

Leiðir fyrir fagfólk til að hvetja og styðja skjólstæðinga til lífstílsbreytinga

Heilbrigðisstarfsfólk gegnir veigamiklu hlutverki í forvörnum og heilsueflingu í daglegum störfum sínum. Í því sambandi er mikilvægt að heilbrigðisstarfsfólk og annað fagfólk hafi það fyrir vana að spyrja skjólstæðinga sína út í lífstílsvenjur þeirra, til dæmis um tóbaksneyslu, áfengisneyslu, matarræði, daglega hreyfingu og svefn. Það getur verið hvatning fyrir skjólstæðing að skoða lífstíl sinn og íhuga breytingar á honum þegar hann finnur fyrir áhuga fagfólks. Jafnframt sýnir það að innan heilbrigðisþjónustunnar er málefnið talið skipta máli fyrir velferð skjólstæðingsins.

Frjáls.is er vefsíða fyrir fagfólk sem vill efla þekkingu sína á leiðum til að aðstoða skjólstæðinga við lífstílsbreytingar. Á síðunni er fræðilegt efni um lífstílsbreytingar og hagnýt ráð um hvernig gott er að bera sig að í daglegu starfi þegar ræða á um lífstílsbreytingar við skjólstæðinga. Kynnt er aðferðafræðin **áhugahvetjandi samtal** sem leið í samskiptum fagfólks og skjólstæðinga, sem gefist hefur vel við að aðstoða fólk við lífstílsbreytingar. Aðferðafræðin nýtist til að hjálpa fólki við breytingar á hvaða lífnaðarháttum sem er en sérstakar leiðbeiningar eru um aðstoð við að hjálpa fólki að hætta að nota tóbak og draga úr eða hætta óhóflegri áfengisneyslu. Á næstu síðu er kynning á innihaldi og uppbyggingu síðunnar.

Frjáls.is var unnin af Lýðheilsustöð í samstarfi við Landlæknisembættið, Landspítalann og Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins og opnuð formlega í mars 2010.



Vefur fyrir fagfólk um lífsstílsbreytingar

Vefsíðan skiptist í efni um **á hugahvetjandi samtal** (grænbláar síður) og um **áfengisnotkun** (rauðar síður) og **tóbaksnotkun** (bláar síður).

Á hugahvetjandi samtal

Á þessum síðum er farið yfir helstu þætti sem hafa þarf í huga þegar á hugahvetjandi samtalsækni er beitt, þ.e. **samtalið** sjálft, hvernig **spurninga** er spurt – og þar er hægt að æfa sig sérstaklega í kaflanum **æfingar**, um **hlustun** og þar er bent á dæmi sem hægt er að styðjast við, **á hugahvöt**, þ.e. hvernig efla má innri þörf og áhuga viðkomandi til breytinga, viðnám, þ.e. hvernig bregðast megi við viðnámi skjólstæðings og svo er kafli um **hegðunarbreytingar** þar sem byggt er á líkani Prochaskas og DiClementes.

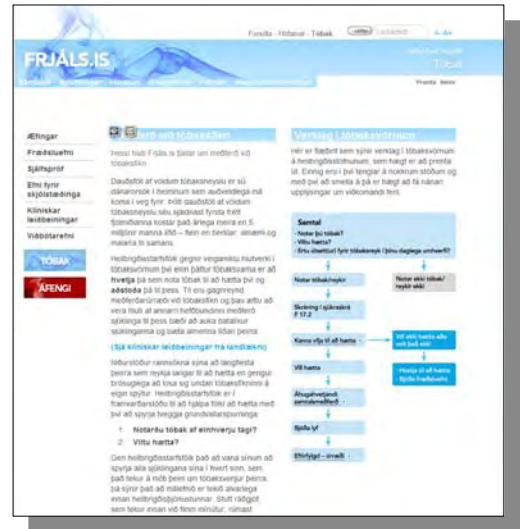


Tóbak

Í þessum hluta er farið í atriði sem snerta meðferð við tóbaksfíkn. Á upphafssíðunni er **flæðirit** sem sýnir verklag í tóbaksvörnum á heilbrigðisstofnunum en efni síðunnar er m.a. ætlað að styðja við klínískar leiðbeiningar Landlæknis um meðferð við tóbaksfíkn.

Áfengi

Í þessum hluta er fjallað um mismunandi viðhorf til áfengisnotkunar og afleiðingar áfengisneyslu. Efninu er skipt upp á sama hátt í tóbakinu og áfenginu:



Áfengi og tóbak - uppbygging

Síðurnar um áfengi og tóbak eru byggðar upp á sama hátt og hér er stutt yfirlit yfir innhald þeirra.

Í kaflanum **Æfingar** eru bent á leiðir til að æfa sig í hinum ýmsu atriðum áhugahvetjandi samtalstækni. Aðalfræðsluefnið er að finna í kaflanum **Fræðsluefni** en þar er m.a. farið yfir nikótínfíkn, skráningu í sjúkraskrá, undirbúning, að halda reykbíndindi, fráhvörf, nikótínlyf, sérstaka hópa, s.s. ófrískar konur, unglínga og fólk með geðsjúkdóma, og að lokum munntóbak. Að auki eru á síðunni þrjár matskvarðar á tóbaksfíkn, auk annars hjálparefnis.

Sjálfspróf er gagnvirk síða þar sem hægt er að prófa kunnáttu sína og fá viðbrögð við prófinu.

Í kaflanum **Efni fyrir skjólstaðinga** og **Viðbótarefni** er safnað saman ýmsu ítar- eða fræðsluefni sem fagfólk getur nýtt sér í meðferðarstarfi sínu.

Klínískar leiðbeiningar er flýtleið í leiðbeiningar og vefsíðu Landlæknisembættisins.



Aðalkennsluefnið er á síðunni **Fræðsluefni**



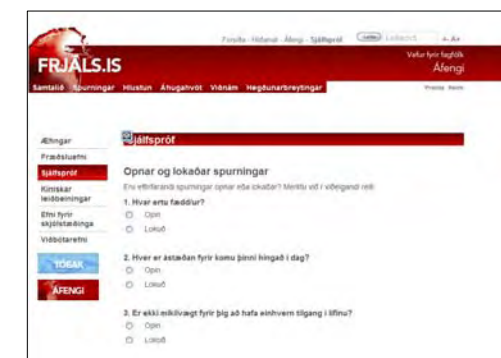
Á síðunni **Viðbótarefni** er ítarefni og tenglar



Á síðunni **Efni fyrir skjólstaðinga** er bent á gagnlegt efni og efni sem prenta má út



Klínískar leiðbeiningar er flýtleið í leiðbeiningar og vefsíðu Landlæknis



Sjálfspróf er gagnvirk síða þar sem hægt er að prófa þekkingu sína og fá viðbrögð