

Pilotprojekts smēķēšanas atmešanai

Sandra Rubene

personu apvienība „Atkarības speciālistu apvienība”

Rīgā, 2018. gada 17. decembrī



Veselības ministrija

LABU VESELĪBU!
JŪSU VESELĪBAS MINISTRIJA

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Konteksts

Saskaņā ar Pasaules Veselības organizācijas (PVO) ziņojuma datiem, pasaulē aptuveni 1,1 miljards cilvēku smēķē¹.

Latvijā, tabakas izstrādājumus ikdienā smēķē 33% iedzīvotāju, no tiem 48% ir vīrieši un 20% sievietes². Neskatoties uz to, ka strauji samazinās smēķēšanas izplatība jauniešu vidū, atbilstoši jaunāko pētījumu datiem, smēķēšanas izplatība pieaugušo iedzīvotāju vidū Latvijā pēdējo 10 gadu laikā nav būtiski mainījusies.

¹World Health Organization. (2015). *WHO Report on the global tobacco epidemic*.

²Grīnberga, D., Velika, B., Pudule, I., Gavare, I. & Villeruša, A. (2016) *Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums*. Rīga, Slimību profilakses un kontroles centrs, 2017.

Pilotprojekts smēķēšanas atmešanai

Pilotprojekts smēķēšanas atmešanai norisinās Veselības ministrijas ESF projekta „Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi” (identifikācijas Nr.9.2.4.1/16/I/001) ietvarā, to īsteno personu apvienība „Atkarības speciālistu apvienība”.

Pilotprojekta īstenošanas laiks: 09/2017 – 09/2019

Pilotprojekta mērķis

Primārās un perinatālās aprūpes speciālistu lomas stiprināšana, sniedzot speciālistiem metodisku atbalstu darbā ar smēķējošo pacientu motivēšanu smēķēšanas atmešanai, kā arī **smēķēšanas atmešanas atbalsta grupas programmas izstrādāšana un testēšana**, lai izvērtētu smēķēšanas atmešanas atbalsta grupas programmas efektivitāti un pielietojamību kardiovaskulāro un onkoloģisko slimību profilakses ietvarā.

Pilotprojekta mērķa grupas

- ❑ Primārās un perinatālās aprūpes speciālisti;
- ❑ Smēķējoši pilngadīgie iedzīvotāji, kuriem ir motivācija atmest smēķēšanu;
- ❑ Smēķējošas grūtnieces un jaunās māmiņas bez vecuma ierobežojuma, kurām ir motivācija atmest smēķēšanu.

Pilotprojekta rezultāti:

I metodika primārās un perinatālās aprūpes speciālistiem

Izstrādāta metodiskā rokasgrāmata primārās un perinatālās aprūpes speciālistiem **“Kā palīdzēt pacientiem atmest smēķēšanu”** atbalstam darbā ar smēķējošu pacientu identificēšanu un motivēšanu smēķēšanas atmešanai.

! Šā gada pavasarī grāmata tika nodota 1860 primārās aprūpes ārstu praksēm, kā arī nosūtīta elektroniski!

Grāmata pieejama arī –
www.esparveselibu.lv



Pilotprojekta rezultāti:

II metodika atbalsta grupu vadīšanai

Izstrādāta metodiskā programma smēķēšanas atmešanas atbalsta grupu nodarbību vadīšanai.



Metodika atbalsta grupu vadīšanai

- Rokasgrāmata izstrādāta, balstoties uz sekojošiem pamatprincipiem:
 - kognitīvi biheiviorālā pieeja;
 - pieaugušo izglītība;
 - motivējošā intervija.
- Pirms smēķēšanas atmešanas nodarbību vadīšanas, visi grupu vadītāji apmeklēja apmācību darbam ar šo metodisko programmu. Kopā grupas visā Latvijā vada 11 speciālisti.
- Visiem grupu vadītājiem ir maģistra grāds psiholoģijā un vismaz 3 gadu pieredze grupu vadīšanā, tai skaitā ar atkarīgajiem vai citām sociāli mazaizsargātām grupām.

Programmas apraksts I

- ❑ Pilotprojekta ietvaros tiek testēta gan programmas satura efektivitāte, gan programmas formas efektivitāte un pieejamība iedzīvotājiem. Programma tiek īstenota divās formās: pamatprogramma un kompaktā programma.
- ❑ Abas programmas iekļauj vienu un to pašu saturu, stundu skaitu, mājas darbus.
- ❑ Kopējais programmas garums ir 10.5 h.
- ❑ Grupas dalībnieku skaits:
 - ievadnodarbībā ir līdz 24 dalībniekiem;
 - programmas nodarbībās 6 – 12 dalībnieki.

Programmas apraksts II

Pamatprogramma

❑ **Ievadnodarbība**, kuras garums 90 min, un tās laikā iepazīstina ar programmas principiem un atkarības konceptu

❑ **6 nodarbības**, katra 90 min. gara un katrā tiek aplūkotas sekojošas tēmas:

- automātiskā uzvedība;
- lēmumu pieņemšana;
- motivācija pārmaiņām;
- nesmēķējoša personība;
- rīcība recidīva gadījumā
- dzīve pēc atmešanas.

Kompaktā programma

❑ **Ievadnodarbība**, kuras garums 90 min, un tās laikā iepazīstina ar programmas principiem un atkarības konceptu

❑ **3 nodarbības**, katra 180 min. gara, katrā nodarbībā aplūkojot 2 tēmas:

- automātiskā uzvedība;
- lēmumu pieņemšana;
- motivācija pārmaiņām;
- nesmēķējoša personība;
- rīcība recidīva gadījumā;
- dzīve pēc atmešanas.

Pilotprojekta rezultāti:

III Metodika atbalsta grupu dalībniekiem

Izstrādāta rokasgrāmata smēķēšanas atmešanas atbalsta grupu dalībniekiem.



Metodika atbalsta grupu dalībniekiem

- ❑ Rokasgrāmata dalībniekiem ir neatņemama programmas daļa.
- ❑ Dalībniekiem rokasgrāmata ir pieejama latviešu un krievu valodās.
- ❑ Tā ietver:
 - teorētisko informāciju par smēķēšanas ietekmi, smēķēšanas atmešanas stratēģijām, pirmajiem ieguvumiem, utt.;
 - darba lapas ar praktiskajiem uzdevumiem, kuri tiek pildīti nodarbību laikā;
 - darba lapas ar mājas darbiem, kurus pildīt starp nodarbībām;
 - informāciju par recidīva brīdinājuma signāliem un iespējām novērst smēķēšanas atsākšanu.

Pilotprojekta rezultāti:

I smēķēšanas atmešanas atbalsta grupas

- ❑ No **03/2018 līdz 03/2019** – bezmaksas **smēķēšanas atmešanas atbalsta grupas** visā Latvijas teritorijā.
- ❑ **Grupās aicināts piedalīties ikviens pilngadīgs iedzīvotājs.**
- ❑ 6 grupas paredzētas tikai **grūtniecēm un jaunajām māmiņām.**
- ❑ Sasniedzamais smēķēšanas atmešanas atbalsta grupu dalībnieku skaits visā Latvijā līdz 03/2019 – 600 iedzīvotāji no kuriem 10% – grūtnieces un jaunās māmiņas. Uz šo brīdi notikušas 44 grupas, dalību grupās uzsākusi 441 persona.
- ❑ Atbalsta grupas vada psihologi, izmantojot izstrādāto metodisko programmu smēķēšanas atmešanai. Līdz 09/2019 tiks izvērtēti programmas rezultāti un efektivitāte smēķēšanas atmešanas veicināšanā, kā arī sniegtas rekomendācijas šīs programmas īstenošanai, attīstīšanai un pilnveidošanai nākotnē.

Pilotprojekta rezultāti:

II notikušās grupas un piedalījušies dalībnieki

- ❑ Kopš 2018.gada marta ir īstenotas **44 grupas**, kopskaitā iesaistot **441 dalībnieku**.
- ❑ Vidēji apmēram **20% dalībnieku ir izdevies pārtraukt smēķēšanu** uz pēdējo nodarbību, kā arī neatsākt smēķēšanu trīs mēnešus pēc nodarbībām.
- ❑ Ir arī dalībnieki, kam izdevies pārtraukt smēķēšanu 3 mēnešu periodā pēc nodarbību beigām.

Pilotprojekta rezultāti:

III atbalsta grupas jaunajām māmiņām un grūtniecēm

- ❑ Pilotprojekta ietvaros atsevišķi ir plānotas 6 atbalsta grupas jaunajām māmiņām un grūtniecēm.
- ❑ Līdz šim ir īstenotas 2 grupas, abas ir bijušas krīzes centros.
- ❑ Kopumā mērķa grupa ir grūti sasniedzama un motivējama apmeklēt nodarbības, kas paredzētas tieši jaunajām māmiņām un grūtniecēm.
- ❑ Tomēr novērojam, ka grūtnieces un jaunās māmiņas nāk uz grupām, kas paredzētas vispārējai pieaugušo mērķa grupai.

Pilotprojekta rezultāti:

IV secinājumi par atbalsta grupu īstenošanu

- ❑ **Dalībnieku vecums NAV** būtiski ietekmējošs programmas īstenošanai, līdzīgā pieredze neatkarīgi no vecuma pat ir ļoti atbalstoša dalībniekiem.
- ❑ **Dalībnieku motivācijas līmenis NAV** būtiski ietekmējošs faktors, savstarpējās atšķirības pat palīdz nostiprināt esošos motivācijas līmeni vai justies drošākiem nostiprināt savu vēlēšanos pārtraukt smēķēšanu.
- ❑ **Dalībnieku smēķēšanas ilgums NAV** būtiski ietekmējošs faktors nodarbību norisei, atšķirīgais fiziskās un psiholoģiskās atkarības līmenis un izpausmes pat palīdz dalībniekiem gūt plašāku izpratni par atkarību.
- ❑ **Dalībnieku profesionālā nodarbošanās NAV** traucējošs faktors nodarbību norisei.

■ **Dalībnieku iepriekšējās sodāmības fakts NAV traucējošs faktors.**

- pilotprojekta ietvaros viena no grupām tika realizēta sociālās rehabilitācijas centrā «Ratnieki», kurā rehabilitāciju iziet ieslodzītie pēc ieslodzījuma vietas pamešanas;
- nodarbībās piedalījās gan centra iemītnieki, gan Babītes novada iedzīvotāji;
- bija novērojama sākotnējā piesardzība ievada nodarbībā, tomēr tālākajās nodarbībās ir novērojams savstarpējs atbalsts un iedrošināšana uz pārmaiņām.

Pilotprojekta rezultāti:

IV secinājumi par atbalsta grupas īstenošanu

- ❑ **Dalībnieku izglītības līmenis IR** ietekmējošs faktors programmas īstenošanai:
 - dalībnieki ar augstāku izglītības līmeni vēlas strādāt padziļinātāk katras tēmas ietvaros;
 - dalībniekiem ar zemāku izglītības līmeni ir svarīgi saņemt pamatinformāciju ļoti vienkāršā valodā, piemēram, izskaidrojot, kas ir domas, emocijas, utt.
- ❑ **Dalībnieku psihiskās veselības stāvoklis** (tai skaitā garīgās veselības traucējumi) **IR** ietekmējošs faktors programmas īstenošanai:
 - dalībniekiem ar garīgās veselības traucējumiem palīdz, ja grupas lielums ir līdz 6 cilvēkiem;
 - Saņem individuālu uzmanību no grupas vadītāja puses, pārrunājot papildus radušos jautājumus par uzdevumiem, atgriežot dalībnieku uzmanību atpakaļ pie nodarbības tēmas, paskaidrojot specifiskus vārdus viņiem saprotamā valodā (kognitīvs – domas, situācija – notikums, kurā bijī iesaistīts, vide – vieta, kurā atradies, utt.)

Pilotprojekta rezultāti:

V secinājumi par dalībnieku attieksmes un uzvedības dinamiku

- Programmas beigās dalībnieki ir sasnieguši tieši sevis izvirzīto mērķi, atbilstoši savam motivācijas līmenim:
 - ir daudzi(lielākais vairums), kas nāk uz nodarbībām, lai **paklausītos, uzzinātu un saprastu sevi, bet vēl nav noskaņoti aktīvai rīcībai**. Nodarbībām beidzoties var teikt, ka viņi ir tikuši cauri ambivalentajai fāzei un nostiprinājuši sevī vēlēšanos pārtraukt smēķēšanu, viņiem ir daudz skaidrāki smēķēšanas iemesli un pašu resursi, lai to pārtrauktu;
 - ir dalībnieki, kuri **grib pamēģināt jaunu metodi smēķēšanas pārtraukšanai** un nodarbību ietvaros viņi arī uzdrošinās īstenot uzvedības paradumus, kas palīdz atturēties no smēķēšanas;
 - ir dalībnieki, kuri **grib ļoti mērķtiecīgi pārtraukt smēķēšanu** un var teikt, ka esošie rezultāti uzrāda izdošanos;
 - ir dalībnieki, kuri **grib nostiprināt nesmēķēšanu**, jo ir saskārušies ar recidīva signāliem.

Pilotprojekta rezultāti:

VI secinājumi par dalībnieku attieksmes un uzvedības dinamiku

Absolūtākajam vairākumam dalībnieku:

- ▣būtiski mainās vai nostiprinās izpratne par atkarību kā hronisku biopsihosociālu slimību, un tās izpausmēm, recidīvu, utt.;
- ▣būtiski mazinās kauna un vainas sajūta, tā vietā nostiprinās griba pašiem mainīt savus paradumus;
- ▣pieaug izpratne par emociju un domu ciešo saistību ar individuālo rīcību;
- ▣mazinās sagaidas, ka smēķēšanas atmešana ir atkarīga no citiem (piemēram, speciālista);
- ▣uzsāk individuālo terapiju, terapiju grupā vai griežas pie ārstiem, lai turpinātu risināt savas pamatproblēmas (piemēram ģimenes attiecības, depresija, alkohola atkarība, u.c.);
- ▣ievieš pārmaiņas savā uzvedībā un attiecībās ar apkārtējiem, kas skar ne tikai smēķēšanu, bet arī attiecības ar partneriem, vecākiem vai bērniem, darba kolēģiem.

Pilotprojekta rezultāti:

VII secinājumi par ietekmējošiem faktoriem uz smēķēšanas atmešanu

- ❑ Kā vienu no būtiskākajiem ietekmējošiem faktoriem var minēt alkohola atkarību, azartspēļu atkarību, narkotiku lietošanu. Dalībnieki nodarbību ietvaros nonāk pie secinājuma, ka primāri risināmas ir augstāk minēto atkarību problēmas, pirms risināt smēķēšanas pārtraukšanu.
- ❑ Emocionālās un fiziskās vardarbības risks ģimenē būtiski kavē dalībnieka spēju pārtraukt smēķēšanu. Šādās situācijās visi dalībnieki tiek iedrošināti saņemt palīdzību un atbalstu vardarbības jautājumu risināšanai, lai būtu spējīgi pēc tam pārtraukt arī smēķēšanu.
- ❑ Citu hronisku slimību esamība būtiski paaugstina motivāciju pārtraukt smēķēšanu, bet nav izšķirošais faktors, lai to tiešām izdarītu.
- ❑ Šajās situācijās visbūtiskākais faktors ir sajūta **vēlme dzīvot** pēc iespējas veselīgāku dzīvi, nostiprināta **pašcieņa** un **sevis mīlestība**, kas arī ir galvenais, ko grupas vadītājs aicina aizdomāties un ļaut sev sajūst.

Iespēja pieteikties smēķēšanas atmešanas atbalsta grupās

- ❑ Vairāk informācijas par grupām www.ESparveselibu.lv, www.nesmekesu.lv vai, rakstot uz e-pastu atbalsts.atmesanai@gmail.com.
- ❑ Pieteikties uz grupām var gan caur interneta vietni www.nesmekesu.lv gan rakstot uz e-pastu atbalsts.atmesanai@gmail.com.
- ❑ Jautājumu gadījumā aicinām sazināties ar organizatoriem, zvanot uz tālruņa numuru - **26180109**.

Paldies par uzmanību!