

## Leiðir fyrir fagfólk til að hvetja og styðja skjólstæðinga til lífstílsbreytinga

Heilbrigðisstarfsfólk gegnir veigamiklu hlutverki í forvörnum og heilsueflingu í daglegum störfum sínum. Í því sambandi er mikilvægt að heilbrigðisstarfsfólk og annað fagfólk hafi það fyrir vana að spyrja skjólstæðinga sína út í lífstílsvenjur þeirra, til dæmis um tóbaksneyslu, áfengisneyslu, matarræði, daglega hreyfingu og svefn. Það getur verið hvatning fyrir skjólstæðing að skoða lífstíl sinn og íhuga breytingar á honum þegar hann finnur fyrir áhuga fagfólks. Jafnframt sýnir það að innan heilbrigðisþjónustunnar er málefnið talið skipta máli fyrir velferð skjólstæðingsins.

**Frjáls.is** er vefsíða fyrir fagfólk sem vill efla þekkingu sína á leiðum til að aðstoða skjólstæðinga við lífstílsbreytingar. Á síðunni er fræðilegt efni um lífstílsbreytingar og hagnýt ráð um hvernig gott er að bera sig að í daglegu starfi þegar ræða á um lífstílsbreytingar við skjólstæðinga. Kynnt er aðferðafræðin **áhugahvetjandi samtal** sem leið í samskiptum fagfólks og skjólstæðinga, sem gefist hefur vel við að aðstoða fólk við lífstílsbreytingar. Aðferðafræðin nýtist til að hjálpa fólki við breytingar á hvaða lífnaðarháttum sem er en sérstakar leiðbeiningar eru um aðstoð við að hjálpa fólki að hætta að nota tóbak og draga úr eða hætta óhóflegri áfengisneyslu. Á næstu síðu er kynning á innihaldi og uppbyggingu síðunnar.

Frjáls.is var unnin af Lýðheilsustöð í samstarfi við Landlæknisembættið, Landspítalann og Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins og opnuð formlega í mars 2010.



## Vefur fyrir fagfólk um lífsstílsbreytingar

Vefsíðan skiptist í efni um **á hugahvetjandi samtal** (grænbláar síður) og um **áfengisnotkun** (rauðar síður) og **tóbaksnotkun** (bláar síður).

### Á hugahvetjandi samtal

Á þessum síðum er farið yfir helstu þætti sem hafa þarf í huga þegar á hugahvetjandi samtalsækni er beitt, þ.e. **samtalið** sjálft, hvernig **spurninga** er spurt – og þar er hægt að æfa sig sérstaklega í kaflanum **æfingar**, um **hlustun** og þar er bent á dæmi sem hægt er að styðjast við, **á hugahvöt**, þ.e. hvernig efla má innri þörf og áhuga viðkomandi til breytinga, viðnám, þ.e. hvernig bregðast megi við viðnámi skjólstæðings og svo er kafli um **hegðunarbreytingar** þar sem byggt er á líkani Prochaskas og DiClementes.

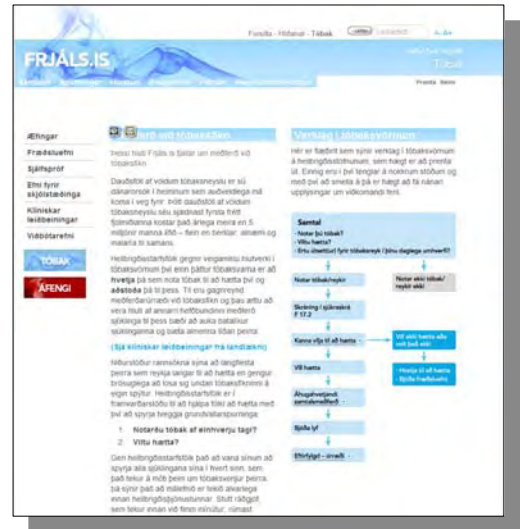


### Tóbak

Í þessum hluta er farið í atriði sem snerta meðferð við tóbaksfíkn. Á upphafssíðunni er **flæðirit** sem sýnir verklag í tóbaksvörnum á heilbrigðisstofnunum en efni síðunnar er m.a. ætlað að styðja við klínískar leiðbeiningar Landlæknis um meðferð við tóbaksfíkn.

### Áfengi

Í þessum hluta er fjallað um mismunandi viðhorf til áfengisnotkunar og afleiðingar áfengisneyslu. Efninu er skipt upp á sama hátt í tóbakinu og áfenginu:



# Áfengi og tóbak - uppbygging

Síðurnar um áfengi og tóbak eru byggðar upp á sama hátt og hér er stutt yfirlit yfir innhald þeirra.

Í kaflanum **Æfingar** eru bent á leiðir til að æfa sig í hinum ýmsu atriðum áhugahvetjandi samtalstækni. Aðalfræðsluefnið er að finna í kaflanum **Fræðsluefni** en þar er m.a. farið yfir nikótínfíkn, skráningu í sjúkraskrá, undirbúning, að halda reykbíndindi, fráhvörf, nikótínlyf, sérstaka hópa, s.s. ófrískar konur, unglínga og fólk með geðsjúkdóma, og að lokum munntóbak. Að auki eru á síðunni þrjár matskvarðar á tóbaksfíkn, auk annars hjálparefnis.

**Sjálfspróf** er gagnvirk síða þar sem hægt er að prófa kunnáttu sína og fá viðbrögð við prófinu.

Í kaflanum **Efni fyrir skjólstaðinga** og **Viðbótarefni** er safnað saman ýmsu ítar- eða fræðsluefni sem fagfólk getur nýtt sér í meðferðarstarfi sínu.

**Klínískar leiðbeiningar** er flýtleið í leiðbeiningar og vefsíðu Landlæknisembættisins.



Aðalkennsluefnið er á síðunni **Fræðsluefni**



Á síðunni **Viðbótarefni** er ítarefni og tenglar



Á síðunni **Efni fyrir skjólstaðinga** er bent á gagnlegt efni og efni sem prenta má út



**Klínískar leiðbeiningar** er flýtleið í leiðbeiningar og vefsíðu Landlæknis



**Sjálfspróf** er gagnvirk síða þar sem hægt er að prófa þekkingu sína og fá viðbrögð