TaCAS

Taking Charge after stroke
Ako prevziať zodpovednosť po CMP
Školiaci materiál pre terapeutov



MEDICAL RESEARCH INSTITUTE OF NEW ZEALAND

Autori: Harry McNaughton, Vivian Fu, Judith Riley.

Version 6. Modified 15th May 2019.

Kontakt: harry.mcnaughton@mrinz.ac.nz

Bezplatné použitie na klinické a výskumné účely.

Preložili: Lenka Gajancová, Vladimíra Tatarková (2022)

Vysvetlenie pojmov:

CMP = cievna mozgová príhoda

Človek = pacient po CMP

„Veľký obraz“ = strany 2-4

„Dva kruhy“ = strana 2

Facilitátor = terapeut, ten ktorý vedie intervenciu

Podporný tím = rodina, pacientovi najbližší ľudia

1. Úvod do procesu „Prevziať zodpovednosť“

Intervencia „Prevziať zodpovednosť“ uľahčuje proces, v ktorom Človek (a jeho podporný tím) prevezme zodpovednosť za svoj život po mozgovej príhode. Cieľom je, aby Človek prevzal zodpovednosť za svoju vlastnú rehabilitáciu a proces opätovného začlenenia sa do života. Predchádzajúci výskum ukázal, že „prevziať zodpovednosť“ je niečo, čo ľudia chcú, no cítia sa uväznení, pretože buď neprišli na to, ako to urobiť, alebo majú pocit, že musia robiť to, čo im hovoria iní.

Vieme, že mnoho ľudí v prvých mesiacoch po mŕtvici je zaskočených samotnou mŕtvicou, aj keď problémy spôsobené mŕtvicou nie sú vážne. Existuje kombinácia fyzických vecí („Mám problém robiť...), psychologických vecí („Znamená to, že sa môj život navždy zmení?...) a životných vecí („A čo moja rodina? Moja práca?...) Tradičná rehabilitácia má tendenciu zameriavať sa na fyzické veci s (nevypovedaným) posolstvom, že keď budú fyzické veci lepšie, všetko ostatné zapadne na svoje miesto. Bohužiaľ, väčšina fyzického zlepšenia sa skončí do 12 týždňov po mŕtvici, často skôr, a hoci sa ľudia po tomto čase zlepšujú, veľká časť zlepšenia je vďaka adaptácii a kompenzácii. Dôraz na fyzické veci môže človeku brániť v riešení dôležitejších psychologických a životných otázok. Sedenie „Prevziať zodpovednosť“ začína veľkými otázkami života a pomáha Človeku identifikovať a preskúmať jeho hlavné problémy.

Ľudia, ktorí úspešne absolvujú sedenie „Prevziať zodpovednosť“ majú niektoré z nasledujúcich spoločných znakov:

I. Môžu vidieť „veľký obraz“ = nadhľad nad svojim životom

II. Môžu vyjadriť, kým sú ako Človek

III. Majú postoj, že všetko je možné

IV. Majú podporu od niekoho (zvyčajne člena rodiny)

Intervencia „Prevziať zodpovednosť“ motivuje ľudí, aby využili tieto zdroje, ak už existujú, ak nie, aby sa ich pokúsili rozvíjať.

2. Komponenty intervencie „Prevziať zodpovednosť“

Intervencia „Prevziať zodpovednosť“ má 3 hlavné komponenty:

1. Základné hodnotenie

Sedenie „Prevziať zodpovednosť“ sa začína základným hodnotením, ktoré dáva Človeku rýchly obraz o tom, v akom stave sa teraz nachádza. To Človeku umožňuje začať premýšľať o tom, kde chce byť v budúcnosti a ako sa tam môže dostať. Pomáha mu opísať schopnosť robiť veci, zvážiť si, koľko pomoci potrebuje a naučiť sa rizikové faktory dôležité pre prevenciu mŕtvice. Cieľom je pomôcť Človeku použiť tieto informácie na to, aby sa zamyslel nad tým, kde sa momentálne nachádza, a aby sa tešil tam, kde sa chce dostať (ďalšia fáza). Nechajte človeku 10-15 minút na premyslenie.

Časti základného hodnotenia sú:

I. Funkcia Človeka pred mŕtvicou

II. Barthel Index – hodnotí základné aktivity každodenného života

III. Frenchay Activities Index – hodnotí pokročilejšie aktivity každodenného života

IV. SF12 – hodnotí „kvalitu života súvisiacu so zdravím“

V. PHQ-2 –hodnotí náladu

VI. AMP-C –hodnotí motiváciu a podporu

VII. Modifikované Rankinovo skóre –hodnotí mieru závislosti od ostatných

VIII. Práca – akú prácu človek vykonával pred mozgovou príhodou

IX. Hodnotenie rizikových faktorov. To zahŕňa hmotnosť a výšku, aby bolo možné vypočítať BMI (BMI graf je na zadnej strane tejto príručky), srdcový tep a rytmus (pravidelný alebo nepravidelný) a krvný tlak.

Po vyhodnotení základnej línie predstavte ďalšiu časť intervencie tým, že poviete, že stratégia zahŕňa najprv pohľad na celkový obraz (jeho života) a potom na špecifické oblasti, v ktorých môže byť stanovenie cieľov prospešné. Dajte im pracovný zošiť „Prevezmite zodpovednosť“ a povedzte im, že je to ich pracovný zošit a má im pomôcť pri stanovení cieľov. Neexistujú žiadne „správne“ ani „nesprávne“ odpovede. Uvádzam stručný prehľad stránok „veľký obraz“ a „špecifiká“.

2. Pohľad na „veľký obraz“ (pozrite si strany 2-4 v pracovnom zošite „Prevziať zodpovednosť“)

Venovanie sa týmto trom stranám pomôže získať predstavu o tom, čo je pre Človeka najdôležitejšie.

V tomto kroku sa Človek pozerá na svoju situáciu po cievnej mozgovej príhode a kladie si veľké otázky: „Kto som?“, „Kto sú dôležití ľudia v mojom živote?“, „Čo chcem robiť so svojím životom o 6 mesiacov , za 12 mesiacov a ešte neskôr?“ To Človeku umožňuje opísať, kým skutočne je. Poskytuje mu určitý kontext, aby mohol opísať, kde chce byť a naznačuje, že to môže uskutočniť – tým, že prevezme zodpovednosť. Na krok „veľkého obrazu“ mu doprajte čas 15 minút.

Diagram „2 kruhy“ (strana 2) je spôsob, ako môže Človek napísať (alebo povedať), ako sa vidí. Najprv ho požiadajte, aby do kruhu naľavo napísal niečo o tom, ako sa cíti, čím ho mŕtvica ovplyvnila. (Ak si to Človek želá, môže to dopísať osoba z podporného tímu alebo facilitátor). Potom ho požiadajte, aby napísal niečo o tom, kto je ako Človek do veľkého kruhu napravo. Niektorí ľudia to budú robiť v rámci svojej práce – som učiteľ, stavbár, opatrovateľ alebo čokoľvek iné. Niektorí tak urobia vo vzťahu k iným – som manželka, otec, stará mama, matka. Niektorí sa zamerajú na svoje špeciálne vlastnosti – som láskavý človek, ktorý pomáha druhým, som zdravý človek, ktorý má rád pohyb, som dobrý poslucháč. Niektorí sa zamerajú na to, čo radi robia – rád čítam, pozerám filmy, chodím rád do kaviarní, záhradkárčim. Vašou úlohou je dať Človeku príležitosť opísať samého seba. Ľudia z jeho podporného tímu mu môžu pomôcť. Konečný produkt môže byť vystavený na chladničke alebo stene.

Na strane 3 je Človek oslovený, aby vyjadril svoje nádeje a obavy. Niekedy dochádza k paradoxu – až keď Človek hovorí o svojich obavách z budúcnosti, vyjasnia sa jeho hlavné nádeje. Napríklad: „Bojím sa, že moje vnúčatá nebudú chcieť, aby som im čítal príbehy,

pretože moja reč je ťažko zrozumiteľná“ je naozaj ďalší spôsob, ako povedať: „Čítať príbehy svojim vnúčatám je pre mňa veľmi dôležité. “. Povedzte „Zdá sa, že vaše vnúčatá sú pre vás veľmi dôležité“, čo môže umožniť prúdenie pozitívnych myšlienok.

Iné bežné obavy majú podobné pozitívne protiklady napr.:

- strach z ďalšej cievnej mozgovej príhody/ chcieť urobiť niečo, aby sa zabránilo novej cievnej mozgovej príhode,
- strach z toho, že budem musieť ísť „domov“/chcem si zorganizovať život a podporiť ľudí, aby som mohol žiť vo svojej domácnosti,
- strach zo sociálnej izolácie/chcieť vytvárať predstavy o kontakte s dôležitými ľuďmi v mojom živote a nadväzovaní nových kontaktov.

Strana 4 poskytuje príležitosť predstaviť si a opísať jeho „Najlepší deň“. Nakreslenie obrázka, často označovaného ako proces „pravého mozgu“, môže pomôcť procesu myslenia, niekedy opísanému ako proces „ľavého mozgu“, prejsť od chápania seba samého ako „osoby s mozgovou príhodou“ k „osobe, ktorá mala mozgovú príhodu“. Človek alebo jeho podporný tím vrátane vnúčat napríklad môže nakresliť čokoľvek pod nadpisom „Môj najlepší deň“. Facilitátor (terapeut) môže použiť výzvy ako „kto“, „kde“ a „čo robí“. (Poznámka: počítajte s určitým odporom voči kresleniu v dôsledku rozpakov a presvedčenia, že „nevie kresliť“. Ubezpečte ho, že im to pomôže predstaviť si niečo a využiť kreatívnu stránku svojho mozgu. Môže vám to pomôcť opýtať sa daného človeka či môže zavrieť oči a predstaviť si svoj najlepší deň a opísať ho za pochodu. Ak si Človek želá, osoba z podporného tímu alebo facilitátor môže nakresliť nejaké obrázky alebo si robiť poznámky, aby im pomohol). Keď je obrázok hotový, povedzte „povedz mi o svojom obrázku“ a počúvajte, čo Človek hovorí. Má cenu „zobrazovať“ a hovoriť o týchto veciach, aj keď nie je nič nakreslené. Mozog je stimulovaný novými nápadmi a my sa snažíme stimulovať možnosti.

Na záver aktivít „veľkého obrazu“(str.2-4) sa opýtajte Človeka, čo ho najviac oslovilo. Môžete sa ho spýtať, či ho niečo prekvapilo, alebo či si uvedomuje nové inšpirácie do budúcnosti. Budete mať tiež určitú predstavu o veciach, ktoré ho spochybnili alebo motivovali v závislosti od toho, ako zhovorčivý je! Ak sa snaží zistiť, čo je pre neho dôležité, požiadajte ho, aby vám o jednom z jeho plánov povedal viac. Možno povedzte niečo ako: „Počul som, že ste predtým hovorili niečo o _____ (udalosť, ktorá príde v najbližšom čase), môžete mi o tom povedať viac? Je to niečo, čo by sa sem mohlo hodiť?“)

3. Rozdelenie na špecifiká (strany 5-11)

Počas aktivít „veľkého obrazu“ si človek môže uvedomiť konkrétnu oblasť, s ktorou chce začať. Povedzte mu, že pracovný zošit na stranách 5-11 je navrhnutý tak, aby mu pomohol zamerať sa na konkrétnu oblasť zmeny a sformulovať konkrétne kroky na dosiahnutie požadovaných zmien. Požiadajte ho, aby si ako prvú vybral oblasť, ktorej sa chce venovať. Povzbudzujte ho, aby sa rozhodol, ktorá oblasť z jeho života je najužitočnejšia. Dôkladne pracujte na prvej doméne; vašou úlohou je ho mentorovať počas tohto procesu v jednej oblasti a pomôcť mu naučiť sa zručnosti, ako to urobiť. Na túto časť sedenia si vyhraďte 20-30 minút. Ak chce urobiť viac ako jednu oblasť zo života, overte si s ním, či má energiu pokračovať. Neskôr ho môžete povzbudiť, aby pokračoval v ďalšej práci so svojím podporným tímom, možno pomocou iných návrhov v pracovnom zošite.

Otázky, ktoré by ste si mali položiť, môžu zahŕňať: „Aké máte predstavy o cieľoch v tejto oblasti?“ alebo „Pozrime sa znova na vaše celkové nádeje, ciele a inšpirácie na strane 3... Je tam niečo, čo vám môže pomôcť?“ alebo „pozrime sa znova na váš najlepší deň – existuje niečo, čo vám môže pomôcť pri identifikácii cieľa pre túto oblasť?“ Bežným javom je, že ľudia si často chcú prečítať príklady a môžu sa obávať, že sa „môžu pomýliť“, takže stojí za to ich znova uistiť, že pracovný zošit je pre ich vlastnú potrebu, že neexistuje správne a nesprávne vyplnenie. Keď sa zdá, že je Človek hotový, opýtajte sa: „Je ešte niečo, čo podľa vás patrí na túto stránku? Ubezpečte Človeka, že sa môže vrátiť a doplniť údaje k danej téme neskôr, ak ho niečo napadne.

Dôraz by sa mal klásť na to, čo môže Človek urobiť pre seba, pričom rehabilitačné služby a iní poskytovatelia sa považujú za užitočnú súčasť plánu. Vašou úlohou je nechať Človeka a jeho rodinu hovoriť a vymyslieť plán „Prevziať zodpovednosť“. Môžete pomôcť tým, že budete ako odrazová stena. Vy nie ste ten, kto rieši problémy.

Napríklad, ak sa Človek spýta: „Ako zlepším svoju chôdzu, aby som to zvládol v supermarkete?“ povedzte niečo ako: „Čo si myslíte, že by vám mohlo pomôcť (práve teraz)?“ Človek alebo jeho podporný tím môže navrhnúť veľa rôznych spôsobov, ako vyriešiť problém (napr. taxíky, používanie invalidného vozíka v supermarkete tlačeného jedným z detí alebo vnúčat, online objednávanie zo supermarketu, z ktorých žiadny nevyžaduje zlepšenie mobility osoby), ak nápady pochádzajú od neho, s väčšou pravdepodobnosťou budú prijateľné

a úspešné. (Uvedomte si, že keď facilitátor ponúka možné riešenia, ako napríklad: „Mali by ste sa porozprávať so svojím praktickým lekárom o organizovaní ďalšej fyzioterapie“, kontrola sa odoberie z rúk osoby a jej rodiny.)

Môže byť ťažké rozhodnúť sa presne, do ktorej kolónky veci napísať – snažte sa tým nestresovať – dôležité je, že Človek je stimulovaný premýšľať o budúcnosti a premýšľať o menších krokoch na ceste k budúcnosti, po ktorej túži.

Mnoho ľudí zápasí s nápadmi na prevenciu mŕtvice. Grafika v pracovnom zošite „Prevezmite zodpovednosť“ (pozrite si stranu 12) im pomáha identifikovať stratégie prevencie. Pomôcť môžu aj nasledujúce informácie o zdravotnej výchove (možno im tieto informácie už poskytli ich poskytovatelia zdravotnej starostlivosti a zabudli alebo sa stratili v množstve informácií, ktoré dostali po mozgovej príhode). Riziko opätovnej mŕtvice v prvom roku po mŕtvici je 5-10%. Toto je možné znížiť až na polovicu kontrolou krvného tlaku (to najdôležitejšie), zvýšením aktivity, vhodnou stravou, liekmi (najmä lieky na riedenie krvi, aspirín a clopidogrel, hypolipidemikami ako simvastatín alebo atorvastatín, antikoagulanciami ako warfarín a dabigatran pre ľudí s fibriláciou predsiení) a prestať fajčiť. Ukazujúc, kde sa daná osoba momentálne nachádza na grafe BMI, grafy BP (krvného tlaku) a aktivity im môžu poskytnúť stimul na zlepšenie sa. Cieľové hladiny sú uvedené v grafoch (normálny BMI, TK <135 systolický, <80 diastolický, aktivita 150 min/týždeň, tj. 30 minút počas 5 dní v týždni).

3. Praktické rady na uľahčenie „Prevzať zodpovednosť“

Celková stratégia sa dá zhrnúť ako S.P.R.O.:
Spojte sa s osobou. Uznať, kým naozaj sú
Počúvajte, čo chcú povedať (a neprerušujte ich)
Reflektujte, čo povedali, a podľa potreby ich parafrázujte
Opýtajte sa, či ste správne zhrnuli, čo chcú
Opýtajte sa, či ich nenapadlo, ako by mohli dosiahnuť svoje nádeje
Nie ste tu na to, aby ste poskytovali nápady – všetky nápady by mali pochádzať od osoby a jej podporného tímu.

Kľúčové slová:
Takže, počujem, že...
Pozrime sa, či som to pochopil správne....
Aké dôležité je pre vás, že ....
Ako veľmi sa cítite, že by ste mohli...
Čo by sa muselo stať, aby ste .....

Najdôležitejšou inštrukciou je príliš veľa nerozprávať! Je veľmi dôležité, aby nápady pochádzali od Človeka a jeho rodiny a nie od vás. Prevzatie zodpovednosti je proces, ktorý môže chvíľu trvať – na konci sedenia toho môže byť napísaného veľmi málo. To je v poriadku. Niektorí ľudia budú o problémoch premýšľať niekoľko dní, týždňov a mesiacov. Jednoducho poskytujete nejaké nástroje, ktoré vám pomôžu vytvoriť tento proces. Stretnete sa s veľkou rozmanitosťou ľudí, rodinných usporiadaní a otvorenosti voči týmto myšlienkam.
Môže byť ťažké rozhodnúť sa presne, do ktorej kolónky veci napísať – snažím sa tým nestresovať – dôležité je, že boli podnietení premýšľať o budúcnosti a premýšľať o menších krokoch na ceste k budúcnosti, po ktorej túžia.

Niektoré kľúčové veci na zapamätanie:
• Cieľom je, aby zodpovednosť prevzal Človek. Nie ste osoba, ktorá „preberá zodpovednosť“ – vieme, že priamy prístup „riešenia problému“ po mozgovej príhode nie je účinný a nesmiete sa o to pokúšať, nech chcete byť akokoľvek „užitočný“.
• Umožnite Človeku hovoriť. Najlepší spôsob, ako prebrať kontrolu od Človeka s mozgovou príhodou, je hovoriť – je veľmi ťažké počúvať a nerozprávať, najmä ak osoba (veľa) nehovorí. Odolať pokušeniu! Ak sa dostanete na prekážku na ceste – skúste zhrnúť, čo daná osoba povedala. Tu je príklad: "Takže ste povedali, že chcete chodiť do klubu dôchodcov každý týždeň, ale nemyslíte si, že to teraz zvládnete." Nasledujte buď „Čo považujete za najväčší problém, ktorý vás brzdí?“ alebo "Napadá vás nejaký spôsob, ako by ste sa teraz mohli dostať do klubu dôchodcov?" Tieto otázky môžu osobe pomôcť zamerať sa na menšie „kúsky“ problému (ako sa tam dostať, čo môžem urobiť- keď som tam, vyrovnať sa s rozpakmi z hemiparézy/ nezrozumiteľnej reči/ prílišnej únavy atď.) Je však na človeku (a/alebo jeho rodine), aby prišiel s nápadmi a možnými riešeniami.
• Schvaľujte ich nápady- napríklad: „Je skvelé, že prichádzate s týmito nápadmi“. Vyhnite sa hodnotovým vyhláseniam o samotných nápadoch, ako napríklad: „To je naozaj dobrý nápad“. Ľudia, možno budú mať tendenciu hovoriť, čo si myslia, že chcete počuť. Ak poviete „dobrý

nápad“, môže im to zabrániť v tom, aby mysleli na nápad ako dobrý/zlý/nepraktický, a čo je dôležitejšie, prestanú vytvárať nové nápady.

• Pripomeňte im obrázky z pracovného zošita. Ak človek nemá viac nápadov, znova sa pozrite na kresby „Môj najlepší deň“ a „2 kruhy“, kde nájdete nápady. Vráťte sa späť k cieľom, inšpiráciám a obavám, ale nevyvíjajte nátlak na vytváranie nápadov.

Najlepšou stimuláciou je ich vymýšľanie. Môžete znova povedať: „Pozrime sa ešte raz na váš obrázok“ alebo „Povedzte mi znova, čo si vo svojom živote ceníte“ alebo „Zaujímalo by ma, či to, o čom ste hovorili predtým, niečo o hudbe, ...ako by vám to mohlo pomôcť s nejakými nápadmi?" Ak sa vám zdá, že hovoríte niečo direktívnejšie, než by ste chceli, zastavte sa a pomaly sa zhlboka nadýchnite, pripomeňte si, že sú to ich myšlienky a nápady, ktoré sú „zlatom, ktoré ťažíme“. Relax and let the magic happen ☺ Uvoľnite sa a nechajte kúzla pôsobiť.

Ak počas sedenia „Prevziať zodpovednosť“ vyplníme iba základné údaje, a vysvetlíme ako ho používať, a v skutočnosti nič nezapíšeme, je to v poriadku! To môžu byť najdôležitejšie prvky intervencie.

Veľa šťastia.

<u>AMP-c hodnotenie pre motiváciu a podporu</u>

Autonomy Mastery Purpose Connectedness (AMP-C) measure

Skóre	1	2	3	4	
1. Cítim kontrolu nad svojím životom	Vôbec nesúhlasím	Nesúhlasím	Súhlasím	Určite súhlasím	N/A
2. Mám schopnosť urobiť pre svoj život čo najviac.	Vôbec nesúhlasím	Nesúhlasím	Súhlasím	Určite súhlasím	N/A
3. Môj život má jasný zmysel	Vôbec nesúhlasím	Nesúhlasím	Súhlasím	Určite súhlasím	N/A
4. Cítim sa prepojený s dôležitými ľuďmi v mojom živote.	Vôbec nesúhlasím	Nesúhlasím	Súhlasím	Určite súhlasím	N/A

**N- Neaplikovateľné*
A- Aplikovateľné

Skóre každého komponentu 1-4 a skóre AMP-c "Sum" = súčet všetkých komponentov 4-16