

## Primjer individualnog i grupnog savjetovanja

### 1. Individualni protokol za intenzivnu intervenciju (UK)

	<b>Ključne aktivnosti</b>	<b>Prekretnice</b>
Susret 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procjena: prikupiti potrebne podatke; procijeniti motivisanost</li> <li>• Iznijeti program u glavnim crtama</li> <li>• Planirati pokušaj: dogovoriti datum prestanka pušenja; izabrati lijekove i pomoći sa receptima</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Prva konsultacija</b> (voditi računa da je klijent motivisan da prestane pušiti prije nego što bude primljen na tretman)</li> </ul>
Susret 2 (može biti na dan prestanka pušenja)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dogovoriti plan aktivnosti za sljedeću sedmicu;</li> <li>• Organizovati nastavak</li> <li>• Uključiti nikotinsku zamjensku terapiju (Zyban &amp; Champix nedjelju dana prije dana prestanka pušenja)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Dan prestanka pušenja</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ utvrđuje se u roku od dvije sedmice nakon prve konsultacije</li> <li>○ kontakt sa klijentom na taj dan nije obavezan, ali je dobro to uraditi</li> </ul> </li> </ul>
Susreti 3 - 5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praćenje napretka</li> <li>• Pratiti korišćenje lijekova</li> <li>• Razgovarati o problemima, dogovarati aktivnosti, motivisati</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Podrška i kontakti na sedmičnom nivou između klijenta i savjetnika poželjni, po mogućnosti (idealno: lični kontakt)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Ako kontakt nije moguć, uzeti kontakt-podatke radi praćenja nakon 4 sedmice (kao krajnja opcija)</li> </ul> </li> </ul>
Susret 6 (4 sedmice nakon dana prestanka)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dogovoriti dugoročnije planove</li> <li>• Procijeniti dugoročne potrebe i dogovoriti podršku i pomoć po potrebi</li> <li>• Informisati klijenta o načinima sprečavanja relapsa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Provjera nakon 4 sedmice</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 4 - 6 sedmica nakon dana prestanka (klijent se proglašava "izgubljenim za praćenje" ako savjetnik ne može da stupi u kontakt sa klijentom 6 sedmica nakon dana prestanka)</li> </ul> </li> <li>• <b>Blagovremeno vraćanje evidencije o klijentima Službi za odvikavanje od pušenja je važno da bi se podaci unijeli u bazu podataka.</b></li> </ul>
<b>ZAPAMTITE:</b> ne morate da se strogo držite pristupa sa 6 susreta		

### 2. Grupno savjetovanje

- 1) Britanski vodič kroz grupne susrete za prestanak pušenja (UK Wandsworth, u daljem tekstu)
- 2) Petodnevni plan za prestanak pušenja (vidjeti poseban dokument u pdf-u)

## 1) Britanski vodič kroz grupne susrete za prestanak pušenja (UK Wandsworth)

### Susret 1 - Uvodni susret (90 minuta)

*Prije susreta*, na svaku stolicu staviti:

- Brošuru Odustati radi života*
- Kviz za pušače (da se probije led)*
- Osvrt na različite tretmane*
- Dnevnik pušenja*
- Da li ste spremni da prestanete pušiti?*

**Kako učesnici budu stizali:** Evidentirajte dolazak u registar  
Dajte im karticu sa brojem  
Bez CO materijala

### *Na susretu*

#### *Grupni susret (60 min.)*

#### 1. **Dobrodošli u grupu koja prestaje pušiti**

"Ovo je informativni susret - da bismo vas mi upoznali sa programom i da biste vi zaključili da li je ovo prava stvar za vas".

"Imaćemo 2 dijela do večeras, prvi dio kao grupa u trajanju od jedan sat, a zatim 30 minuta sa svakim od vas individualno".

#### 2. **Kviz** (da se probije led)

#### 3. **Predstavljanje** - svi se predstavljaju ponaosob i kažu zbog čega su tu

#### 4. **Objašnjavate program**

- "radićemo u 6 sedmičnih susreta (ukratko opisati sadržaj svakog susreta)
- "U grupama, postoje 2 osnovna izvora pomoći: podrška članova grupe i liječenje nikotinskom zamjenskom terapijom / Zyban-om. Podrška grupe je važna i djelotvornija je nego kada se radi jedan na jedan
- Nema CO materijala na prvom susretu; radi se na susretima 2, 3, 4, 5, 6 i 7.
- Ukratko objasnite šta je CO i kako se materijal tumači

#### 5. **Nikotinska zamjenska terapija i Zyban**

- Proći kroz različite vrste nikotinske zamjenske terapije, pokazati proizvode
- Uputiti polaznike na *Kratak prikaz terapije*

#### 6. **Motivacija**

- Objasniti da je ovo isproban tretman koji daje rezultate - dvije trećine polaznika koji su prestali obično ne puše do kraja rada u grupi
- Reći da nekim grupama ide bolje, nekima lošije, a da je ključan faktor da svi budu motivisani i pozitivni. Treba da budu sigurni da su spremni i voljni da se potrude najviše što mogu.
- Potrebno je da pokušaju da budu na svim susretima pošto je kontakt sa grupom veoma bitan da bi dalje mogli bez cigarete.

## 7. Diskusija / pitanja

- Pitajte ima li pitanja.
- Objasnite da ćete uputiti pismo njihovom porodičnom ljekaru da bi na individualnim susretima dobili recept za nikotinsku zamjensku terapiju / Zyban
- Provjerite da li je iko zainteresovan za Zyban i podsjetite ih da treba da odu kod svog porodičnog ljekara ove sedmice, a Zyban da uzimaju od sljedeće srijede
- Pomenite "*Jeste li spremni*" materijal, koji je koristan za provjeru motivacije

### *Individualan susret (30 minuta)*

30 od 90 minuta rezervisano je za individualne susrete sa svakim učesnikom ponaosob. Ovaj susret traje najviše **5 minuta**.

Cilj je provjeriti podobnost i motivisanost učesnika izvan grupe i dati im pismo za porodičnog ljekara da bi dobili nikotinsku zamjensku terapiju / Zyban na recept.

Konkretno, treba utvrditi sljedeće.

- Provjerite upitnik da vidite da li nedostaje neki podatak.
- Pitajte šta misle o tome da nastave rad u grupi
- Potvrdite dolazak na ostale susrete. Ako će morati da propuste više od 2 susreta, šta misle o podršci telefonom ili bi mogli da se pridruže drugoj grupi?
- Pitajte da li znaju koju nikotinsku zamjensku terapiju žele da uzimaju i dajte im pismo za porodičnog ljekara
- Ako žele Zyban, vodite računa da shvate da će ga uzimati od sljedeće sedmice.

### **Susret 2 - priprema za odvikavanje (60 minuta)**

*Prije susreta*, uzimaju se materijali i svaki polaznik dobija *Ugljen monoksid i pušenje* na kom je napisan broj poena

#### *Na susretu*

*Materijal koji se dijeli:*

1. *Planovi za dan prestanka*
2. *Savjeti o odvikavanju*

1. **Dobrodošlica** - "Drago mi je što vas vidim u tolikom broju. Danas ćemo se baviti pripremanama za dan prestanka"
  2. **Provjera** - pitajte svakog polaznika kako se osjeća što će sljedeće sedmice prestati da puši
  3. **CO materijal**  
Objasnite CO materijal i kako će se ponoviti za 2 sedmice (ne na dan prestanka), a zatim svake sedmice nakon toga
  4. **Planovi za dan prestanka**  
Prvo saslušajte sugestije i možda ranija iskustva sa pokušajima; zatim podijelite
- Materijal 1**
5. **Dan prestanka**

- Sve zamolite da donesu nešto u vezi sa pušenjem (cigarete, pepeljaru, upaljač, itd.), što mogu sljedeće sedmice da bace kao simbol opredijeljenosti da prestanu da puše
- Objasnite da posljednju cigaretu mogu da ispuše neposredno prije sljedećeg susreta. Neki će htjeti da prestanu to jutro, što je u redu; ili sljedeće jutro, što nije idealno, ali je u radu ako stvarno misle da je njima tako najlakše.

## 6. Materijal 2

Ostavite im materijal koji nose

7. Svako da obeća da dolazi sljedeće sedmice i da je spreman da prestane

## Susret 3 - Dan prestanka (60 minuta)

### *Prije susreta*

- Ove sedmice nema CO materijala (osim za one koji su propustili prošli susret).
- Učesnici potpisuju obrazac za praćenje. U ovom trenutku, potrebno je jedino da navedu: ime, etničku grupu i terapiju koju će koristiti. *Ostali podaci mogu se dobiti iz upitnika.*

### *Na susretu*

*Materijal* - 1. *Kako suzbiti snažnu želju za cigaretom*  
2. *Prva sedmica bez pušenja*

1. **Provjera** – “Kako se osjećate što danas prestajete da pušite?”
2. **Korpa za smeće** -
  - Objasnite da želite da naprave nešto simbolično sa stvarima koje su donijeli.
  - Svakom prinesite korpu za smeće da baci ono što su donijeli (cigarete, upaljač, pepeljara, itd.)
3. **Stavljanje flastera / nikotinska zamjenska terapija - ljudi stavljaju flaster ili počinju da uzimaju nikotinsku zamjensku terapiju. Ponudite pomoć kome je potrebna.**
4. **Prva sedmica**  
Razgovarajte o očekivanjima u prvoj sedmici bez cigarete i vjerovatnim simptomima apstinencije  
- prođite kroz Materijal 1 i Materijal 2
5. **Pojedinačno predstavljanje** -
  - Objasniti da grupe funkcionišu bolje kada se polaznici bar malo upoznaju, te se mogu uzajamno podržavati
  - Sve zamolite da kažu nešto kratko o sebi (npr. čime se bave, porodica, odmor), ali **ne smiju** reći ni riječ o pušenju
6. **Podrška** - objasnite značaj podrške, osim podrške koju nudi grupa. Uputite ih:
  - na linije za pomoć (NHS, QUIT)
  - kako se obratiti službi
  - ostavite kartice na koje će zapisati kontakt podatke drugih u svrhu druženja
7. **Druženje** - objasnite značaj podrške i kako želite da svako nađe druga s kojim može da razgovara između susreta.

Procedura je sljedeća:

- svako ima jednu ili dvije kartice
- svi ustaju (možda ćete morati da ih malo ohrabrite) i traži nekoga ko mu liči na nekog s kim bi mogao da se druži (na osnovu podataka iz uvodnog dijela)

- razmjenjuju podatke

Na kraju, provjerite da li su druga našli svi koji žele da ga imaju.

8. **Obećanja** - svaki polaznik obećava da neće pušiti sedmicu dana. Podsjetite ih da praćenje CO slijedi sljedeće sedmice.

#### Susret 4 - Prva sedmica bez cigarete (60 minuta)

*Prije susreta* Uzeti i evidentirati CO materijal kako budu stizali

*Na susretu*

*Materijal* 1. 2. i 3. sedmica bez cigarete  
2. *Kako se družiti sa pušačima (fakultativno)*

1. **Provjera** - pitajte polaznike kako je protekla prva sedmica bez cigarete. Zatražite aplauz za one koji su uspjeli
2. Ponovite za one koji nisu bili na prošlom susretu
3. Pitajte kakva su im očekivanja od naredne sedmice  
Prođite kroz Materijal 1
4. **Druženje:** povjerite kako druženje ide
5. **NZT** Provjerite kako je koriste
6. **Obećanja** Zaključite obećanjima da ne puše još jednu sedmicu

#### Susret 5 - Druga sedmica bez cigarete (60 minuta)

*Prije susreta* CO materijal

*Na susretu*

*Materijal* 1. *Troškovi pušenja*  
*Prestanite pušiti bez debljanja (fakultativno)*

1. **Provjera** - pitajte polaznike kako je protekla ova sedmica bez cigarete. Zatražite aplauz za one koji su uspjeli
2. Ponovite za one koji nisu bili na prošlom susretu
3. Pitajte kakva su im očekivanja od naredne sedmice  
Šta je najbolje, a šta najgore kada se odvikavate?  
Prođite kroz Materijal 1 - učesnici mogu da izračunaju koliko su uštedjeli i razmisle šta bi mogli da urade sa tim novcem
4. **Druženje:** povjerite kako druženje ide
5. **NZT** Provjerite kako je koriste
6. **Obećanja** Zaključite obećanjima da ne puše još jednu sedmicu

#### Susret 6 - Treća sedmica bez cigarete (60 minuta)

*Prije susreta* CO materijal

*Na susretu*

*Materijal* 1. *Zdravstvene koristi (dugoročne)*

1. **Provjera** - pitajte polaznike kako je protekla ova sedmica bez cigarete. Zatražite aplauz za one koji su uspjeli
2. Ponovite za one koji nisu bili na prošlom susretu
3. Pitajte da li su primijetili da im se zdravlje popravlja  
Prođite kroz Materijal 1
4. **NZT** Provjerite kako je koriste
5. **Sljedeća sedmica** Objasnite da će sljedeće sedmice biti proslava Dobiće sertifikat. Zamolite ih da donesu nešto hrane ili pića
6. **Mjesečne grupe za podršku** Objasnite šta su mjesečne grupe za podršku i koja podrška je na raspolaganju nakon završetka rada u grupi
7. **Obećanja** Zaključite obećanjima da ne puše još jednu sedmicu

**Susret 7 - posljednji susret - prevencija relapsa (60 minuta)**

*Prije susreta CO materijal*

*Na susretu*

*Materijal*

1. *Kako se kloniti cigarete*

2. *Brošura mjesečne grupe za podršku*

1. **Provjera** - Pitajte polaznike kako je protekla ova sedmica bez cigarete. Zatražite aplauz za one koji su uspjeli
2. **Sertifikati** - Uručivanje sertifikata
3. **Život bez cigarete** - Pitajte kako se osjećaju kada pomisle na naredne sedmice / mjesece. Prođite kroz Materijal 1
4. **Mjesečne grupe za podršku** - Objasnite šta su ove grupe i podijelite brošuru o prvoj
5. **Obećanja** - Zaključite obećanjima da neće pušiti onaj vremenski period na koji misle da se mogu obavezati