

مداخله مختصر Brief Advice

دکتر حسن آذری پور ماسوله

امکانپذیری Feasibility

تعداد مورد نیاز درمان (NNT) برای دستیابی به پیامدهای مشخص حاصل از مداخلات مختلف

مداخله	برون ده	NNT
وضعیت	پیشگیری از یک مرگ در ۵ سال	۱۰۷
درمان فشارخون بالا	پیشگیری از یک مورد سکته مغزی، سکته قلبی، مرگ طی یک سال	۷۰۰
اسکرینینگ سرطان دهانه رحم	پیشگیری از یک مرگ طی ۱۰ سال	۱۱۴۰
توصیه مختصر پزشک عمومی > ۵ دقیقه	پیشگیری از یک مرگ پیش از موعد	۸۰
توصیه مختصر پزشک عمومی + حمایت دارویی	پیشگیری از یک مرگ پیش از موعد	۳۸-۵۶
توصیه مختصر پزشک عمومی + حمایت دارویی + حمایت رفتاری	پیشگیری از یک مرگ پیش از موعد	۱۵-۴۰

منبع: تقویت سیستم های سلامت برای درمان وابستگی به نیکوتین در مراقبت های اولیه، WHO، ۲۰۱۳

ارائه دهندگان مراقبت های بهداشتی می توانند با مداخله ای ۳ دقیقه ای به بیماران خود در ترک سیگار کمک کنند

Level of contact	Number of arms	Estimated odds ratio (95% C.I.)	Estimated abstinence rate (95% C.I.)
No contact	30	1.0	10.9
Minimal counseling (< 3 minutes)	19	1.3 (1.01, 1.6)	13.4 (10.9, 16.1)
Low intensity counseling (3-10 minutes)	16	1.6 (1.2, 2.0)	16.0 (12.8, 19.2)
Higher intensity counseling (> 10 minutes)	55	2.3 (2.0, 2.7)	22.1 (19.4, 24.7)



مداخله مختصر / توصیه مختصر

- اولین قدم در درمان وابستگی به دخانیات، شناسائی مصرف کننده مواد دخانی است.
- ۷۰٪ سیگاری ها در طول یک سال به پزشک مراجعه می کنند، و حدود یک سوم سیگاری ها هر ساله به یک دندانپزشک مراجعه می کنند.
- همه گروه پزشکی در موقعیتی قرار دارند که به بیماران سیگاری خود کمک کنند.
- مداخله به شیوه مشاوره مختصر به مدت ۵-۳ دقیقه، میزان کلی ترک را افزایش می دهد.

مداخله مختصر / توصیه مختصر

- هدف از توصیه مختصر درمان وابستگی به دخانیات نیست. هدف آن کمک به افراد سیگاری ها است تا مضرات استعمال دخانیات و خطرات آن، همچنین فواید ترک آن را درک کنند. این روش سیگاری ها را تحریک می کند تا اقدام به ترک نمایند و سیگاری های قهار را به جستجوی کمک برای ترک تشویق می کند. (بذری می کارد)
- بیش از یک مدل برای ارائه توصیه مختصر پیشنهاد شده است.

مدل های مختلف مداخله مختصر

- 5 A's: Ask, Advise, Assess, Assist, Arrange
- 5 R's: Relevance, Risks, Rewards, Roadblocks, Repetition
- AAR: Ask, Advise, Refer
- AAA: Ask, Advise, Act
- ABC: Ask, Brief advise, Cessation support

مدل های مختلف مداخله مختصر / اثربخشی

- 5 A's: Ask, Advise, Assess, Assist, Arrange
 - برای بیماران آماده ترک
- 5 R's: Relevance, Risks, Rewards, Roadblocks, Repetition
 - برای بیماران نا آماده برای ترک

مدل های مختلف مداخله مختصر / اثربخشی – 5A

- 5 A for patients who are ready to quit

Ask- all patients if they smoke



Advise- smokers that they need to quit



Assess- readiness to quit



Assist- the patient with a quit plan or provide information on specialist support



Arrange- follow up contacts or a referral to specialist support

مدل های مختلف مداخله مختصر / اثربخشی – 5A

- 5 R for patients who are not ready to quit

Relevance- How is quitting most personally relevant to you?



Risks- what do you know about the risks of smoking in that regard?



Rewards- What would be the benefits of quitting in that regard?



Roadblocks- What would be difficult about quitting for you?



Repetition- Repeat assessment of readiness to quit- if still not ready to quit repeat intervention at a later date.

5A Model- ASK

- در هر بار ملاقات با بیمار وضعیت استعمال دخانیات او را مشخص و ثبت کنید:

✓ آیا در حال حاضر مواد دخانی استفاده می کنید؟

✓ در مورد نوع دخانیات مصرفی پرسید

✓ در مورد دفعات مصرف پرسید

5A Model- Advise

به شیوه ای روشن، قوی و کاملاً شخصی مصرف کننده مواد دخانی را به ترک تشویق کنید.

- همه مصرف کنندگان را به ترک توصیه کنید.

✓ در مورد استعمال دخانیات خود چه نظری دارید؟

✓ آیا می دانید استعمال دخانیات چه تاثیری بر سلامت شما دارد؟

- توصیه خود را شخصی کنید.

✓ استعمال دخانیات به ریه هایتان صدمه زده است و ترک دخانیات

مهمترین کاری است که برای حفاظت از آنها می توانید بکنید.

5A Model- Advise

به شیوه ای روشن، قوی و کاملاً شخصی مصرف کننده مواد دخانی را به ترک تشویق کنید.

- فواید کوتاه و بلند مدت ترک را برجسته کنید (پس انداز پول، بهبود ظاهر و بهداشت، بچه های سالم)
- اشاره کنید که بعضی افراد به چندین تلاش برای ترک موفق نیاز دارند.
- می فهمم که ترک دخانیات سخت است اما اگر بخواهید من می توانم به شما کمک کنم.

5A Model- Assess

تمایل فرد به اقدام به ترک را ارزیابی کنید:

- آمادگی فرد برای ترک را تعیین کنید

✓ آیا مصرف کننده ماده دخانی همین الان تمایلی به ترک دارد؟

✓ آیا اقدام به ترک در همین لحظه برای فرد مصرف کننده اهمیت دارد؟

✓ آیا مصرف کننده از اعتماد به نفس کافی برای ترک برخوردار است؟

5A Model- Assess Readiness to Quit

هر پاسخی در قسمت های زرد به معنی عدم آمادگی فرد برای ترک است.

خیر	تردید دارم	بلی	آیا دوست دارید که دیگر مواد دخانی مصرف نکنید؟
خیر	تردید دارم	بلی	آیا فکر میکنید شانس ترک موفق مواد دخانی را دارید؟

در قسمت های زرد باید از تکنیک 5R استفاده کرد.

5A Model- Assist

• برای بیماران مایل به ترک

- ✓ به بیمار با ارائه یک برنامه مشخص و پیشنهاد دارو کمک کنید و به او مشاوره بدهید یا به مشاور ارجاع دهید یا درمان های اضافه تری را ارائه کنید.
- ✓ یک روز ترک تعیین کنید، ترجیحا طی دو هفته آینده
- ✓ استفاده از داروهای مورد تأیید را توصیه کنید.
- ✓ به دوستان، اعضای خانواده و همکاران در مورد تصمیم خود برای ترک بگوئید و از آنها حمایت طلب کنید.
- ✓ مواد دخانی را از خانه، ماشین و محل کارتان حذف کنید و این مکان ها را بدون دود نگهدارید.
- ✓ چالش ها را پیش بینی کنید به ویژه در خلال چند هفته بحرانی اول، شامل سندرم ترک نیکوتین
- ✓ توصیه هائی برای ترک موفق بکنید؛ ترک کامل ضروری است (حتی یک پک)؛ برای پیشگیری از عود مصرف الکل را متوقف کنید.

5A Model- Assist

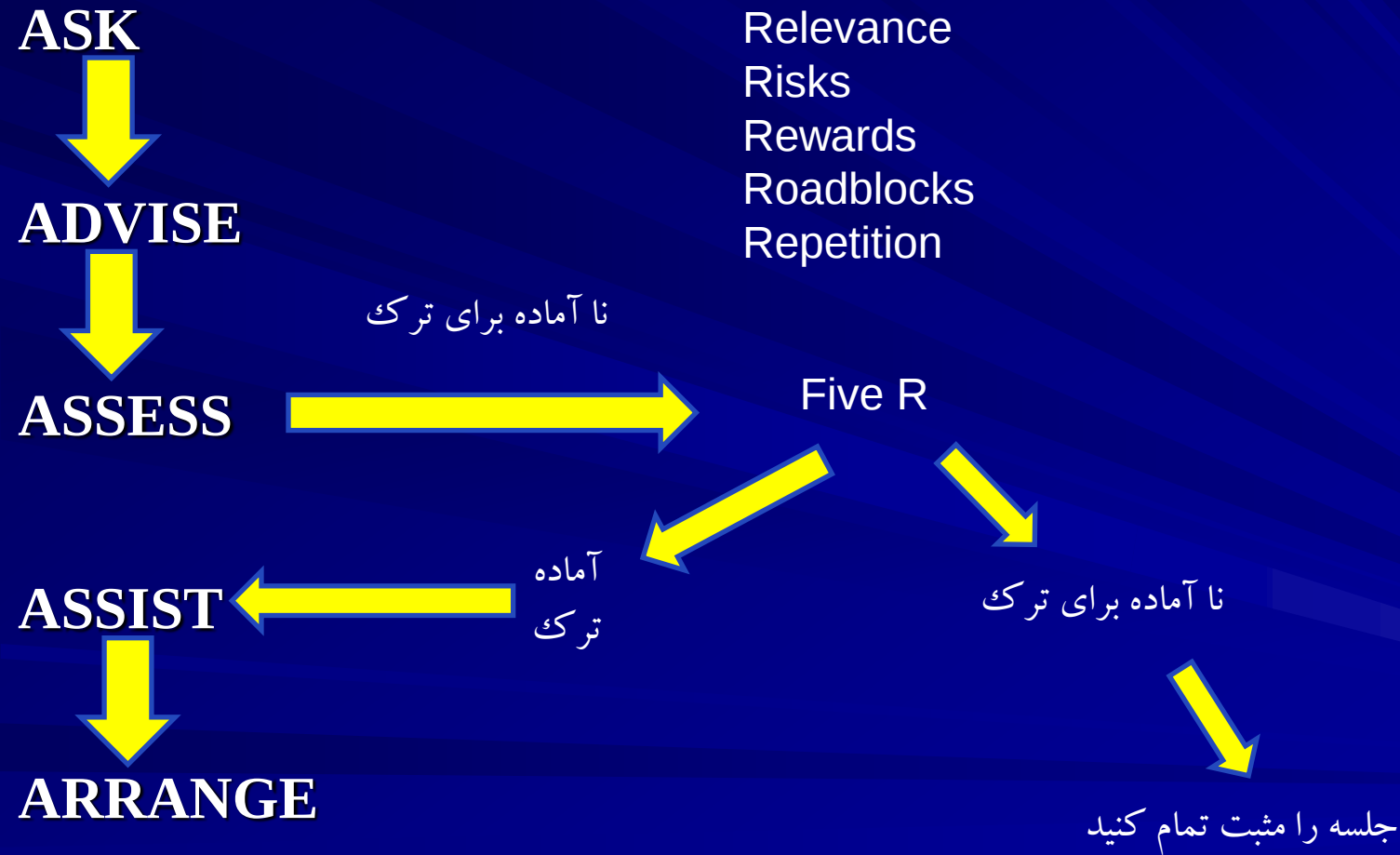
- برای بیماران ناآماده برای ترک در زمان مراجعه، ناشی از اطلاعات غلط، نگرانی در مورد آثار ترک، یا عدم اعتماد به نفس به علت تجربه شکست های قبلی در ترک های پیشین
- مداخلاتی را طراحی کنید که آنها را برای تلاش های آتی برای ترک آمادہ نماید، مانند 5R که یک مداخله برانگیزاننده مختصر است.
- پس از اجرا مجددا آمادگی فرد را برای ترک ارزیابی کنید و در صورت مثبت بودن ادامه 5A را پی بگیرید.

5A Model- Arrange

ملاقات های پیگیری ترتیب دهید:

- برای بیماران مایل به ترک قراری برای یک هفته بعد از روز ترک ترتیب دهید یا برنامه ای برای ارجاع به یک متخصص معین کنید.

نحوه اجرای تکنیک های 5A و 5R



مدل 5R

Relevance: how is quitting relevant personally to the patient?

Risks: what are the potential negative consequences of tobacco use?

Rewards: what are the potential benefits of stopping tobacco use?

Roadblocks: what are the barriers to quitting?

Repetition: intervention should be repeated every time the patient visits the clinic.

مدل 5R

:Relevance

بیمار را تشویق کنید تا نحوه ارتباط ترک با وضعیت خود را شناسایی کند (وضعیت بیماری یا خطرات مرتبط با بیمار، وضعیت اجتماعی یا خانوادگی، نگرانی های مربوط به سلامتی، سن، جنس و سایر ویژگی های مهم بیمار)

- ترک سیگار چه ارتباط شخصی با شما دارد؟

مدل 5R

:Risks

از بیمار بخواهید تا نتایج منفی بالقوه استعمال دخانیات بر سلامتی خود را شناسائی کند، مواردی را که بیشترین تناسب را با وضعیت بیمار دارند را شناسائی و برجسته کنید.

- در مورد خطرات استعمال دخانیات برای سلامتیتان چه می دانید؟

مدل 5R

:Rewards

از بیمار بخواهید فواید بالقوه ترک استعمال دخانیات را شناسائی کنند و مواردی را که تناسب بیشتری با وضعیت بیمار دارد را برجسته کنید.

- آیا می دانید ترک سیگار چه تاثیری بر خطر ابتلا به سرطان در شما می گذارد؟

مدل 5R

:Roadblocks

از بیمار بخواهید موانع موجود بر سر راه ترک را شناسائی کنند و درمان های مربوطه را برای غلبه بر این موانع تأمین کنید (حل مسئله، مشاوره و دارو)

- خوب چه چیزهایی ترک سیگار را برای شما مشکل می کند؟

مدل 5R

:Repetition

مداخله برانگیزاننده باید در هر بار ویزیت بیمار بدون انگیزه تکرار شود.

به فرد سیگاری که در تلاش قبلی خود برای ترک دخانیات شکست خورده است باید گفته شود که اکثر افراد مکرراً اقدام به ترک می کنند تا زمانی که موفق به ترک دائم شوند.

- خوب نظرت در مورد اینکه مجدداً در مورد ترک صحبت کنیم چیست؟

بیماریابی برای مصرف فعلی یا گذشته مواد دخانی منجر به چهار گروه پاسخ میشود

۱- مصرف کننده مواد دخانی و مایل به ترک:

- کمک کنید و منابع لازم را در اختیار بگذارید.

۲- مصرف کننده مواد دخانی اما در حال حاضر تمایلی به ترک
ندارد.

- سعی کنید انگیزه بیمار را برای ترک افزایش دهید.

۳- قبلاً مصرف کننده مواد دخانی بوده است اما الان در حال ترک
است.

- او را به تداوم ترک تشویق کنید.

۴- هرگز مواد دخانی مصرف ننموده است.

- به بیمار تبریک بگوئید.

مداخله مختصر

■ پرسید (Ask)

■ توصیه کنید (Advise)

■ ارزیابی کنید (Assess)

■ کمک کنید (Assist)

■ پیگیری کنید (Arrange)

پرسید (Ask)

■ آیا فرد الان سیگار میکشد؟

■ اگر بلی، آیا تمایلی به ترک سیگار دارد؟

ثبت و نگهداری اطلاعات به روز مهم است.

توصیه کنید (Advise)

■ آیا فرد سیگاری از خطرات تداوم استعمال دخانیات خود آگاه است؟

■ آیا فرد سیگاری از ارزش ترک سیگار آگاه است؟

ارزيابي كنيد (Assess)

■ آيا فرد سيگاري از خطرات تداوم استعمال دخانيات خود آگاه است؟

■ آيا فرد سيگاري از ارزش ترك سيگار آگاه است؟

كمك كنيد (Assist)

- انتخاب روزترك
- مرور تجربيات گذشته و يادگيري از آنها
- تهيه برنامه عملي شخصي
- شناسايي مشكلات احتمالي و طراحي راه حلهاي مواجهه با آنها
- درخواست كمك از خانواده و دوستان
- ارائه جزوه براي تقويت آموزشها
- معرفي جايجزينهاي نيكوتين به همه سيگارچها و مصرف آن در سيگارچهاي 10 نخ به بالا

پیگیری کنید (Arrange)

■ پیگیری در نگهداری انگیزه ترك و فراهم نمودن حمایت مستمر بسیار مهم است

■ پیگیری فرصت مناسبی برای حمایت از سیگاری در صورت بروز عود فراهم مینماید