

STUÐNINGUR TIL TÓBAKSLEYSIS Á MEÐGÖNGU

ICD 10 greiningar:

F17 Tóbak, vandamál

MARKMIÐ

- Hjálpa verðandi móður sem notar tóbak að taka ákvörðun um að hætta.
- Veita verðandi móður sem hefur hætt að nota tóbak áframhaldandi stuðning til 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 nota tóbak á meðgöngu. Fara yfir mikilvægi og kosti þess að hætta. Gengið er út frá því að það sé skylda ljósmóður að upplýsa konu um þetta og bjóða henni stuðning til tóbaksleysis. Konan er hvött til þess að hætta.

- Konan fær upplýsingar um áhrif tóbaksnotkunar á meðgöngu og mikilvægi þess og kosti að hætta.
- Sýna myndbandið [Nýtt líf án tóbaks](#). Heilsuvera.is
- Bjóða stuðning/eftirfylgd til tóbaksleysis og kynna í hverju hann felst.
- Ef maki notar tóbak, upplýsa hann um mikilvægi þátttöku hans. Rannsóknir hafa sýnt að ef maki er laus við tóbak aukast líkur á 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 tóbaksleysis.

STUÐNINGUR LJÓSMÓÐUR

Upplýsingasöfnun.

- Notar konan tóbak?
 - Ef já, hve mikið og hve lengi hefur tóbaksnotkun varað?
 - Ef nei, notaði hún tóbak fyrir þungun? Hve mikið? Hve lengi?
- Er hún nýlega hætt að nota tóbak?
- Notar maki tóbak eða einhver annar á heimilinu?
- Hvað hefur áhrif á tóbaksnotkun eða hvetur til tóbaksnotkunar?
- Veit konan hvaða áhrif tóbaksnotkun hefur á meðgöngu, á fóstrið og barnið?

Hlusta á ástæður fyrir 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? (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 tóbaksnotkun? 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.

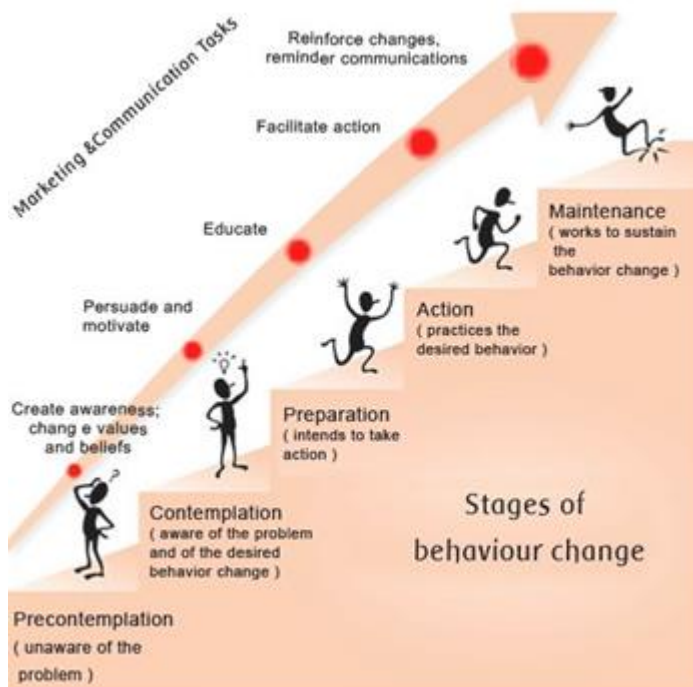
Dæmi: „Sem ljósmóðir er það mikilvægt að hvetja þig til þess að hætta. Tóbaksbindindi er eitt af mikilvægustu skrefum sem þú tekur til þess að vernda heilsu þína og heilsu barns þíns.“

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/BREYTINGARFERLI PROCHASKA OG DICLEMENTE

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 færast frá einu stigi yfir á næsta þar til hún hættir tóbaksnotkun.



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 ennþá, eða hefur gert einhverjar minni háttar breytingar.

IV Action - Framkvæmdastig

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

V Maintenance – Viðhaldsstig

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

I Precontemplation - Fyrirstöðustig

- Spyrja hana hvort hún hafi velt fyrir sér afleiðingum 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 tóbaksbindindi. (Stuðningur í mæðravernd, netspjall heilsuveru. Heilsuvera.is).
- Láta konuna vita að þú munir spyrja hana aftur um 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 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 hærri tölu og vinna með það áfram). Ef konan nefnir lága tölu spyrja hana hvað þurfi til að fá hærri 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 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 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 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 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 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 fallgildir, 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 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 tóbaksleysis á heilsu konunnar og heilsu barnsins.
- Sýna myndbandið [Nýtt líf án tóbaks](#) á Heilsuvera.is ef ekki er búið að sýna það 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 fráhrarfseinkenni 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 tóbaksleysis á heilsu konunnar og heilsu barnsins.
- Hrósa fyrir árangur.
- Hvetja áfram.
- Byggja upp sjálfstraust og öryggiskennd.
- Sýna myndbandið [Nýtt líf án tóbaks](#) á Heilsuvera.is ef ekki er búið að sýna það 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 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 tóbaksleysis.
- Sýna myndbandið Nýtt líf án tóbaks á Heilsuvera.is ef ekki er búið að sýna það áður og gefa svigrúm til umræðna.
- Unnið er að því áfram að konan þiggi stuðning í mæðravernd til tóbaksleysis.

Skaðaminnkun þegar kemur að fæðingu.

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