



السنة الخامسة
مهارات التواصل
المحاضرة السابعة



مساعدة المرضى في تدبير الأنظمة العلاجية

مهارات التواصل - محاضرة ٧

سنة ٥ - ٢٠١٦

أ.د. رائدة الخاني

١٩ شريحة - ١٠ صفحات

مخطط المحاضرة

- مقدمة
- اقتراضات خاطئة عن فهم المريض للدواء
- الالتزام بالدواء
- تقنيات لتحسين فهم المريض
- تقنيات لإنشاء سلوكيات جديدة
- تقنيات لتسهيل تغيير السلوك
- الأسس النظرية لدعم تغيير السلوك
- المقابلات التحفيزية

الكثير من المرضى لا يأخذون الدواء كما يجب عن جهل أو
عمدا ويكذبون فيما يتعلق بذلك

إلى أي مدى يلتزم سلوك الشخص بنصيحة طبية معينة؟

إلى أي مدى وصفات الأطباء متبعة من قبل المريض؟

افتراضات زائفة عن فهم المريض لكيفية تناول الدواء
والالتزام به

لا تفترض أن:

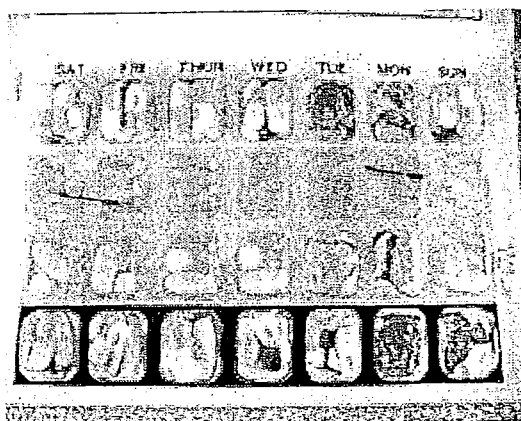
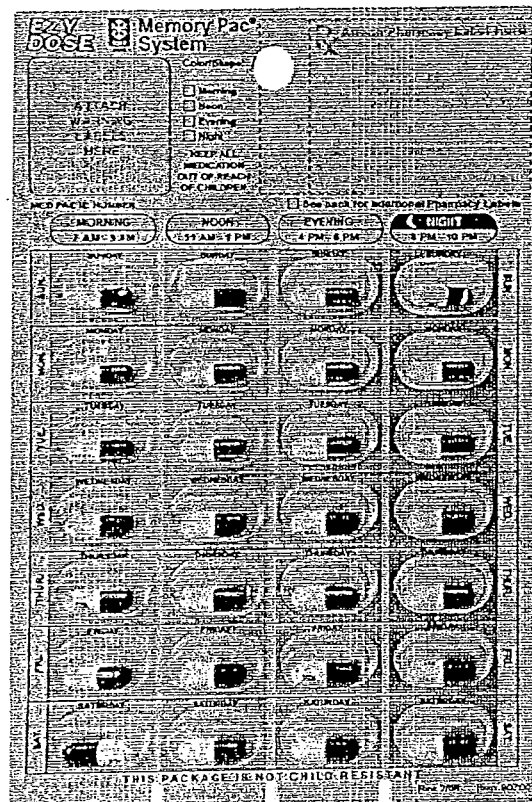
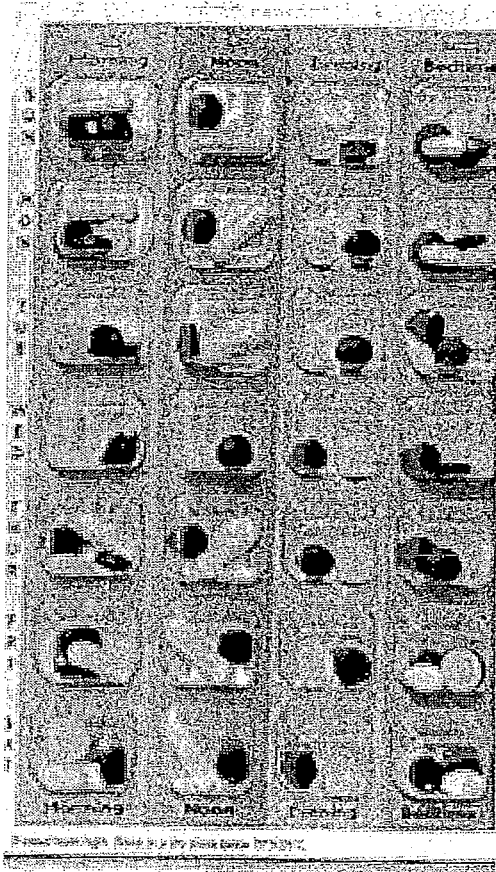
- الطبيب شرح للمريض عن الدواء
- المريض فهم كيفية استخدام الدواء والجرعة
- المريض ملتزم بتعليمات تناول الدواء
- بمجرد أن يبدأ المرضى تناول أدويتهم بشكل صحيح ، فإنهم سوف يستمرون بذلك في المستقبل
- المريض سيتصل بالطبيب أو الصيدلي عند مواجهته مشاكل في تناول الدواء

تقنيات لتحسين فهم المريض

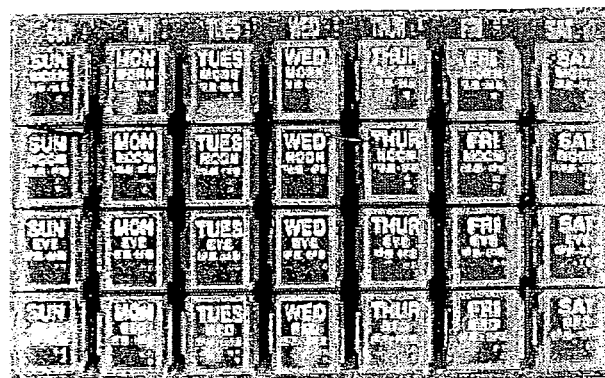
- ✓ التأكيد على النقاط الأساسية
- ✓ ذكر الفائدة الرئيسية من تناول دواء معين
- ✓ إعطاء تعليمات محددة وواضحة
- ✓ إعطاء المعلومات الأساسية في البداية والنهاية
- ✓ ترك فرصة للمريض لإعطاء التغذية الراجعة حول ما تعلمه
- ✓ التأكد من إعطاء معلومات شفوية ومكتوبة مع التأكيد على المعلومات المكتوبة الأساسية (وضع خط...)
- ✓ التأكد من تمكن المريض من سماع التعليمات الشفهية وقراءة التعليمات المكتوبة

تقنيات لإنشاء سلوكيات جديدة

- ✓ مساعدة المريض في ربط تناول الدواء مع عادة معروفة لديه
- ✓ استخدام وسائل مساعدة لتناول الدواء (منبه مثلا)
- ✓ استخدام وسائل مساعدة لتوزيع الجرعات بشكل يومي أو اسبوعي
- ✓ مراقبة استخدام الأدوية خاصة للأمراض المزمنة (الاتصال بالمريض بشكل دوري..)
- ✓ مساعدة المرضى غير القادرين ماديا على الاتصال بجهة تضمن لهم الدواء مثل مؤسسة خيرية أو...



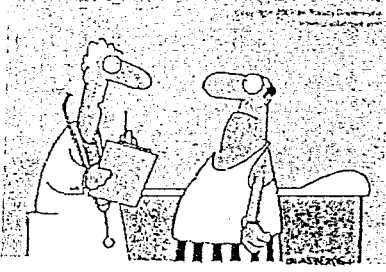
Bubble packaged meds that have been prepared by a pharmacy.



Medications in a "cassette" which can be purchased at many pharmacies/stores.

الخلاصة

- ✓ يمكن تحسين الالتزام بالنظام الدوائي من خلال تعزيز فهم المريض حول الدواء وشرح طريقة أخذه بشكل مناسب.
- ✓ يجب تقييم معرفة المرضى حول الأدوية وتهيئتهم حول المعلومات الأساسية، وتقييم سلوكيات أخذ الدواء، وتوفير استراتيجيات لتغيير تلك السلوكيات في حال تعارضت مع النتائج الصحية المرجوة.
- ✓ تغيير السلوك أمر صعب يتطلب عدة مراحل
- ✓ الانتكاس والعودة للعادات غير الصحية القديمة أمر شائع
- ✓ تحديد العوائق التي تحول دون أخذ الدواء الموصوف للتغلب عليها
- ✓ مساعدة المرضى على الحفاظ على التغييرات التي بذلوا لتحسين حالتهم الصحية يتطلب الاهتمام والتعزيز المستمر من الصيدلي.



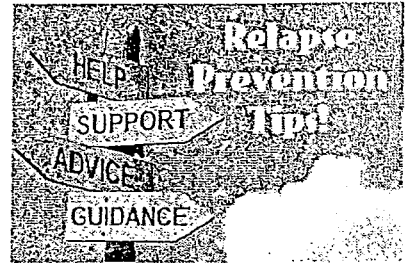
المقابلات التحفيزية

تهدف لتشجيع المريض على الانتقال خلال مراحل تغيير السلوك بما يلي:

- التعاطف الصريح
- ترجيح كفة الصراع بين العادات الحالية والسلوك المطلوب
- السلوك الحازم للصيدلي يساعد في إزالة عناد المريض ومقاومته للتغيير
- دعم الكفاءة الذاتية
- تعزيز النقاش البناء وإرادة التغيير لدى المريض



منع الانتكاس



• مساعدة المرضى على فهم الفرق بين الهفوة lapse والانتكاس

Relapse

- مساعدة المرضى في التعرف على حالات الخطورة العالية من العادات القديمة التي معظمها عرضة للانتكاس (كالإدمان والتدخين)
- مساعدة المرضى في تحديد ما قد يساعدهم على التأقلم في المستقبل.
- إعطاء تعليمات للمرضى في حال العودة إلى السلوك القديم لتغييره دون الشعور بالذنب.
- إعطاء المرضى تعليمات لأهداف التغيير
- إرسال المرضى للطبيب الاختصاصي في الحالات الشديدة

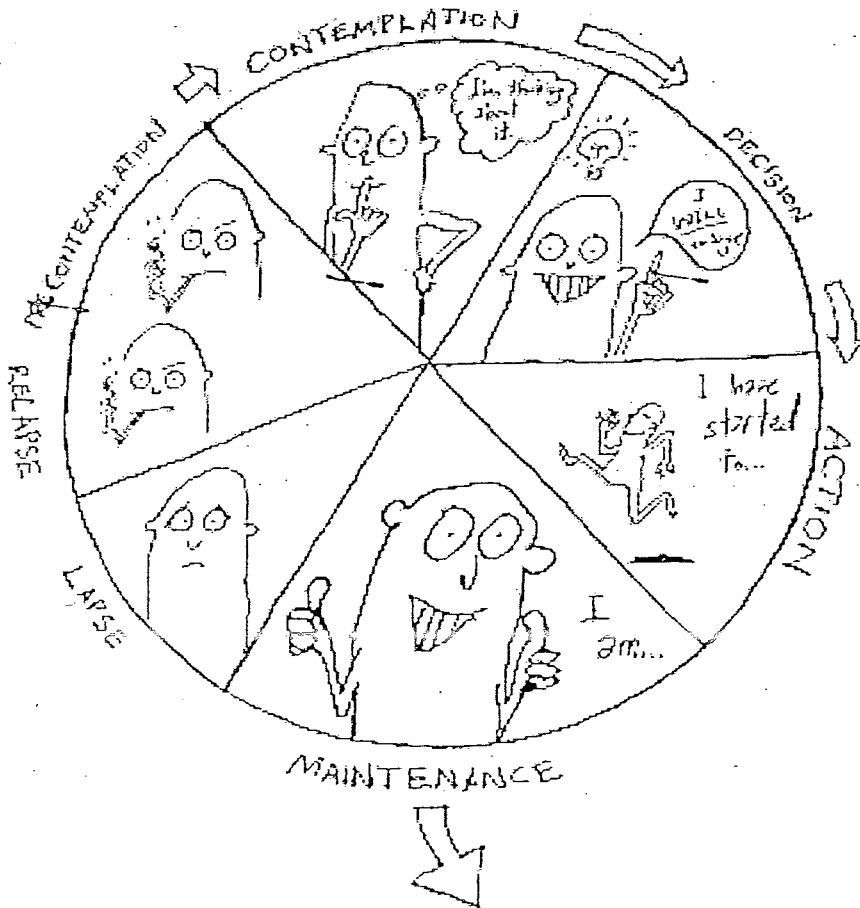
المرحلة ٥: الحفاظ على التغيير Maintenance

✓ الانتكاس ممكن

✓ لكن يمكن للمريض أن يتابع السلوك الجديد الذي أصبح أكثر اندماجا في أنماط الحياة والروتين .

✓ المريض كسب المزيد من الثقة في قدراته على الحفاظ على التغييرات.

✓ بالنسبة إلى بعض التغييرات ، مثل الامتناع عن المواد المسببة للإدمان، فإن مخاطر الانتكاس تستمر إلى أجل غير مسمى ويجب توقعها دوما



مراحل تغيير السلوك

المرحلة ٣: التحضير للتغيير Preparation

- ✓ المريض قد اتخذ قرار تغيير السلوك
- ✓ يمكن للصيدلي أن يعزز لديه هذا القرار ويسرع تنفيذه مع مساعدة المريض على الاقتناع بالأهداف من التغيير
- ✓ إعطاء المريض المعلومات التي يحتاج إليها
- ✓ مساعدة المريض في هذه المرحلة في وضع خطة لتنفيذ التغيير
- ✓ البدء بالتغيير قد يحدث خلال شهر

المرحلة ٤: مرحلة فعل التغيير Action

- ✓ هي الفترة الأولية في تغيير السلوك
- ✓ تستمر حوالي ٦ أشهر
- ✓ توجد رغبة في العودة إلى العادات القديمة
- ✓ إمكانية الانتكاس واردة
- ✓ دور الصيدلي في تشجيع المريض على الاستمرار في اتباع السلوك الجديد
- ✓ مناقشة خطة لمنع الانتكاس مع المريض

مراحل نموذج التغيير المرحلي للسلوك

المرحلة ١: السابقة للتأمل/التفكير بالتغيير Precontemplation

- ✓ المريض لا يشعر بضرورة التغيير ولا يفكر به بجدية.
- ✓ المريض يدافع عن العادة السيئة الحالية ولا يشعر انها مشكلة
- ✓ يجب التركيز على حمله على التفكير في تغيير العادات
- ✓ رفع الوعي لديه
- ✓ تشجيعه والتعاطف معه
- ✓ تجنب الجدل

المرحلة ٢: التفكير بالتغيير Contemplation

✓ إمكان تغيير السلوك ليس على الفور ولكن في غضون ٦ أشهر
المقبلة تقريبا.

✓ المريض يؤمن بفوائد التغيير ولكن ينظر للتكاليف الشخصية
أو التحديات المعنية

✓ التأرجح بين إيجابيات وسلبيات عاداته أو سلوكه السيئ
(كالتدخين أو تناول الحلويات بكثرة أو المواد المنومة
والمخدرة ..).

✓ التعاطف مع المريض ومساعدته في تحديد العقبات وتجاوزها

تقنيات لتغيير السلوك

✓ تشجيع المرضى على إيقاف بعض السلوكيات السيئة غير الصحية لديهم: التدخين، تناول الكحوليات، تناول سكريات أو شحوم بكثرة...

✓ تشجيعهم على اكتساب سلوكيات جديدة: التمارين، تناول الدواء بانتظام، الأكل الصحي

approach-avoidance

الأسس النظرية لدعم تغيير السلوك

- وضعت عدة نظريات لتغيير السلوك أحدثها
- نموذج التغيير المرحلي للسلوك مدعومًا بـ
- الاستجابة المتعاطفة مع المريض: تعزز الرغبة في تغيير السلوك خاصة عند شعوره أن الصيدلي لا يطلق عليه حكما ما بسبب مرضه
- المقابلة المحفزة motivational interviewing: تحدد إرادة المريض بالتغيير وقدرته على ذلك