?

Tavsiyede bulunma : sigarayı bırakmanın neden önemli olduğunu belirtin, bırakma tavsiyesini hastanın mevcut hastalığıyla ALAKALANDIRIN ve sigara içmeye devam ederlerse oluşabilecek komplikasyonları anlatın. Mümkün olan durumlarda, sigara kullanımının hastalıkla nasıl ilişkili olduğu konusunda hastayı eğitin, böylelikle hastalar anlayabilecekleri bir görsel imaja sahip olur.

Örneğin (boru filtreleri ve pompa videosundan) boruların/damarların nasıl daraldığı gösterilebilir: daha az oksijen ulaşır, filtreler (akciğerler, karaciğer, böbrek) tıkanır, vb.

Değerlendirme: hastanın hemen kendiliğinden sigarayı bırakma yönündeki istekliliğini veya gelecekte bırakmayı /azaltmayı düşünmeye ne kadar hazır olduğunu değerlendirin. Sigarayı bırakmaya hazırlık aşamalarının ölçülmesi maddelerini inceleyin ve hazırlık aşaması yardım adımları ile karşılaştırın.

Destek olma: Hastanın hazırlık aşaması ile uyum içinde ilerlemesine yardımcı olun – eğer hasta bırakmayı düşünmeye veya bırakmaya hazır ise, süreç hakkında bilgilendirin, karşılaşılabileceği üç çeşit zorluk üzerine (fiziksel, psikolojik ve sosyal) konuşun ve başa çıkma planı yapın. Eğer hasta hazır değilse ve direniyorsa, 5R olarak bilinen adımları uygulayarak hastayı motive etmeyi deneyin. 5R aşamalarını inceleyin.

Ayarlama/Takip etme: Bir takip buluşması ayarlayın. Kişiler için sigarayı bırakma sürecinin birçok bırakma girişiminden oluştuğunu unutmayın. Sabırlı olun.

Sigara içen kişi bırakmaya hazır mı? Yakın zamanda (1 ay içinde) bırakmayı düşünüyor mu?

EVET

-Modelin ilk iki adımı her hastaya uygulanmalı

- ✓ Tütün kullanıp kullanmadığını SORUN
- ✓ Bırakmasını TAVSİYE EDİN (sigara kullanımının mevcut hastalıkla ALAKASINI kurarak)

5 Adımlık Yaklaşım (5A Plus) modelinin kalanını uygula

- Bırakma girişiminde bulunma istekliliğini DEĞERLENDİRİN
- Bırakma girişiminde DESTEK OLUN
- Takip randevusu TAKİP EDİN

HAYIR

Motivasyon arttırmak için 5R modelini uygula

Riskler: Sigara kullanımının devam etmesinin oluşturduğu riskleri anlatın – sağlıktan, hastalık üzerindeki muhtemel etkisinden, kişinin yaşamına ve ailesine getireceği üzüntü ve engellerden bahsedin.

Ödüller: Sigarayı bırakmanın faydalarından bahsedin –sağlık ve yaşama değeri

Engeller: Sigarayı bırakmanın önündeki engelleri tanımlayın ve her bir engelle baş etme yolları belirleyin. Hasta nasıl sorunlar olacağını düşünüyor? Bunlarla baş etmenin yolları neler??

Tekrar + Her karşılaşmada tekrar riskleri hatırlatın, dönüm noktasının ortaya çıkmasını bekleyin; diğerlerine olan zararı azaltın (pasif içicilik)



Vaka Örnekleri

VAKA 1

- Teyfik Bey, Nefrolog, BKİ:43
- 48 yaşında, bir ay önce diyabet tanısı almış. Tıbbi beslenme tedavisiyle gönderilmiş.
- Babada diyabet var.
- Hastaya metformin + eksenatid 2x5 mg başlandı
- 20 yıldır günde 2 paket sigara içiyor
- Eşi ve 6 yaşındaki oğlu ile yaşıyor
- Eşi sigara içmiyor ama sosyal çevresinde sigara içenler var. Sigarayı en çok akşamları içiyor.
- Kendisi evde sigara içiyor. Sabah kalkar kalkmaz aç karnına ilk sigarasını yakıyor.
- Sigara bırakmayı iki defa denemiş, ve en fazla 8 gün içmemiş.
- Sigara bırakmayı bu aralar düşünmüyor.
- Söylemediği bir psikiyatrik tanısı var, ilaç kullanıyor.

- ALAKALANDIR:
- RİSKLER:
 - Fiziksel-devam etmenin
 - Sosyal-bırakmanın
 - Ekonomik-devam etmenin
- ÖDÜLLER
 - Fiziksel
 - Sosyal
 - Ekonomik
- ENGELLER
 - Fiziksel
 - Psikolojik
 - Sosyal

İlk görüşme, yüzyüze

- Öncelikle hastaya kullanacağı enjeksiyon öğretildi.
- Sigarayı bırakması için risk faktörlerinden bahsedildi. Sigara içmenin diyabete neden olduğundan, sigaranın kan şekeri değerlerini yükselttiğinden bahsedildi.
- Yüksek kan şekerinin ve sigaranın damarlar üzerine olumsuz etkileri sonucu kronik komplikasyonların görülme riskinin artıracacağı vurgulandı.
- Sigarayı daha önce nikotin sakızı ve nikotin bandı yardımıyla bırakmaya çalışmış ve 8 gün içmemiş olmasının aslında önemli bir girişim olduğu söylendi. Diğer ilaç tedavilerini psikiyatrik rahatsızlığı nedeniyle kullanamıyormuş.

(Aslında sigara bırakma isteği var ama inancı yok. Bırakamam deyip denemiyor bile)

- Diyaliz ünitesinde çalışan bir hekim ve nefropati vurgusu yapıldı.
- Evde içtiği sigaranın eşine ve özellikle 6 yaşındaki çocuğuna olan etkisi anlatıldı. Tütün dumanında 4000 den fazla kimyasalın olduğu, bunların en az 250 sinin zararlı olduğu ve 50'den fazlasının kansere sebep olduğu anlatıldı ve çocukların dumanın bu zararlı etkilerine karşı daha hassas olduğu anlatıldı.
- Dünyada her yıl yaklaşık 6 milyon insanın sigaraya bağlı nedenlerden hayatını kaybettiğini ve bunların 600.000 kadarı pasif içiciler olduğu anlatıldı. Bunların çoğunluğunun kadınlar ve çocuklar olduğu söylendi.
- Sigaranın yan dumanı içe çekilen dumanı kadar zararlı olduğu belirtildi.

Bir hafta sonra Telefonla görüşme

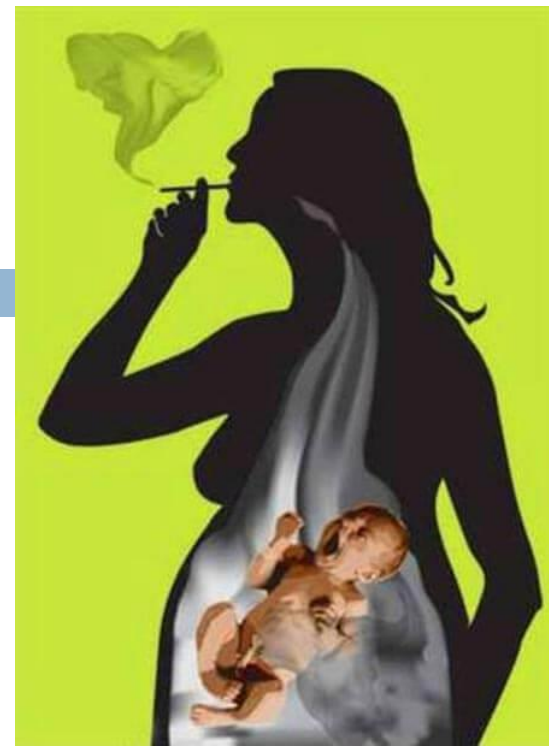
- Hasta sigarayı bir pakete düşürmüş. Bırakmasının çok zor olacağını söyledi. Miktarını %50 azaltmasının büyük bir adım olduğu vurgulandı.
- Hasta evin balkonunda sigara içmeye başladı. Evin içinde içmiyor. Hasta kendi sağlığını hiç önemsemiyor. Bu yüzden yaklaşım aile üzerinden, pasif içicilik üzerinden oldu. Çocuğunun ve eşinin pasif içici olduğu hatırlatıldı. Çocuğunun ileride sigara içen bir birey olma potansiyelinin diğer çocuklara oranla daha yüksek olduğu söylendi. Sigara içen anne babaların çocuklarının alerji ve astıma daha yatkın olduğu, ÜSYE'nin daha sık görüldüğü anlatıldı.
- Sigara içmenin depresyon gibi birçok psikiyatrik sorunun sebebi olabileceği anlatıldı. Hasta motive edildi.
- Bir hafta sonrasına randevu verildi.

VAKA 2

- Yaşariye hanım, 39 yaşında, 4 haftadır gebe
- 1 tanısı 1 yıl önce koyulmuş. 1 yıldır metformin kullanıyor.
- Bir hafta önce hamile olduğunu öğrenmiş ve şekerleri yükselince Endokrinoloğa yönlendirilmiş. Lispro 2X2 ünite başlandı.
- Annede, babada, ikinci derece akrabalarda tip 2 diyabet öyküsü mevcut.
- 20 yıldır günde 1 paket sigara içiyor.
- 3. gebeliği
- Diğer iki hamileliğinde de sigara içmiş. (4-5 adet)
 - İlk gebelik 24 yaşında ve bebek 4700gr. doğmuş
 - İkinci gebelik 28 yaş ve bebek 4000gr. doğmuş.
- Bu gebeliği istememiş. Sigara bırakmayı düşünmüyor. Ama azaltmış. Diğer iki gebeliğimde de içtim bir şey olmadı diyor. 2-3 tane sigaranın bebeğe zararsız olduğunu düşünüyor. Zaten diğer gebeliklerimde de içtim bir şey olmadı diyor.
- Eşi sigara içmiyor.
- BKİ: 33

İlk görüşme, yüzyüze

- Hamile olduğunu öğrendiği son bir haftadır sigara adetini 2-3/gün e düşürmüştü. Diğer gebeliklerinde de içtiği için çok umursamıyor.
- Sigaranın bebeği üzerine olumsuz etkilerinden bahsedildi. Düşük riskini artırdığı, bebek ölümüne, erken doğuma, düşük doğum ağırlığına neden olabileceği anlatıldı.
- Sigaranın bebeğe olan zararlarının yanında sigara içen diyabetli hastaların regülasyonunun sağlanamadığından bahsedildi. İnsülin dozlarının yükselmesine neden olabileceğinden anlatıldı.



- Diğer gebeliklerinde bir Şey olmaması bu gebeliğinde olmayacağı anlamına gelmemeli vurgusu yapıldı. Ayrıca risk faktörleri arasına bu hamileliğinde yaş ve diyabetinde katıldığı hatırlatıldı.
- Gebelik döneminde içilen sigaranın anne karnındaki bebeğe olumsuz etkilerine ilaveten doğum sonrasında da sigaranın neden olabileceği olumsuz etkiler anlatıldı (astım, allerji, kısa boy vb).
- Sigarayı bırakma konusunda nedüşündüğünü sorduğumda hemen bırakacağını söyledi.
- Sigara bırakma sürecinde kullanabileceği pratik bilgilerden bahsedildi.
 - Bir gün belirleyelim diye sorduğumda hemen çıkınca dedi.
 - Sigara içme isteği geldiğinde bunun 3-5 dk. süreceğini , istek geçene kadar kendini oyalayıcı etkinlikler bulmasını önerdim. Örneğin yudum yudum su içebileceğini, küçük bir yürüyüş yapabileceğini, dua edebileceğini söyledim.
- Bu isteğin bir haftadan sonra bayağı azalacağından bahsettim.
- Nikotinin yoksunluğuna bağlı gelişebilecek bu ve diğer belirtilerin geçici olduğunu söyledim.

Bir hafta sonra Telefonla görüşme

- Hasta görüşmeyi yaptığımız günden beri sigara içmiyormuş.
- Kan şekerleri kontrol altında.
- Hasta gayet motive ve keyifli.
- Sigaradan kurtuldum ve çok mutluyum diyor.
- En zor kısmının ilk günler olduğunu ve bu günlerin üstesinden geldiğini söyledim. Bundan sonrasının daha kolay olacağını söyledim.
- Diğer çocuklarının da pasif içici olduğunu ve pasif içiciliğin onların sağlığına olan etkilerini hatırlattım ve bu durumda ortadan kalktığını belirttim.
- Bir hafta sonrası için hem kan şekeri takipleri hemde sigara bırakma durumunun takibi için randevu verdim.



TEŞEKKÜRLER