

DESG mokymo laiškas

13

Sergančiojo diabetu motyvavimas

Kaip padėti ligoniui laikytis savo gydymo

Kai kuriems nutukusiems diabetu sergantiems pacientams niekuomet nepavyksta numesti svorio, nepriklausomai nuo daugkartinių patarimų kaip laikytis dietos. Kai kurie insulinu gydomi diabetu sergantys ligoniai netiria glikemijos, nors daug kartų prašomi tai daryti, kiti, nors ir tiriasi, neverčia tyrimo rezultatų į insulino dozės pakeitimus. Kai kuriems ligoniams nepavyksta nešiotis su savimi cukraus ar saldinių nepaisant pasikartojančių hipoglikemijos epizodų. Ligoniai, turintys pėdų problemas, net žinodami apie padidintą riziką kasdien neapsižiūri pėdų. Visi šie ligoniai gali žinoti ką jie turėtų daryti, bet dažnai to nedaro.

Tai yra tipiški pavyzdžiai nesant motyvacijos mokytis ir pritaikyti išmoktą praktikoje. Jie atspindi diabeto komandos nesėkmę motyvuoti savo ligonius ir padėti jiems išvengti atkryčio.

Motyvacija yra tai, kas skatina žmones išmokti ką jie turi išmokti ir elgtis pagal gydymo nuorodas. **Vidinė** motyvacija susijusi su individo asmenybe ir didžiąja dalimi nepriklauso nuo jo arba jos diabeto. Tai galingiausia ir nepaliaujamai efektyvi forma. Galimais vidinių paskatų ir poreikių pavyzdžiais gali būti pasiekti „normalią“ gyvenseną, identifikuotis su bendraamžių grupe, pasiekimai karjere, geras seksualinis gyvenimas, laimingos vedybos arba tėvystė. **Išorinė** motyvaciją sudaro apdovanojimai, grėsmės arba spaudimas sudaromas individui iš išorės. Bet tokia motyvacija yra trumpalaikė ir mažiau efektyvi. Egzaminai, komplimentai, pagyri-

mai, dovanos ar piniginis apdovanojimas – tai išorinės motyvacijos pavyzdžiai.

APIBRĖŽKITE LIGONIUI PAPRASTAS UŽDUOTIS IR TIKSLUS

Gydytojas, kaip ir visa diabeto priežiūros komanda turėtų turėti aiškius kiekvieno individualaus ligonio gydymo tikslus. Patirtis rodo, kad tikslai neretai būna pernelyg ambicingi, kad galėtų būti iškart realizuoti. Todėl naudinga koncentruotis prie keleto realistiškų trumpalaikių tikslų vienu metu. Pavyzdžiui, vietoje raginimo ligonį „mesti svorį“ sutarkite koks turėtų būti tikslinis svoris po mėnesio. Su 1 tipo diabetu sergančiu ligoniu vietoje patarimo vengti hipoglikemijų, sutarkite su juo, kad visada nešiotųsi cukraus, turėtų jo prie lovos ir mašinoje, ir suvalgytų tuoj pat kai



atsiranda simptomai. Vietoje idealios programos glikemijos tyrimams, derėkitės dėl tokio tyrimų atlikimo, su kuriuo sutinka ligonis. Užduotys ir tikslai turi būti labai paprasti, tikslūs, pasiekiami per trumpą laiką, patikrinami ir suderinti su ligoniu. Įvertina sėkmę kartu ligonis ir gydytojas.

PAŽINKITE IR SUPRASKITE, KAIP LIGONIS TVARKOSI SU SAVO LIGA

Ilgalaikis stebėjimas ir motyvavimas laikytis gydymo reikalauja iš medikų suprasti, kaip ligoniai tvarkosi su savo liga ir jos neretai sudėtingu gydymu. Gydytojai turėtų dažniau užduoti atvirus, nei uždarus klausimus apie ligonių jausmus, o ne tik apie jų fizinę būklę. Klausymasis turi būti aktyviu, todėl gydytojas ir slaugytoja turi palengvinti bendravimą panaudodami tinkamus bendravimo įgūdžius. Raktu į kieno nors vidinę motyvaciją gali būti atsakymas į tokį klausimą kaip „Ką jūs norėtumėte daryti, ko, Jūsų nuomone, negalite dėl savo diabeto?“

Pavyzdžiai, iliustruojantys ligonių *požiūrių ir varomųjų jėgų* spektrą:

- | **Įtampa šeimoje:**
Jis yra 7 m. berniukas, kurio broliai pavydi jam tėvų skiriamo didesnio dėmesio.
- | **Laisvalaikio pomėgiai:**
Jis yra paauglys, kurio prioritetas – tapti vietinės futbolo komandos nariu.
- | **Tėviški instinktai:**
Jis yra 3 vaikų tėvas, desperatiškai susirūpinęs, kad jo vaikai gali nukentėti dėl jo diabeto.
- | **Nesusitaikymas su liga:**
Jis yra gamyklos darbininkas. Kuris niekam nesako, kad serga diabetu, atsisako į jį rimtai žiūrėti, ir kartais vakarais užmiršta susišvirkšti insulino.
- | **Karjeros siekimas:**
Jis yra administratorius, siekiantis tapti direktoriumi; jo darbas jam yra svarbiausia.

- | **Neviltis:**
Ji yra paauglė, slapčia tikinti, kad jeigu ji turės vaikų, jie būtinai sirgs diabetu, kad bet kuriuo atveju iki 40 m. amžiaus apaks ar kitaip taps luoša.
- | **Poreikis identifikuotis su bendraamžiais:**
Ji yra jauna moteris, norinti lygiaverčiai bendrauti su savo draugėmis ir jaustis „viena iš minios“.
- | **Sveikatos įsitikinimai:**
Ji yra moteris, kurios šeimoje visi buvo nutukę ir negali atsikratyti įsitikinimo, kad būti stora reiškia būti laiminga, sveika ir turtinga.
- | **Nesusitaikymas ir perdėtas nerimas:**
Ji yra labai inteligentiška moteris, kurios glikemija labai aukšta ir kuri atsisako tirtis glikemiją ir rizikuoja turėti hipoglikemijų.
- | **Baimė ir neviltis:**
Ji turėjo diabetu sergantį dėdę, kuriam buvo amputuotos abi kojos; ji atsisako medikų patarimų.

Šios paskatos ir įtakos apima sveikatos įsitikinimus, susitaikymo su liga laipsnį, karjerą, laisvalaikio interesus, šeimos rūpesčius, poreikį identifikuotis su bendraamžiais ir savisaugos instinktus. **Baimė, neviltis ir bejėgiškumas** susiję su ligonio diabeto suvokimu **veikia mažindami motyvaciją**.

LIGONIO VIDINĖS MOTYVACIJOS PANAUDOJIMAS

- | Paprastų ir sutartų tikslų nustatymas gali padėti ligoniams persijungti nuo tam tikro bejėgiškumo susijusio su jo ar jos gydymo kokybe į žymiai aktyvesnį ir teigiamesnį požiūrį apie diabetą ir jo gydymą.
- | Paaugliui galima padėti rasti vietą futbolo komandoje.
- | Apsauginį tėvišką instinktą galima pajungti diabeto reguliavimo pagerinimui, nes sergant tėvams nukenčia vaikai.



- | Ambicingas administratorius turi suvokti, kad siekiant aukštumų, reikalinga gera fizinė būklė, gera sveikata, taigi ir geras diabeto reguliavimas.
- | Dalyvavimas sergančiųjų diabetu grupėje suteikia progą pasidalinti problemomis ir rasti sprendimus, paskatina sekti geru pavyzdžiu ir patenkina poreikį tapatintis su bendraamžiais.
- | Labai nepriklausomas asmuo gali vertinti padidėjusį pasitikėjimą savo jėgomis.
- | kai kuriems ligoniams pasiūlyti **retesnius rutininius apsilankymus klinikoje**;
- | padidinti pasitikėjimą **įtraukiant ligonius į grupes** papasakojant jiems (ypač vaikams) apie sergančiuosius diabetu, kurie buvo sėkmingi ir išgarsėjo;
- | **surandant motyvuojančius tikslus**, tokius, kaip pakankamas pasitikėjimas linksmintis su draugais namie, galimybė valgyti restorane, eiti į diskoteką, arba keliauti į užsienį;

Sąrašas yra begalinis ir skiriasi, kaip ir patys diabetu sergantys asmenys. „Diabetikas“ – tai normali žmogiška būtybė, turinti įprastas įvairias baimes, troškimus ir poreikius, tačiau kuriai sutriko medžiagų apykaita.

IŠORINĖS MOTYVACIJOS TAIKYMAS

Jeigu ligoniai diagnozės nustatymo metu jaučiasi blogai ir pradinis gydymas pagerina savijautą, geras diabeto reguliavimas jiems reiškia gerą savijautą, jiems gali susidaryti pirmasis išpūdis, kad geras glikemijos reguliavimas reiškia gerą savijautą, šį išpūdį reikėtų sustiprinti. Sergantysis diabetu turi teisę į informaciją, kad geras glikemijos reguliavimas sumažina komplikacijų atsiradimo ar jų pablogėjimo galimybę, bet atokus ir baiminantis grėsmės pobūdis blogai veikia kaip motyvuojantis veiksnys.

Komanda gali pritaikyti greitesnes, teigiamas ir efektyvias „**paskatas**“ už ligonių pastangas, pvz.:

- | parodydami **palankią nuomonę** apie gerus glikemijos arba HbA_{1c} rezultatus;
- | parodydami tikrą **susidomėjimą** kaip ligoniui pavyksta vykdyti užduotis, pagirdami ir padrašindami kiekvieną sėkmę, net nedidelę;
- | galimai **derėtis** dėl kokios nors kontrakto tarp ligonio ir sveikatos priežiūros komandos;
- | užtikrinti patarimo (ir jei reikia – pagalbos) **prieinamumą** 24 val.;

| **susipažinti su ligonio pasauliu** paprašius jį ar ją vesti dienyną;

| sumažinant atotrūkį tarp to, ko mokoma ir kasdieninio gyvenimo **įtraukiant visą šeimą** į diabeto „mokymą“ (jeigu ligonis yra vaikas – ir mokyklos aplinką);

| kai „parama“ vaikui yra saugi, padėti jam tapti nepriklausomu: įrodyta, kad diabeto stovyklos turi didžiulę vertę; idėja kuri turi būti vertinama atsargiai, vengiant per didelio lenktyniavimo, 5–10 m. amžiaus vaikams yra džiuginanti medalių sistema: bronzos už bazinės žinias, sidabros už papildomas žinias ir kompetentingą insulino susišvirkštimą, auksas – už visa paminėta anksčiau, taip pat dar bazinė savikontrolė ir ligos valdymas.

Bet koks entuziazmas laikui bėgant sumažėja. Visi mes esame žmonės. Taigi, motyvacija didėja ir mažėja ir žmonėms atsibosta. Diabeto priežiūros komanda atsakinga už susidomėjimo palaikymą, bet kiekvienam diabetu sergančiam asmeniui turi būti vienas asmuo – gydytojas, slaugytoja arba dietologas, kuris geriausiai motyvuoja šį asmenį.

ESMINIAI DIABETO PRIEŽIŪROS KOMANDOS POŽIŪRIAI

Ligonio negali **motyvuoti** sveikatos priežiūros komanda, kuri yra tik dalinai motyvuota. Medikai turi motyvuoti save žiūrėti į sergančiųjų diabetu priežiūrą kaip asmuo, o ne tik ligos gydytojas. Jie turi padėti ligoniams pasiekti numatytų tikslų.



Abipusis pasitikėjimas tarp ligonio ir komandos yra esminiu: ligonis turi jausti, kad komanda juo pasitiki.

Klaidų ir atkryčių prevencijos vaidmuo gydyme

Priimdami ligonį nepriklausomai nuo jo požiūrių ar nuotaikos, jo požiūrio į diabetą komanda turi būti pasirengusi **susitaikyti su nesėkmės galimybe** siekiant užsibrėžtų tikslų. Problemos skatina bendradarbiavimą, ne pasmerkimą. Yra daug duomenų, kad neigiamas požiūris, toks kaip kritikavimas, grasinimas, moralinė cenzūra pasiekia labai nedaug, tačiau sugriauna pasitikėjimą ir tarpusavio santykius. Tokios frazės kaip „Ar galėtumėte tai aptarti kartu?“ arba „Ar jūs matote kaip galėtumėte padėti jums tai išspręsti?“ gali padėti. Tokio požiūrio kai duodama suprasti „Jūs privalote...“ ir „Jums draudžiama...“ reikėtų vengti, bet būna retos situacijos kai autoritarinis priėjimas būtinas. Tačiau auksinė taisyklė – turėti teigiamą požiūrį. ***Ieškokite ko nors – bet ko už ką galėtumėte pagirti, padrašinti ar pasveikinti.***

Pagaliau, komanda turi pripažinti, kad informuoti individai turi teisę nuspręsti kiek pastangų jie numato investuoti į savo sveikatą, kad šie sprendimai laikui bėgant kinta ir kad tuo tarpu patarimo atsisakymas turi būti gerbiamas ir toleruojamas, net jeigu būtų nedovanotinas.

ĮVERTINIMAS

Įvertinimas yra esminis, kaip ir kiekvienoje medicinos ar mokymo srityje. Šioje ypatingoje srityje reikia užtikrinti, kad komanda rutiniškai atkreiptų dėmesį į ligonį motyvuojančias jėgas, analitiškai aptardami probleminius atvejus. Komanda gali apžvelgti gyvenimo kokybę ir diabeto reguliavimo lygį kartu su ligoniu ir specifiškiau – jų trumpalaikių elgsenos keitimo tikslų pasiekimus. ***Šis įvertinimas nėra ligonio patikrinimas ar teisimas, ir „blogi glikemijos rezultatai“ neturėtų būti traktuojami kaip „blogas ligonio elgesys“.*** Niekas negali išmatuoti kiek pastangų jis ar ji įdėjo siekdami šių tikslų. Medikai turi suvokti, kad daugelis ligonių, kurių glikemijos tyrimų rezultatai yra blogi kenčia dėl beviltiškumo, kaltės jausmo ir depresijos dėl šių blogų rezultatų. Bet jie retai išsako šiuos jausmus medikams, nes medikai yra linkę teisti. Todėl pirmą kartą yra empatija, tačiau tai nėra spontaniškas požiūris. Reikalingas medikų reguliarus mokymas šioje srityje.

IŠVADOS

Motyvacija yra tai, kas skatina žmones išmokti ką jie turi išmokti ir elgtis kaip jie elgiasi. Kai nėra motyvacijos, nėra mokymosi ir veiksmo. Galingiausia motyvacija yra susijusi su individo gyvenimu ir asmenybe. Medikai gali ir turėtų siekti atrasti jau esančią motyvaciją ir pridėti išorines motyvuojančias pastangas, kad padėtų diabetu sergantiems ligoniams kiek galima integruoti jų ligą į pilnavertę ir sveiką gyvenimą.

KAIP PANAUDOTI ŠĮ MOKYMO LAIŠKĄ

Kai Jūsų kolegos ar komandos nariai nagrinės šį mokymo laišką, pagalvokite apie pasitarimų apie ligonius, kuriems negalima pasiekti gero glikemijos reguliavimo, ar kurie yra „sunkaus“ elgesio, organizavimą. Analizuokite šiuos atvejus iki tol, kol išsiaiškinami ir panaudojami įvairūs individualūs požiūriai ir varomosios jėgos.

Galima šį mokymo laišką panaudoti organizuojant vietos komandos seminarą motyvacijos tema. Šiame seminare reikėtų paliesti keturias temas:

- | ***Kas sumažina ligonių motyvaciją gerai laikytis skirto gydymo?***
- | ***Kas sumažina medikų motyvaciją ilgalaikiame ligonių stebėjime?***
- | ***Kokios ligos charakteristikos sumažina gydytojo motyvaciją?***
- | ***Kokios ligos charakteristikos turi polinkį mažinti ligonio motyvaciją?***

Kiekvienam šių klausimų pabandykite surasti kelis praktinius sprendimus, kurie galėtų padėti nugalėti sunkumus, ne tik ligoniui, bet ir diabeto priežiūros komandai.