



Dohányzásról való leszoktatás

Kórházunk már évekkel ezelőtt részt vett egy leszokást segítő programban, melynek célterülete elsősorban a lakosság volt.

A projekt feladata az volt, hogy a pácienseket bevonja egy csoportos leszokást támogató programba, továbbá lehetőség volt egyéni foglalkozásra is.

A csoport 6 alkalommal tervezett, egyenként 90 perces foglalkozást, melyen 12-15 fő vett részt. Ezeket a tapasztalatokat szeretnénk felhasználni saját dolgozóinknál az egészségfejlesztés keretein belül.

Belső intranetes felületen tervezzük a dohányzásról való leszokást segítő programok ismertetését, illetve vezetői értekezleteken felhívjuk a középvezetők figyelmét erre a lehetőségre. A főnövények, részlegvezetők aztán személyesen is tájékoztatják a dolgozóikat.

A program lényege, hogy felismerjük, hogy a leszokás nehézségei természetesen, segítsen a program felkészülni ezekre a nehézségekre és megoldásokat találni még mielőtt fellépnek.

Fontos célkitűzésnek tartjuk a **motiváció erősítését**. Ezt egyéni munka és csoportos megbeszélés formájában is célozzuk. Az első feladat, hogy a résztvevők gyűjtsenek össze minél több személyes okot arra, hogy miért akarnak leszokni a dohányzásról. A csoportvezető összefoglalja a felírt okokat, ez segít azokban a helyzetekben, amikor a motiváció megerősítése a feladat.

A program felépítése

- Egyéni interjú, alapadatok begyűjtése, csoportos terápia ismertetése.
- A csoporttagok bemutatkozása, a program alapelveinek bemutatása.
- Önmonitorozás, dohányzási napló vezetése, áttekintése. Relaxációs gyakorlatok bevezetése.
- Tervkészítés: A cigaretták számának tervezett csökkentésével kapcsolatos tapasztalatok áttekintése. Relaxációs gyakorlatok folytatása. A leszokás napjának kitűzése!
- Önkontroll, az eddigi tapasztalatok, sikerek átbeszélése
- Megküzdés, bizalom, jutalom, a leszokással kapcsolatos eddigi élmények átbeszélése, motiváció megőrzése
- Eredményesség: Az életmód változtatás megbeszélése

Salgótarján, 2024.02.16.

Maksi Józsefné
pulmonológiai szakasszisztens