

ESETISMERTETÉSI ÚTMUTATÓ [1]

Multidimenzionális kezelési terv összetevői (a terapeuta kompetenciái)

1. A betegség egyéni okainak felderítéséhez szükséges kompetenciák

- A tünetek szubjektív leírása során tanúsított elfogadó, empátikus és megerősítő magatartás.
- A panaszok mögötti komplex és részletes koncepcionalizáció feltárása aktív meghallgatást és motivációs interjút alkalmazva.
- A panaszok és a fizikai, valamint az érzelmi működés közötti kapcsolatok feltárása.
- A panaszok (pl. krónikus fájdalom) mögött meghúzódó sokféle összetevő (beleértve a biológiai, pszichológiai és társas) feltárása és bemutatása, kifejezésre juttatva, hogy – ezekből fakadóan – nem csak egyféle megoldás létezik a panaszok megszüntetésére.
- A panaszokkal kapcsolatba hozható egyéb életfolyamatok zavarának (pl. alvászavar) feltárása.
- Az páciens önfigyelésének és önkontrolljának elősegítése olyan példákon keresztül, melyek összekapcsolják a gondolkodást és az érzelmeket/hangulatot a testi panaszok megjelenésével, súlyosbodásával.
- A beteg felelősségérzetének növelése: “felelős vagyok saját magamért, azért, hogy a panaszaim milyen hatással vannak az életemre.”

2. A tünetek (fájdalom) értékelése

- Azoknak a tényezőknek a feltárása, melyek csökkentik vagy súlyosbítják a tüneteket és a tünetekkel kapcsolatban vannak.
- A személyes erősségek és a sérülékenység összetevői.
- A legfontosabb értékek és a hozzájuk társuló specifikus viselkedési célok beazonosítása – SMART célok. **S:** specifikus: tisztán meghatározni, hogy mit szeretne csinálni: ki, mit, hol és miért. **M:** mérhető: számokkal és mérhető adatokkal objektivizálni az előrehaladást. **A:** alkalmas (achievable): a kitűzött cél realisztikus, a személynek megvannak hozzá a megfelelő adottságai és lehetőségei. **R:** releváns: a cél fontos az illető számára, és illeszkedik egyéb, nagyobb léptékű terveikhez. **T:** tervezhető (time): határidő kitűzése a cél megvalósításához.
- A lehetséges korlátok és ösztönzők beazonosítása.

3. A tünetek (fájdalom) kezelése

- Hangsúlyozni, hogy a tünetek kezelése személyre szabott, hosszan tartó, és az öngondoskodás/aktivitás a kezelésnek meghatározó összetevője.
- Közös terv kidolgozása a személyes célok elérésére, beleértve a célok eléréséhez szükséges lépéseket és az időrendiséget/határidőket.

- Multimodális és interdiszciplináris kezelési terv összeállítása, mely tapasztalati és anekdotális evidenciákon, és értékeken alapul. Alternatív lehetőségek átbeszélése a beteggel, beleértve azok potenciális jótékony hatásait és kockázatait vagy várható kellemetlenségeit, elérhetőségüket és olyan egyéb tényezőket, melyek relevánsak a személyes alternatívák megtalálására.
- A közös, öngondoskodáson alapuló terv létrehozásához tudatosítani/nyugtázni a személyes erősségeket és gyengéket, a személyes értékeket és célokat.
- Az egészséges életmód (pl. rendszeres testmozgás, értékes, egészséges táplálkozás) bátorítása, az egészségrontó viselkedésformák (dohányzás és túlzott alkohol vagy droghasználat) elhagyásának támogatása.
- A komorbid állapotok optimális kezelésének elősegítése.
- A szükséges gyógyszeres kezelés átbeszélése (a kompetenciahatárok tiszteletben tartásával).
- A beteg és a terapeuták (valamint a jelentős személyek és családtagok) feladatainak és felelősségének tisztázása.
- A követési terv összeállítása.

4. A klinikai és a társas kontextus

- Az ellátó-beteg kommunikáció minőségének és a terápiás szövetség minőségének feltérképezése.
- Az adott beteg állapotára specifikus tényezők (pl. a fájdalom típusa – nociceptív, neuropátiás etc.), az egymással átfedésben jelentkező betegségek (pl. szomatikus és mentális betegségek, traumák) menedzsmentjének átgondolása és kezelése.
- Az ellátás koordinációjának és integrációjának előmozdítása.
- A közösségben elérhető erőforrások elérhetővé tétele.
- Az közösség által biztosított – egészséggel kapcsolatos – feltételrendszer (az ellátással kapcsolatos elérhetőség, vonzóerő és fenntarthatóság) lehetőségeinek és akadályainak felderítése.
- A betegséggel kapcsolatos stigmatizáció és diszkrimináció felderítése.
- A beteg számára fontos személyek, és családtagok igény szerinti bevonása.

1. Kerns, R.D., et al., *Self-Management of Chronic Pain: Psychologically Guided Core Competencies for Providers*. Pain Med, 2022. **23**(11): p. 1815–1819.