

Ostomy Life Study Review to cykliczna publikacja opracowana przez firmę Coloplast we współpracy z doświadczonymi pielęgniarkami stomijnymi z Globalnego Forum Stomijnego Coloplast.

# Jak zrozumieć zachowania pacjentów - jak wpływać na zmiany.

Zarówno dla pacjentów, jak i dla pracowników ochrony zdrowia, zamiana zachowania w celu dopasowania się do nowych okoliczności ma kluczowe znaczenie. Dlaczego niektórym pacjentom się to udaje, a inni mają z tym trudności?

Co mogą zrobić pracownicy ochrony zdrowia, aby zrozumieć i pomóc swoim pacjentom zmienić zachowanie w nowej sytuacji?

Wszyscy ludzie mają zdolność zmiany swoich zachowań. W miarę dorastania nieustannie uczymy się nowych zachowań (np. chodzenia) i porzucamy stare (np. raczkowanie). Ale nawet u osób dorosłych, umiejętność zmiany zachowań pozostaje ważna.

Niektóre zmiany w zachowaniach są proste i następują niemal automatycznie - jak dopasowanie się do nowego telefonu lub wybranie nowej trasy w drodze do pracy.

Jednak w niektórych sytuacjach zmiana zachowania wymaga ogromnego wysiłku i może sprawić, że będziemy się z nią zmagać przez długi czas. Dla pacjentów może to być nagła konieczność radzenia sobie z przewlekłą chorobą. Dla pracowników ochrony zdrowia może to być,


nauka nowych praktyk medycznych, które stanowią wyzwanie dla znanych i zaufanych nawyków. W obu przypadkach brak akceptacji nowej sytuacji prowadzi do frustracji.

## Elementy składowe zachowania.

Aby zrozumieć zmianę zachowania i sposób, w jaki możemy ją wspierać, musimy dowiedzieć się co wpływa na nasze zachowanie. Wszystko co robimy jako jednostki składa się z 3 poziomów. Pierwszy to poziom znaczenia: "Dlaczego to robimy". Drugi poziom to planowanie działań: "Co robić". Ostatni poziom to poziom "Jak to zrobić". Dwa ostatnie poziomy stanowią aspekt "wykonawczy" zachowania.

## Trzy elementy składowe zachowania

Nowe zachowanie powstaje najczęściej w wyniku zmiany świadomego działania na naukę "co" i "jak", które ostatecznie może stać się podświadomym zautomatyzowanym zachowaniem.

	Znaczenie	✓
	Zadania	✓
	Działanie	✓

## Dwie typowe bariery zmiany zachowania

Pacjent wie co zrobić i jak, ale nie wie dlaczego (nie widzi sensu)

Dlaczego	?
Co	✓
Jak	✓

Pacjent rozumie dlaczego (widzi sens) - ale nie posiada umiejętności lub wiedzy.

Dlaczego	✓
Co	?
Jak	?

## Aby nauczyć się nowego zachowania, musimy być świadomi...

... "dlaczego" (np. "Stary rozkład jazdy pociągu nie pasuje do moich godzin pracy, a ważne jest, żebym dotarł do pracy na czas"), a następnie zaplanować...

... "co" (np. "zamiast tego muszę pojechać autobusem") i być może nauczyć się nowego postępowania...

... "jak" (np. "powiniem kupić bilet autobusowy i wsiąść do autobusu w centrum").

Aby zmiana zachowania była trwała, wszystkie te informacje muszą być zautomatyzowane. Jeśli każdego ranka musimy się zastanawiać, którym autobusem pojechać, to znaczy, że nie przystosowaliśmy się jeszcze do nowego zachowania. Wymaga to zasobów - poszukiwań, wysiłku i praktyki, aż w końcu stanie się ono nawykiem, którego nie zauważamy.

Zmiana zachowania uda się, gdy rozumiemy wszystkie 3 poziomy, natomiast nie uda się, gdy bierzemy pod uwagę tylko jeden poziom. Na przykład pacjenci mogą wiedzieć "dlaczego" powinni dbać o siebie w określony sposób, ale mogą nie rozumieć "co" dokładnie powinni zrobić lub "jak" to zrobić, ponieważ brakuje im wiedzy na dany temat. Być może ich pielęgniarka stomijna powiedziała im jak ważna jest dobra higiena, ale dla niektórych pacjentów to może być ogromny wysiłek, aby dowiedzieć się co dokładnie oznacza dobra higiena.

### Zachowanie składa się z wielu różnych "elementów".

Oprócz elementów składowych zachowania na poziomie indywidualnym, równie ważną rolę odgrywają elementy składowe otoczenia - kultura, dynamika społeczna i grupowa, technologia itp. Na przykład, jeśli pacjenci muszą sami płacić za produkty stomijne, wpływa to na ich zachowanie i wydłuża czas noszenia produktu.

### Czasami "szturchnięcie" nie wystarczy

Czasami może to być bardzo mała rzecz, która powstrzymuje nas przed robieniem tego, co jest właściwe - powiedzmy myciem rąk lub wyrzucaniem śmieci. Możemy pomóc pacjentom przezwyciężyć takie bariery za pomocą małych impulsów w pożądanym kierunku, często nazywanych "szturchnięciami". Może to być zdjęcie oczu nad umywalką w łazience, które

przypomina o normie społecznej ("gdyby ktoś patrzył, umyłbyś ręce") i zwiększa prawdopodobieństwo, że umyjemy ręce.

### Wspieranie radykalnych zmian wymaga wysiłku.

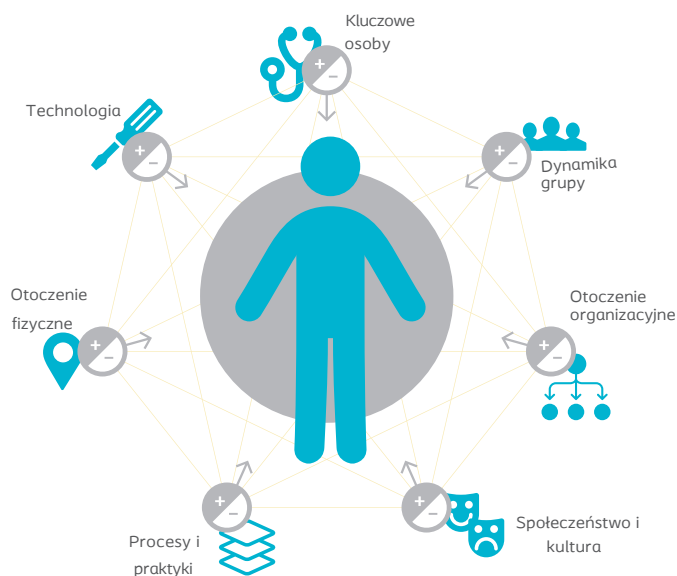
Jednak w wielu przypadkach, zwłaszcza w systemie opieki zdrowotnej, zmiana zachowania musi być znacznie bardziej radykalna. Wymaga to dużego wysiłku i stwarza wyzwanie dla wszystkich elementów składowych zachowania. Tutaj "szturchnięcie" nie wystarczy. Zamiast tego potrzebne jest znacznie starannie zaplanowane i pomysłowe podejście.

Musimy zająć się wszystkimi istotnymi "elementami składowymi": Jakiego zrozumienia potrzebują pacjenci? Jakiej wiedzy praktycznej? Czy muszą coś zmienić w swoim środowisku, na przykład w domu?

Aby odnieść sukces jeśli chodzi o zmianę zachowań musimy pozbyć się uproszczonych i osądzających etykiet, tj. pacjenci potrzebują większej "motywacji", mają "irracjonalne zachowania", są "oporni na zmiany".

Zamiast tego powinniśmy się wczuć w dynamikę i poziom obecnych i nowych zachowań. Musimy zrozumieć, że zmiana jest czasami bardzo trudna. I zrozumieć, dlaczego to jest trudne. Tylko wtedy możemy pomóc pacjentom skutecznie przyjąć zmianę zachowania.

Indywidualne zachowanie jest kształtowane przez wiele różnych czynników otoczenia pacjenta, które mogą promować lub hamować określone zachowania.



Chcesz dowiedzieć się więcej?

Celem Ostomy Life Study jest podnoszenie świadomości na temat ważnych aspektów opieki stomijnej poprzez dzielenie się danymi empirycznymi, spostrzeżeniami klinicznymi i inspirującymi trendami w celu poprawy standardów opieki. Więcej informacji na temat Ostomy Life Study można znaleźć na stronie <https://www.coloplast.com/OLS>.