



# Veličina problema

Prim.dr Mirjana Lapčević

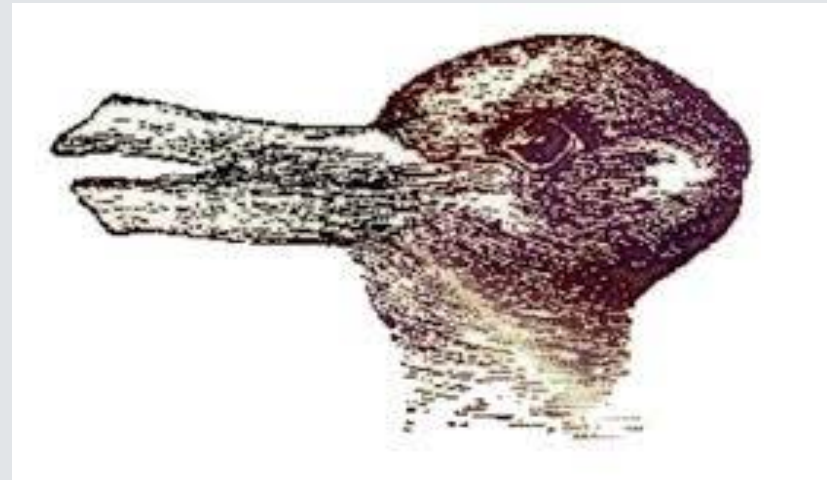
# KOMUNIKACIJA

- Primeniti koncepte i metode komunikacije u radu sa pacijentima, članovima porodice, kolegama i stručnjacima iz drugih oblasti zdravstva
- Komunicirati efikasno i jasno sa pacijentima, članovima porodice i kolegama



# Ključna reč je poverenje.

- Mnogi neuspesi i neočekivano loši rezultati nastaju zbog:
  - površnosti i grešaka u komuniciranju,
  - odsustva empatskog stava i
  - nepostojanja partnerskog odnosa.
- Često mislimo na isto, ali posmatramo iz drugog ugla, sa druge strane.
- Pitaj te pacijenta da li vas je razumeo.
- Ponovite, ako je potrebno, ponovo ono što ste mu već rekli.



## 2010 Briselska deklaracija

Budući da reumatske bolesti i bolesti mišićno-koštanog sistema (RMD) pogađaju više od četvrtine Evropljana svih uzrasta (150 miliona) i da su najčešći pojedinačni uzrok telesnog invaliditeta, a zbog dugotrajnih odsustvovanja sa radnog mesta i plaćanja invalidskih naknada, one su prve među bolestima sa društvenim i ekonomskim posledicama po zajednicu.

U Srbiji to je 1800 000.





UMSTFSR

# Važni koraci

## Edukacija izabranih lekara

- Unapređenje znanja i veština
- Kontinuitet u radu
- Stalnost na poslu
- Briga o pacijentu
- Unapređenje komunikacije
- Primarna prevencija
- Sekundarna prevencija
- Adherenca
- Partnerski odnos sa pacijentom
- **Poverenje**
- Zaštita svog profesionalnog integriteta
- Zaštita i unapređenje statusa lekara

## Edukacija građana, pacijenata

- Unapređenje komunikacije
- Briga o sopstvenom zdravlju i zdravlju svoje porodice
- Očuvanje životne sredine
- Primarna prevencija
- Sekundarna prevencija
- Adherenca
- Partnerski odnos sa lekarom u procesu lečenja
- **Poverenje**
- Samokontrola
- Samopomoć



# Šta je to adherenca

- Adherenca predstavlja stepen poštovanja lekarskih saveta od strane pacijenta, pri čemu su saveti koje upućuje lekar nastali uz aktivno učešće pacijenta i uvažavanje njegovih odluka.
- Adherenca je presudan činilac u toku i ishodu hroničnih bolesti, kao što je reumatoidni artritis (RA).
- Metotreksat je ključni lek za lečenje RA, a neodgovarajuća adherenca pogoršava ishod bolesti i često rezultira primenom potencijalno toksičnijih ili mnogo skupljih lekova.
- Iz tog razloga identifikacija faktora koji dovode do loše adherence može povoljno da utiče na tok bolesti i smanjenje troškova lečenja.

# Značaj samokontrole

- Edukovan pacijent – partner u lečenju
- Promenom stila života omogućiti leku maksimalnu efikasnost
- Izbeći faktore pogorčanja
  - infekcije
  - stres
  - noćni rad
  - pušenje cigareta
  - neodmeren fizički i/ili psihički rad
  - nepravilna ishrana
  - fizička neaktivnost
- Prepoznati prve znake pogoršanja, vanredna kontrola kod reumatologa
- Redovne kontrole kod reumatologa uz dobru adherencu
- MojRA – mobilna aplikacija
- Izbegavanje komplikacija
  - akutne (krvarenje iz digestivnog trakta)
  - hronične (kardiovaskularni i cerebro vaskularni, bubrežna slabost, fibroza pluća...)



# Šta je to samopomoć ("self-managment")?

Zadatak br 1

- Upravljanje svojom bolešću (uzimanje lijekova, aktivnost)

Z

Zadatak  
3

## **Samopomoć**

je način kako se nosimo sa našom bolešću, kako upravljamo njome, koristeći savete i tehnike kako bismo imali što kvalitetniji svakodnevni život.

Program seminara	1	2	3	4	5	6
Plan za samopomoć	✓					
Procesi	✓	✓				
Vežbanje za bolje zdravlje i bolji život	✓	✓	✓			
Kontrola bola/relaksacione tehnike		✓	✓	✓	✓	✓
Osećanja/zamor			✓			
Kako se nositi sa gubitkom			✓			
Zdrave kosti i ishrana				✓		
Alternativne metode lečenja						✓
Rešavanje problema				✓	✓	
Komunikacija		✓			✓	
Zajednički rad sa doktorom					✓	
Lekovi						✓
Zaključci/ciljevi	✓	✓	✓	✓	✓	✓

**STALNIM UNAPREĐENJEM ZNANJA, VEŠTINA, KOMUNIKACIJE STIČE SE UZAJAMNO POVERENJE I POŠTOVANJE**

