

Stuðningur til reykleysis/tóbaksleysis á meðgöngu.

Verklag

Markmið

- Hjálpa verðandi móður sem reykir/notar tóbak að taka ákvörðun um að hætta.
- Veita verðandi móður sem hefur hætt að reykja áframhaldandi stuðning til reykleysis/tóbaksleysis.

Verklag

Unnið er með líkan Prochaska og DiClemente.

Hluti af verklaginu er að tryggja að allar konur fái upplýsingar um áhættuna sem fylgir því að reykja á meðgöngu, kosti og mikilvægi þess að hætta. Gengið er út frá því að það sé skylda ljósmóður að upplýsa konu um þetta og bjóða henni stuðning til reykleysis/tóbaksleysis. Konan er hvött til þess að hætta.

- Konan fær upplýsingar um áhrif reykinga á meðgöngu og kosti þess að hætta. Sýna myndbandið **“Nýtt líf án tóbaks”. Heilsuvera.is**
- Bjóða stuðning/eftirfylgd til reykleysis og kynna í hverju hann felst.
- Gerður er samningur um stuðning/eftirfylgd hjá *Ráðgjöf í reykbindindi* og hjá ljósmóður þegar konan er tilbúin til þess.
- Þegar samningur um stuðning liggur fyrir tengir ljósmóðirin konuna við *Ráðgjöf í reykbindindi* með því að senda nafn og símanúmer hennar á netfangið: 8006030@hsn.is
- *Ráðgjöf í reykbindindi* hefur samband við konu eftir að hafa fengið tölvupóst frá ljósmóður.
- *Ráðgjöf í reykbindindi* og ljósmóðirin veita stuðning til reykleysis og sinna eftirfylgd á meðgöngu.
- *Ráðgjöf í reykbindindi* sinnir eftirfylgd eftir fæðingu.

Ef maki reykir/notar tóbak, upplýsa hann um mikilvægi þátttöku hans. Rannsóknir hafa sýnt að ef maki er reyklaus aukast líkur á reykleysi konunnar verulega.

Ræða óbeinar reykingar og áhættu tengdar þeim fyrir barnið.

Í hverri heimsókn í mæðravernd er konan hvött til reykleysis/tóbaksleysis.

Stuðningur ljósmóður

Upplýsingasöfnun.

- Reykir konan/notar tóbak?
 - o Ef já, hve mikið og hve lengi hefur tóbaksnotkun varað?
 - o Ef nei, reykti konan/notaði tóbak fyrir þungun? Hve mikið? Hve lengi?
- Er hún nýlega hætt að reykja/nota tóbak?
- Reykir maki/notar maki tóbak? Er reykt á heimilinu?
- Hvað hefur áhrif á reykingar/tóbaksnotkun eða hvetur til reykinga/tóbaksnotkunar?
- Veit konan hvaða áhrif reykingar/tóbaksnotkun hafa á meðgöngu, á fósttrið og barnið?

Hlusta á ástæður fyrir reykingum/tóbaksnotkun og skoða með konunni hvernig má hafa áhrif á þær.

- Eru reykingar tengdar vana? Skoða hvernig má rjúfa tengsl reykinga við þætti sem tengjast vana.
- Hafa félagslegar aðstæður áhrif? (reykingar 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 reykingum? Hvaða leiðir er hægt að fara til þess að draga úr streitu eða ráða við streituna?

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

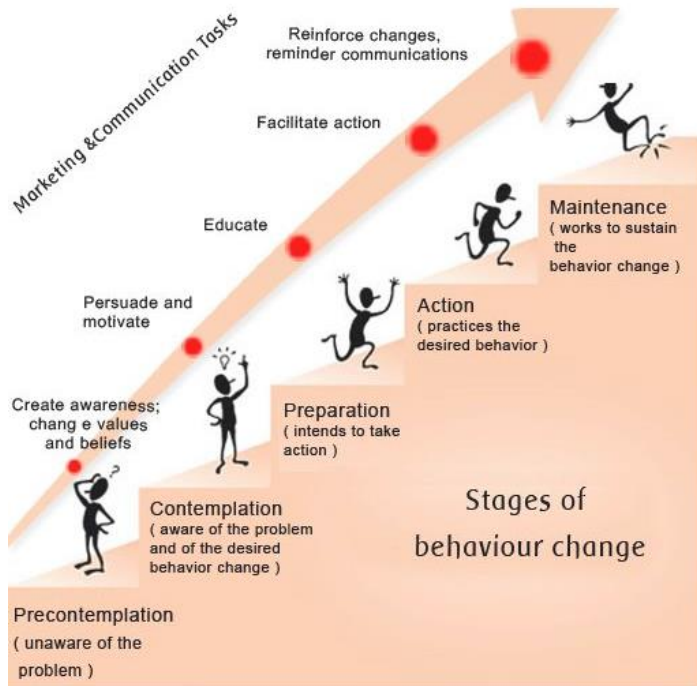
- Dæmi: Sem ljósmóðir er það mikilvægt að hvetja þig til þess að hætta. Reykbindindi/tóbaksbindindi er eitt af mikilvægustu skrefum sem þú tekur til þess að vernda heilsu þína og heilsu barns þíns“

Vinna með líkan Prochaska og DiClemente. Sjá líkan.

- Kanna hversu tilbúin konan er til að hætta 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 tóbaksnotkun?

Líkan/ Breytingaferli Prochaska og DiClemente Sjálfstyrking og samráð haft að leiðarljósi.

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



Stages of behavior change. Transteoretcal 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 enþá, eða hefur gert einhverjar minni háttar breytingar.

IV Action - Framkvæmdastig

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

V Maintenance – Viðhaldsstig

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

I Precontemplation - Fyrirstöðustig

- Spyrja hana hvort hún hafi velt fyrir sér afleiðingum reykinga/tóbaksnotkunar á meðgöngu og bjóða frekari upplýsingar um það.
- **Sýna myndbandið “Nýtt líf án tóbaks” á Heilsuvera.is 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 reykbindindi/tóbaksbindindi. (Stuðningur í mæðravernd, *Ráðgjöf í reykbindindi*, búa til reyklaus svæði).
- Láta konuna vita að þú munir spyrja hana aftur um reykingarnar/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 minnkaðar reykingar/minnkaða 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 að reykja 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 hærri tölu og vinna með það áfram). Ef konan nefnir lága tölu spyrja hana hvað þurfi til að fá hærri tölu. Leggja 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 hærri tölu.
- Ræða kosti þess að hætta.
- **Sýna myndbandið “Nýtt líf án tóbaks” á Heilsuvera.is og gefa svigrúm til umræðna**
- Ræða þær leiðir sem eru fyrir hendi til reykleysis/tóbaksleysis.
- **Hvetja konuna til þess að gera samning um stuðning frá *Ráðgjöf í reykbindindi* auk stuðnings í mæðraverndinni.**
- 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 reykingum/tóbaksnotkun og skoða með konunni hvernig má hafa áhrif á þær. (m.a. draga úr streitu, rjúfa tengsl við þætti sem tengjast vana).
- Hvetja hana til þess að búa til reyklaus svæði.

III Preparation - Undirbúningsstig

- Hjálpa konunni til þess að taka ákvörðun um að gera breytingu og trú á eigin getu til þess.
- Ræða kosti þess að hætta.
- **Sýna myndbandið “Nýtt líf án tóbaks” á Heilsuvera.is og gefa svigrúm til umræðna.**
- **Hvetja konuna til þess að gera samning um stuðning frá Ráðgjöf í reykbíndindi auk stuðnings í mæðraverndinni.**
- Spyrja konuna hvernig hún vilji að þú aðstoðir hana.
- Gera plan/áætlun í samráði við konuna. Gott er að skipuleggja daglega rútínu og ákveða dag til að hætta. (Gera daginn að sérstökum degi).
- Búa til reyklus svæði.
- Finna út fallgildirur, 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 reykja/nota tóbak.
- Ræða hugsanleg fráhvarfseinkenni 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?
- Hvetja konuna til þess að hrósa sjálfri sér og umbuna.
- Skoða hvernig má rjúfa tengsl reykinga við ákveðna þætti sem tengjast vana.
- Hvaða leiðir er hægt að fara til þess að draga úr streitu eða ráða við streituna?

IV Action - Framkvæmdastig

- Benda á jákvæð áhrif reykleysis á heilsu konunnar og heilsu barnsins.
- Hrósa fyrir árangur.
- Hvetja áfram.
- **Sýna myndbandið “Nýtt líf án tóbaks” á Heilsuvera.is og gefa svigrúm til umræðna.**
- **Hvetja konuna til þess að gera samning um stuðning frá Ráðgjöf í reykbíndindi auk stuðnings í mæðraverndinni.**
- Ef konan hefur þegar gert samning um stuðning er hún áfram að njóta stuðnings í mæðraverndinni og frá Ráðgjöf í reykbíndindi.
- Byggja upp sjálfstraust og öryggiskennd.
- Hvernig hefur gengið að ná markmiðum og framkvæma áætlun.
- 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 fallgildirur.
- Konan er hvött til þess að leita stuðnings hjá einstaklingi sem hún þekkir og treystir.

V Maintenance - Viðhaldsstig

- Ræða jákvæð áhrif reykleysis á heilsu konunnar og heilsu barnsins.
- Hrósa fyrir árangur.
- Hvetja áfram
- Byggja upp sjálfstraust og öryggiskennnd.
- **Sýna myndbandið “Nýtt líf án tóbaks” á Heilsuvera.is og gefa svigrúm til umræðna.**
- **Hvetja konuna til þess að gera samning um stuðning frá Ráðgjöf í reykbindindi auk stuðnings í mæðraverndinni.**
- Ef konan hefur þegar gert samning um stuðning er hún áfram að njóta stuðnings í mæðraverndinni og frá Ráðgjöf í reykbindindi.

Viðauki.

Ef konan fellur á reyk-tóbaksbindindi.

Unnið er með líkan Prochaska og Diclemente.

- Spyrja hvers vegna hún hefur byrjað aftur.
- Hverju þarf að breyta til þess að það gangi betur næst?
- Spyrja hvað hafi verið jákvætt við að hætta.
- Hrósa fyrir það sem gekk vel.
- Hvetja konu til reykleysis/tóbaksleysis.
- **Sýna myndbandið “Nýtt líf án tóbaks” á Heilsuvera.is og gefa svigrúm til umræðna ef ekki er búið að sýna það áður.**
- **Unnið er að því að gera samning um stuðning frá Ráðgjöf í reykbindindi auk stuðnings í mæðraverndinni.**

Skaðaminnkun þegar kemur að fæðingu.

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