

STUÐNINGUR TIL NIKÓTÍN/TÓBAKSLEYSIS Á MEÐGÖNGU

ICD 10 greiningar:

F17 Nikótín/tóbak, vandamál

MARKMIÐ

- Hjálpa verðandi móður sem notar nikótín/tóbak að taka ákvörðun um að hætta með upplýstu samþykki hennar.
- Veita verðandi móður sem hefur hætt að nota nikótín/tóbak áframhaldandi stuðning til nikótín/tóbaksleysis.

VERKLAG

Unnið er með líkan Prochaska og DiClemente. Sjá neðar í skjalinu.

- Þjóða upplýsingar um áhrif nikótín/tóbaksnotkunar á meðgöngu og mikilvægi þess og kosti að hætta.
- Horfa á myndbandið [Nýtt líf án tóbaks](#) með samþykki konunnar á Heilsuvera.is
- Þjóða stuðning/eftirfylgd til nikótín/tóbaksleysis og kynna í hverju hann felst.
- Ef maki notar nikótín/tóbak, upplýsa hann um mikilvægi þátttöku hans. Rannsóknir hafa sýnt að ef maki er laus við nikótín/tóbak aukast líkur á nikótín/tóbaksleysi konunnar verulega.
- Ræða óbeinar reykingar ef það á við og áhættu tengdar þeim fyrir fóstrið/barnið.
- Í hverri heimsókn í mæðravernd er konan hvött til nikótín/tóbaksleysis.

STUÐNINGUR LJÓSMÓÐUR

Upplýsingasöfnun.

- Notar konan nikótín/tóbak?
 - Ef já, hve mikið og hve lengi hefur nikótín/tóbaksnotkun varað?
 - Ef nei, notaði hún nikótín/tóbak fyrir þungun? Hve mikið? Hve lengi?
- Er hún nýlega hætt að nota nikótín/tóbak?
- Notar maki nikótín/tóbak eða einhver annar á heimilinu?
- Hvað hefur áhrif á nikótín/tóbaksnotkun eða hvetur til nikótín/tóbaksnotkunar?
- Veit konan hvaða áhrif nikótín/tóbaksnotkun hefur á meðgöngu, á fóstrið og barnið?
- Hlusta á ástæður fyrir nikótín/tóbaksnotkun og skoða með konunni hvernig má hafa áhrif á þær.
- Er notkunin tengd vana? Skoða hvernig má rjúfa tengsl við þætti sem tengjast vana.

- Hafa félagslegar aðstæður áhrif? (nikótín/tóbaksnotkun maka, vina, fjölskyldu). Hvaða leiðir er hægt að fara til þess að draga úr félagslegum áhrifum?
- Er erfitt að hætta vegna fráhrarfseinkenna? Hvaða leiðir er hægt að fara til þess að draga úr fráhrarfseinkennum eða ráða við fráhrarfseinkenni?
- Eru einhverjir streituvaldandi þættir sem auka líkur á nikótín/tóbaksnotkun? Hvaða leiðir er hægt að fara til þess að draga úr streitu eða ráða við streituna?

Vinna með líkan Prochaska og DiClemente. Sjá líkan.

- Kanna hversu tilbúin konan er til að hætta nikótín/tóbaksnotkun.
- Meta í skoðunum í mæðravernd á hvaða stigi konan er stödd í breytingaferlinu. Er konan ekki tilbúin og/eða hefur ekki áhuga á að hætta? Er hún að hugsa um að hætta? Er hún tilbúin að gera breytingar? Hefur hún þegar gert breytingar á hegðun? Er hún hætt nikótín/tóbaksnotkun?

LÍKAN/BREYTINGARFERLI PROCHASKA OG DICLEMENTE

Líkanið lýsir því breytingaferli sem einstaklingur gengur í gegnum í tengslum við að breyta hegðun t.d. vegna nikótín/tóbaksfíknar. Nefnd eru fimm stig. Markmiðið er að konan færist frá einu stigi yfir á næsta þar til hún hættir nikótín/tóbaksnotkun.

Konunni er hjálpað til þess að taka ákvörðun um að hætta.

Dæmi: „Sem ljósmóðir er það mikilvægt að hvetja þig til þess að hætta. Nikótín/tóbaksbindindi er eitt af mikilvægustu skrefum sem þú tekur til þess að vernda heilsu þína og heilsu barns þíns.“



Stages of behavior change. Transtheoretical Model of Change.

I Precontemplation - Fyrirstöðustig

Er ekki tilbúin og/eða hefur ekki áhuga á að hætta. Hún telur breytingu á lífstíl ekki mikilvæga og/eða jafnvel trúir ekki að það takist að gera breytingu.

II Contemplation - Umhugsunarstig

Er að hugsa um að hætta en er óviss og hefur ekki ákveðið aðgerðir til þess.

III Preparation - Undirbúningsstig

Er tilbúin að gera breytingar en hefur ekkert gert í því ennpá, eða hefur gert einhverjar minni háttar breytingar.

IV Action - Framkvæmdastig

Hefur gert breytingar á hegðun, hugsun og umhverfi til að yfirvinna fíknina. Hætt nikótín/tóbaksnotkun.

V Maintenance – Viðhaldsstig

Vinnur í því að fyrirbyggja föll og festa í sessi ávinninginn af því að ná tökum á nikótín/tóbaksleysi. Konan kemst á þetta stig þegar hún hefur verið nikótín/tóbakslaus í 6 mán.

I Precontemplation - Fyrirstöðustig

- Spyrja hana hvort hún hafi velt fyrir sér afleiðingum nikótín/tóbaksnotkunar á meðgöngu og bjóða frekari upplýsingar um það.
- Horfa á myndbandið [Nýtt líf án tóbaks](#) á Heilsuvera.is með samþykki konunnar og gefa svigrúm til umræðna.
- Hvetja konuna til þess að hætta og bjóða til þess stuðning.
- Upplýsa konuna um leiðir sem hún hefur til þess að takast á við nikótín/tóbaksbindindi. Stuðningur í mæðravernd, netspjall heilsuveru. Heilsuvera.is
- Láta konuna vita að þú munir spyrja hana aftur um nikótín/tóbaksnotkun síðar, ef henni skyldi snúast hugur og vilja hætta.
- Spyrja konuna í næstu heimsókn hvort hún hafi íhugað þetta nánar og hvort grundvöllur sé til breytinga á neyslu.
- Ræða minnkaða nikótín/tóbaksnotkun.
- Virða ber ákvörðun konunnar hver sem hún er og forðast að vekja sektarkennd.

II Contemplation - Umhugsunarstig

- Fá konuna til þess að trúa því að hún geti hætt með því að hvetja hana og telja í hana kjark.
- Skrifleg æfing:

„Hugsum okkur skala 0-10. Hversu mikilvægt er það fyrir þig að hætta ... ef 0 þýðir alls ekkert mikilvægt en 10 þýðir mjög mikilvægt“?

Ef konan nefnir háa tölu mætti spyrja hana af hverju hún nefndi ekki lægri tölu. (Það getur hjálpað til þess að fá skýrari mynd af því hversu tilbúin konan er að gera breytingu. Ræða hvað þarf að gera til þess að fá enn hærra tölu og vinna með það áfram). Ef konan nefnir lága tölu spyrja hana hvað þurfi til að fá hærra tölu. Leggja ber áherslu á það jákvæða.

Hugsum okkur skala 0-10. Hve líklegt telur þú að það muni bera árangur fyrir þig að hætta ef 0 þýðir engan árangur og 10 þýðir góðan árangur?“

Ef konan nefnir lága tölu spyrja hana hvað þurfi til þess að hún nefni hærrí tölu.

- Ræða kosti þess að hætta.
- Horfa á myndbandið [Nýtt líf án tóbaks](#) á Heilsuvera.is með samþykki konunnar og gefa svigrúm til umræðna.
- Ræða þær leiðir sem eru fyrir hendi til nikótín/tóbaksleysis.
- Hvetja konuna til þess að þiggja stuðning í mæðravernd og á netspjalli heilsuveru. Heilsuvera.is.
- Ræða fyrri reynslu af því að hætta, ef konan hefur áður reynt að hætta. Gott er að skoða hvaða hugmyndir konan hefur um það hvað hún getur gert til þess að hætta.
- Hlusta á ástæður fyrir nikótín/tóbaksnotkun og skoða með konunni hvernig má hafa áhrif á þær (m.a. draga úr streitu, rjúfa tengsl við þætti sem tengjast vana).

III Preparation - Undirbúningsstig

- Hjálpa konunni að taka ákvörðun um að gera breytingu og trú á eigin getu til þess.
- Ræða kosti þess að hætta.
- Horfa á myndbandið [Nýtt líf án tóbaks](#) á Heilsuvera.is með samþykki konunnar ef ekki er búið að sýna það áður og gefa svigrúm til umræðna.
- Hvetja konuna til þess að þiggja stuðning í mæðravernd og á netspjalli heilsuveru. Heilsuvera.is.
- Spyrja konuna hvernig hún vilji að þú aðstoðir hana. Gera áætlun um hvernig stuðningi á að vera háttað á meðgöngu og eftir að barnið er fætt.
- Gera plan/áætlun í samráði við konuna. Gott er að skipuleggja daglega rúttínu og ákveða dag til að hætta. Gera daginn að sérstökum degi.
- Finna út fallgildrur, sérstaklega aðstæður og staði sem munu freista mest. Fara yfir þau atriði og hvernig má bregðast við.
- Hjálpa henni að setja sér markmið. Hefur konan áður sett sér markmið sem henni hefur tekist að ná og getur nýtt sér nú?
- Finna út hvað hægt er að gera í staðinn fyrir að nota nikótín/tóbak.
- Ræða hugsanleg fráhrarfseinkenni og hvernig má takast á við þau.
- Ræða hvernig má bregðast við hugsanlegri breytingu á félagslegu mynstri og andlegri líðan.
- Hefur konan áður hætt eða reynt að hætta? Hvað gerði hún þá? Hvað var jákvætt og hvað virkaði?
- Skoða hvernig má rjúfa tengsl við ákveðna þætti sem tengjast vana.
- Hvaða leiðir er hægt að fara til þess að draga úr streitu eða ráða við streituna?
- Hvetja konuna til þess að hrósa sjálfri sér og umbuna.

IV Action - Framkvæmdastig

- Benda á jákvæð áhrif nikótín/tóbaksleysis á heilsu konunnar og heilsu barnsins.
- Horfa á myndbandið [Nýtt líf án tóbaks](#) á Heilsuvera.is með samþykki konunnar ef ekki verið gert áður og gefa svigrúm til umræðna.
- Byggja upp sjálfstraust og öryggiskennd.
- Hvernig hefur gengið að ná markmiðum og framkvæma áætlun?
- Hrósa fyrir árangur.
- Hvetja áfram.
- Ræða líðan.

- Ræða fráhvarfseinkenni og hvernig má draga úr þeim.
- Ræða hvað hjálpar þegar löngun verður mikil?
- Aðstoða konuna við að koma auga á erfiðar aðstæður eða fallgildir.
- Konan er hvött til þess að leita stuðnings hjá einstaklingi sem hún þekkir og treystir.
- Hvetja konuna til þess að þiggja áfram stuðning í mæðravernd og á netspjalli heilsuveru. Heilsuvera.is

V Maintenance - Viðhaldsstig

- Ræða jákvæð áhrif nikótín/tóbaksleysis á heilsu konunnar og heilsu barnsins.
- Hrósa fyrir árangur.
- Hvetja áfram.
- Byggja upp sjálfstraust og öryggiskennd.
- Horfa á myndbandið [Nýtt líf án tóbaks](#) á Heilsuvera.is með samþykki konunnar ef ekki verið gert áður og gefa svigrúm til umræðna.
- Hvetja konuna til þess að þiggja áfram stuðning í mæðravernd og á netspjalli heilsuveru. Heilsuvera.is.

VIÐAUKI

Ef konan fellur á nikótín/tóbaksbindindi, ræða það sem reynslu sem hún getur nýtt sér til að læra af. Unnið er með líkan Prochaska og DiClemente.

- Spyrja hvers vegna hún hefur byrjað aftur.
- Spyrja hvað hafi verið jákvætt við að hætta.
- Hrósa fyrir það sem gekk vel.
- Hvetja konu til nikótín/tóbaksleysis.
- Horfa á myndbandið [Nýtt líf án tóbaks](#) á Heilsuvera.is með samþykki konunnar ef ekki verið gert áður og gefa svigrúm til umræðna.
- Unnið er að því áfram að konan þiggi stuðning í mæðravernd til nikótín/tóbaksleysis.

Skaðaminnkun þegar kemur að fæðingu.

Ef konan hefur ekki hætt, útskýra hag af því að neyta ekki nikótíns/tóbaks þegar hún heldur að fæðing sé að byrja til þess að hámarka súrefnisflæði til barnsins í fæðingunni og auka þar með öryggi þess.