

# TRANSTEORETICKÝ MODEL (TTM)

Zaradte pacienta podľa stavu motivácie s cieľom efektívnej komunikácie k želanej zmene správania



## NESTOTOŽNENÝ PACIENT

1.

<b>Otázka</b>	<b>Pripúšťa pacient, že má zdravotný problém?</b>
<b>Začiatok procesu</b>	Pacient nevie a/alebo <b>si nepripúšťa</b> problém
<b>Intervencia</b> (Ako pracovať s pacientom)	<b>Zvyšovanie vedomia</b> - uvedomenie si dopadov správania na zdravie pacienta <b>Dramatická úľava</b> - ukázanie emotívnych fotiek ohrozenia zdravia <b>Prehodnotenie okolia</b> - uvedomenie si dopadu správania na pacientove okolie <b>Sociálne oslobodenie</b> - diskusia o nových možnostiach a službách
<b>Koniec procesu</b>	Pacient <b>pripúšťa</b> zdravotný problém aj možnosť jeho <b>riešenia</b>



## PACIENT ZVAŽUJÚCI ZMENU

2.

do 6 mesiacov

<b>Otázka</b>	<b>Zvažuje pacient zmenu vo svojom správaní?</b>
<b>Začiatok procesu</b>	Pacient <b>začína zvažovať</b> argumenty pre a proti zmene správania
<b>Intervencia</b> (Ako pracovať s pacientom)	<b>Sebaprehodnotenie</b> - predkladanie faktov o význame zmeny správania, v diskusii chválime pacienta ak je pre a diskutujeme ďalej ak je proti zmene
<b>Koniec procesu</b>	Pacient sa <b>rozhodol zmeniť rizikové správanie</b>



## PACIENT PLÁNUJÚCI ZMENU

3.

do 1 mesiaca

<b>Otázka</b>	<b>Zvažuje pacient vykonať želanú zmenu správania (do 30 dní)?</b>
<b>Začiatok procesu</b>	Pacient <b>začína zvažovať</b> zmenu správania sa a pripraví plán zmeny (činnosti)
<b>Intervencia</b> (Ako pracovať s pacientom)	<b>Podpora a motivácia</b> - pontúkanie postupov a konkrétnych, jednoduchých krokov ako zostaviť vykonateľný plán zmeny rizikového správania (na 3 až 6 mesiacov)
<b>Koniec procesu</b>	Pacient má zrozumiteľný vykonateľný plán, ktorý sa <b>rozhodol realizovať</b>



## PACIENT V AKCII

4.

3-6 mesiacov

<b>Otázka</b>	<b>Realizuje pacient plán zmeny správania?</b>
<b>Začiatok procesu</b>	Pacient sa <b>pokúša realizovať</b> plán zmeny správania
<b>Intervencia</b> (Ako pracovať s pacientom)	<b>Podpora správania</b> - pravidelná podpora, pochvala, kontrola a pomoc pri dosahovaní stanovených cieľov, diskusia s pacientom o rušivých faktoroch
<b>Koniec procesu</b>	Pacient má zručnosti a skúsenosti <b>z úspešného plánu zmeny správania</b>



## PACIENT ZOTRÝVA V SPRÁVANÍ

5.

> 6 mesiacov

<b>Otázka</b>	<b>Zotrval pacient v zmene správania aj po 6 mesiacoch?</b>
<b>Začiatok procesu</b>	Pacient <b>nie je plne sebedomý</b> zotrvať v zmene správania
<b>Intervencia</b> (Ako pracovať s pacientom)	<b>Posilňovanie sebedomého správania</b> - podpora úspešného dodržiavania rád lekára a sestry, dodržiavanie liečby a zásad zdravého životného štýlu
<b>Koniec procesu</b>	Pacient <b>je sebedomý</b> a nemá pokúšenie k relapsu



## ZLYHÁVANIE/RELAPS

Rezignácia (zlyhanie) je súčasťou procesu zmeny správania pacienta
Intervencia (Ako pracovať s pacientom): Podporiť pacienta, empaticky vnímať jeho ťažkosti a situáciu, v ktorej sa ocitol a znovu pacienta motivovať k želanej zmene správania

SKÚSENOSTNÉ PROCESY  
VEDOMOSTI

BEHAVIORÁLNE PROCESY  
ZRUČNOSTI



# VÁŠ PARTNER

v liečbe hypertenzie

[www.servier.sk](http://www.servier.sk)

Pret  že nám záleží

SERVIER SLOVENSKO spol. s r. o., Pribinova 10, 811 09 Bratislava, tel.: +421 2 59 20 41 11, fax: +421 2 54 43 26 90