



GRYPA TO POWAŻNE WYZWANIE DLA ZDROWIA PUBLICZNEGO

Jak skutecznie rekomendować
szczepienia przeciw grypie
pacjentom z grup ryzyka?



Konsultacja merytoryczna:

Prof. Adam Antczak
Klinika Pulmonologii Ogólnej i Onkologicznej, Uniwersytet Medyczny w Łodzi

Dr Tomasz Sobierajski
Instytut Stosowanych Nauk Społecznych, Uniwersytet Warszawski

Jak skutecznie rekomendować szczepienia przeciw grypie pacjentom z grup ryzyka?

Poradnik dla lekarzy i personelu medycznego

Konsultacja merytoryczna:

Prof. Adam Antczak

Klinika Pulmonologii Ogólnej i Onkologicznej, Uniwersytet Medyczny w Łodzi

Dr Tomasz Sobierajski

Instytut Stosowanych Nauk Społecznych, Uniwersytet Warszawski

Poradnik powstał w ramach realizacji projektu Ogólnopolskiego Programu Zwalczenia Grypy

Dostępny w wersji elektronicznej stronie Programu: www.opzg.pl

Wydawca:

Instytut Oświaty Zdrowotnej Fundacja Haliny Osińskiej

ul. Złota 61 lok.100, 00-819 Warszawa

ISBN 978-83-937893-1-3

Wydanie II

Opracowanie graficzne i druk:

Rafał Pugacz, RA-V-Studio, tel. 601 213 028

Warszawa, 2014



Wydanie finansowane ze środków
Instytutu Oświaty Zdrowotnej Fundacji Haliny Osińskiej
w ramach realizacji projektu
Ogólnopolskiego Programu Zwalczenia Grypy



Jak skutecznie rekomendować szczepienia przeciw grypie pacjentom z grup ryzyka?

W opinii WHO¹ i ACIP² grypa jest poważną chorobą, a najlepszym sposobem jej zapobiegania jest szczepienie.²

Jednak pacjenci mogą zetknąć się z nieprawdziwymi informacjami na temat grypy i szczepień. Informacje te mogą mieć wpływ na ich emocje, postawy i zachowania. W takiej sytuacji przekonanie ich do zaszczepienia się przeciw grypie może być trudnym zadaniem.

Niniejszy materiał opracowano na podstawie sprawdzonych w praktyce technik komunikacji po to, aby pomóc Ci przezwyciężyć opór ze strony pacjentów i przekonać ich do najskuteczniejszej profilaktyki, czyli szczepienia przeciw grypie.



PARAFRAZA I ZADAWANIE PYTAŃ

Motywacyjna i prosta metoda zachęcania pacjentów do tego, by się zaszczepili

➤ Ta metoda może Ci pomóc zmienić poglądy pacjenta na kwestię szczepienia przeciwko grypie³

Wielokrotnie wykazano, że podczas rozmowy lekarz-pacjent argumenty odnoszące się bezpośrednio do motywacji pacjenta są bardzo skuteczne.

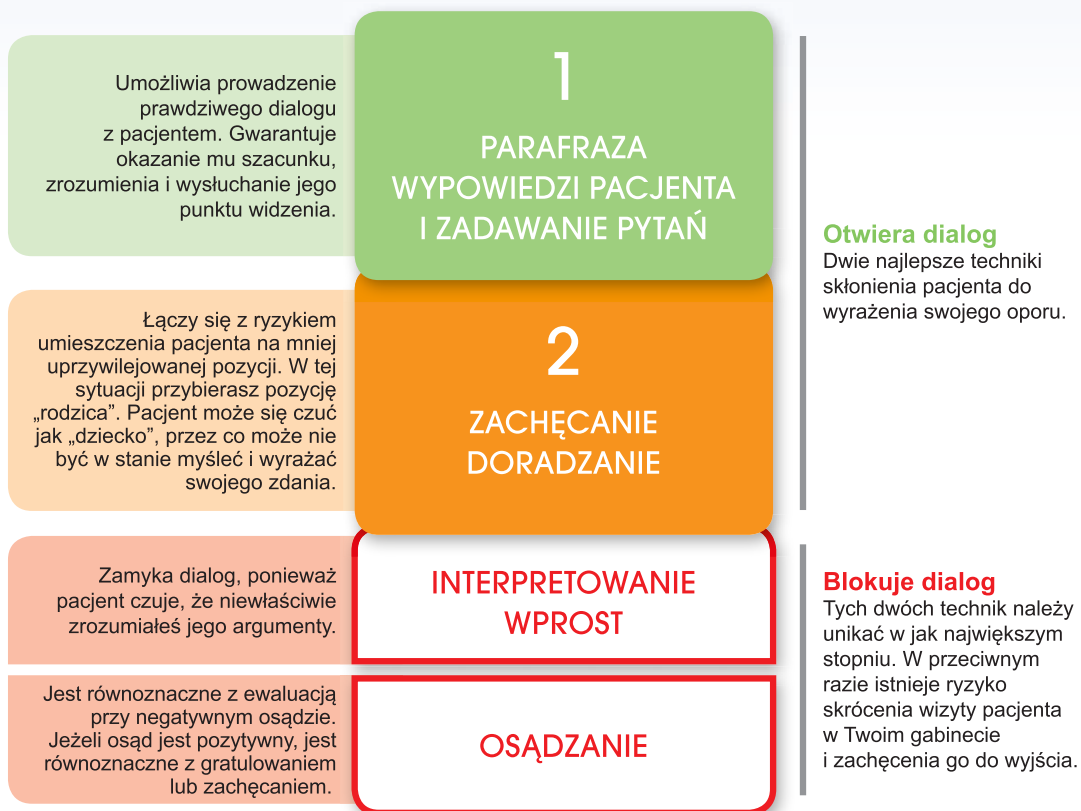
Stosując tę technikę komunikacji, można też przekonać pacjentów do uświadomienia sobie znaczenia zapobiegania chorobom w celu uniknięcia dodatkowych powikłań.

Rozmowa z odniesieniem się do motywacji pacjenta umożliwia Ci:

- wyrażenie empatii i zrozumienia
- uniknięcie różnicy zdań i nieporozumienia
- przełamanie oporu ze strony pacjenta.



Elias Porter proponuje technikę komunikacji, która ułatwia dialog³⁻⁵



Skupimy się tylko na dwóch najlepszych technikach służących do otwierania Twojego dialogu z pacjentem i zmieniania jego punktu widzenia na kwestię zaszczepienia się.



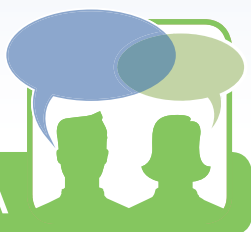
PARAFRAZA I ZADAWANIE PYTAŃ

Dwustopniowe techniki, które otwierają dialog: parafraza wypowiedzi pacjenta i zadawanie pytań

- W sytuacji, gdy pacjenci mają obiekcje dotyczące szczepień przeciwko grypie, parafraza ich wypowiedzi i zadawanie pytań mogą pomóc zmienić nastawienia pacjentów i przekonać ich, by się zaszczepili

➤ 1

PARAFRAZA



- **Parafraza to technika, która pomaga odczuć pacjentowi, że zrozumiałes jego wypowiedź.** To podejście zapewni dokładne podsumowanie wypowiedzi pacjenta, nie wyrażając ani akceptacji, ani krytyki. Umożliwi ono dokładną weryfikację tego, co pacjent ma na myśli.⁵

Kiedy chcesz kogoś przekonać do zmiany zdania, zaleca się stosowanie **parafrazy interpretacyjnej** (rozwinęcia argumentacji) i **parafrazy dramatycznej** (zaostżenia argumentacji), których przykłady zostaną przedstawione na kolejnych stronach.

Pacjent rozpoznaje siebie w procesie parafrazowania jego wypowiedzi

Uznaje to

Czuje, że został zrozumiany

Zaczyna ponownie zastanawiać się nad swoim stanowiskiem związanym z odmową

Jeżeli pacjent nie rozpoznaje siebie w słowach użytych w procesie parafrazowania jego wypowiedzi

Utwierdza się w swoim przekonaniu

Przedstawia bardziej szczegółowe wyjaśnienie swojej odmowy

Podtrzymuje swoje stanowisko związane z odmową

W ten sposób będziesz potrafił motywować swoich ...



> 2

ZADAWANIE PYTAŃ

- Po dokonaniu parafrazy kontynuuj rozmowę, zadając 2–3 pytania otwarte.

Zadawanie pytań otwartych najczęściej wiąże się z daniem pacjentowi możliwości wyrażenia swoich poglądów, swojej niechęci, poruszenia kwestii, które nie do końca rozumie i zadawania pytań.^{4,5}

Przy formułowaniu pytań otwartych stosuje się 7 słów, które mogą ułatwić dialog z pacjentem:

kto / które (jaki) / gdzie / co / kiedy / ile / jak

*Przykłady
pytań, które
możesz zadać*

Pytanie dotyczące zdrowia :	„Jakie ryzyko jest Pan gotowy podjąć?”
Pytanie dotyczące pracy :	„Kiedy musi Pan wrócić do pracy?”
Pytanie dotyczące rodziny :	„W jakiej imprezie rodzinnej chciałby Pan uczestniczyć tej zimy?”
Pytanie dotyczące hobby :	„Jakie sposoby spędzania wolnego czasu lubi Pan najbardziej?”

RADA

Unikaj używania słowa „dlaczego”, jeżeli chcesz przekonać kogoś do jakiegoś działania

TWOJE ZALECENIE MA KLUCZOWE ZNACZENIE

Zapobieganie zaczyna się od Ciebie

- Badania rynku pokazują, że pacjenci **3 razy chętniej** decydują się na szczepienie, jeżeli zaleci im to ich lekarz lub inny pracownik ochrony zdrowia⁶
- W tej samej sytuacji rodzice, co najmniej **6 razy chętniej** decydują się na szczepienie swoich dzieci przeciwko grypie⁶
- **61%** dorosłych zaszczepiłoby się, jeżeli szczepienie zaleciłby im ich lekarz rodzinny lub pielęgniarka⁷

Osoby, którym szczepienie jest szczególnie zalecane²

- Osoby z grup dużego ryzyka powikłań grypy:
 - **wszystkie dzieci w wieku od 6 miesięcy do ukończenia 4 lat** (59 miesięcy);
 - **wszystkie osoby w wieku ≥ 50 lat;**
 - **osoby chore na przewlekłe choroby:** układu oddechowego (w tym na astmę), sercowo-naczyniowego (z wyjątkiem nadciśnienia tętniczego), nerek, wątroby, układu nerwowego, układu krwiotwórczego, choroby metaboliczne (w tym cukrzycę);
 - **osoby z upośledzeniem odporności** (w tym spowodowanym leczeniem immunosupresyjnym lub zakażeniem HIV);
 - **kobiety**, które są lub będą w ciąży w czasie sezonu epidemicznego grypy;
 - **dzieci leczone przewlekłe kwasem acetylosalicylowym**, co może zwiększyć u nich ryzyko wystąpienia zespołu Reye'a w przypadku zachorowania na grypę;
 - **pensjonariusze** domów spokojnej starości oraz innych placówek przewlekłej opieki pielęgnacyjnej lub medycznej.
- Osoby z bliskiego kontaktu osób z grup ryzyka:
 - **personel placówek ochrony zdrowia;**
 - **osoby mieszkające wspólnie lub opiekujące się:**
 - dziećmi w wieku < 4 lat lub osobami w wieku ≥ 50 lat,
 - osobami chorymi na choroby powodujące duże ryzyko ciężkich powikłań grypy.



PRZYPADKI PACJENTÓW

Wybrani pacjenci są przedstawicielami osób, u których występuje wysokie ryzyko powikłań grypy

Maria, kobieta w wieku około 50 lat cierpiąca na astmę

- 49 lat
- zamężna
- menadżer

Astma

Badania wykazały, że u osób cierpiących na przewlekłe choroby płuc (POChP, astma):

- ryzyko wystąpienia powikłań było znacznie wyższe^{8,9}
- ryzyko związane z zachorowaniem na grypę było 25-krotnie wyższe¹⁰
- przewlekłe choroby układu oddechowego i astma to najczęstsze czynniki ryzyka wśród ciężkich przypadków grypy A(H1N1)¹¹



Karol, student cierpiący na cukrzycę

- 19 lat
- kawaler
- student

Cukrzyca typu 1

- w czasie epidemii grypy odsetek zgonów wśród osób cierpiących na cukrzycę może wzrosnąć o 5–15%¹²
- osoby te są również 6 razy bardziej narażone na konieczność hospitalizacji¹²
- w przypadku cukrzyków w wieku 25–64 lat prawdopodobieństwo zgonu z powodu grypy jest 3,7 razy wyższe niż u osób bez cukrzycy¹³



Jacek, ponad siedemdziesięcioletni mężczyzna mający problemy sercowo-naczyniowe

- 71 lat
- żonaty
- na emeryturze

Zawał serca, stent założony 2 lata temu

Wpływ infekcji grypowej na powstanie incydentów sercowych:¹⁴

- zwiększona krzepliwość i lepkość krwi: obciążenie serca, zwiększone tempo pracy serca
- upośledzenie czynności płuc: zmniejszenie poziomu tlenu dostarczanego sercu
- tachykardia
- dysfunkcja śródbłonna
- trombogenezę: oderwanie blaszki miażdżycowej



Aleksandra, młoda kobieta w ciąży

- 28 lat
- zamężna

W 3. miesiącu ciąży, ma 3-letniego synka

Grypa w dużym stopniu dotyczy też dzieci; może mieć wpływ na ich zdrowie i przyszły rozwój:^{15,16}

- w czasie epidemii około 15% dzieci zaraża się grypą¹⁵
- w USA 18% dzieci w wieku poniżej 5 r.ż. chorujących na grypę wymaga hospitalizacji¹⁶
- w przypadku małych dzieci w wieku poniżej 1 r.ż. prawdopodobieństwo hospitalizacji jest również wysokie, jak w przypadku dorosłych z grup ryzyka¹⁷



Aby pomóc Ci opanować przedstawione podejście komunikacyjne opisane przez Portera, podpowiemy Ci, jak odpowiadać na stwierdzenia afirmacyjne pacjenta

ROZMOWA AFIRMACYJNA Z PACJENTEM – MARIA



► „Przez ostatnie dwa lata nie miałam grypy, więc nie widzę większego sensu w szczepieniu się.”



► 1

PARAFRAZA

Wyraź inaczej słowa pacjenta, aby okazać zrozumienie lub powtórz to, co powiedział pacjent. Nie oznacza to, że musisz powtarzać jego wypowiedź słowo w słowo; chodzi o dokonanie parafrazy tego, co chce wyrazić pacjent.

„Myśli Pani, że niechorowanie na grypę przez dwa lata jest gwarancją tego, że nie złapie Pani grypy w tym roku?”

jest to przykład parafrazy interpretacyjnej (rozwiniecia argumentacji)

„Uważa Pani, że ponieważ udawało się Pani skutecznie „uciekać” grypie przez ostatnie 2 lata, zwiększyła się Pani odporność” *jest to przykład parafrazy interpretacyjnej (rozwiniecia argumentacji)*

„Nie widzi Pani sensu w chronieniu się przeciwko płucnym powikłaniom grypy, takim jak zapalenie oskrzeli, zapalenie zatok, infekcja ucha, czy nawet zapalenie płuc lub problemy z oddychaniem, które mogą wymagać hospitalizacji?”

jest to przykład parafrazy dramatycznej (zaostrenia argumentacji)

Wymieniłeś ryzyka i konsekwencje, których Twój pacjent nie wziął pod uwagę.



► 2

ZADAWANIE PYTAŃ

Następnie, po dokonaniu parafrazy, kontynuuj rozmowę, zadając 2–3 pytania, takie jak:

- „Ile razy miała Pani grypę w ciągu ostatnich 10 lat?”
- „Z iloma osobami ma Pani kontakt w ciągu tygodnia?”
- „Jakie jest ryzyko nieszczepienia się?”
- „W jakich imprezach rodzinnych lub rozrywkowych bardzo chciałaby Pani uczestniczyć tej zimy?”
- „Jakie byłyby dobre strony leżenia w łóżku podczas świąt Bożego Narodzenia lub zimowego urlopu?”
- „W jakich dniach musiałaby Pani iść do pracy, aby nadzorować kontrakty, klientów czy ważne spotkania?”
- „Na jakie ryzyka jest Pani gotowa narazić swoją bliską rodzinę?”

Bardzo ważne jest, aby wysłuchać odpowiedzi pacjenta przed kontynuowaniem rozmowy.

W razie konieczności możesz zadać 2 lub 3 pytania otwarte, po czym dokonać parafrazy, podsumowując wszystkie informacje przekazane przez pacjenta.

Następnie kontynuuj rozmowę, zadając pytanie zamknięte w celu poznania decyzji pacjenta, na przykład:

„Czy chciałaby Pani się zaszczepić?”

Kiedy prowadzisz konsultację z pacjentem, stosuj jedną ...



➤ „Zaszczepiłem się przeciwko grypie, a i tak zachorowałem!”



➤ 1

PARAFRAZA

- *Parafraza interpretacyjna (rozwińcie argumentacji):*

„Zaszczepił się Pan, aby ochronić się przed grypą i mimo to wystąpiły u Pana objawy grypopodobne?”

- *Parafraza dramatyczna (zaostrenie argumentacji):*

„Zaszczepił się Pan i nie wystąpiły u Pana żadne powikłania – czy nie o to chodziło?”

„Zaszczepił się Pan i zachorował Pan na chorobę przypominającą grypę, ale bez powikłań?”

- *Interpretacja wprost:*

„Uważa Pan, że szczepienie przeciwko grypie ma chronić Pana przed wszystkimi wirusami i bakteriami, które mogą wywołać infekcję dróg oddechowych?”



➤ 2

ZADAWANIE PYTAŃ

Poniżej znajduje się lista pytań otwartych; nie jest ona wyczerpująca, możesz więc swobodnie wykazać się własną inwencją:

- „Jak zamierza Pan chronić się w tym roku przed płucnymi powikłaniami grypy?”
- „Co chciał Pan osiągnąć, szczepiąc się?”
- „Kiedy przyjął Pan szczepionkę przeciwko grypie, czego Pan oczekiwał w związku z tym?”
- „Jakie były objawy tego epizodu grypopodobnego?”
- „Jakie systematyczne działania zamierza Pan podjąć w najbliższych sześciu miesiącach, aby chronić swoje zdrowie, jeżeli nie chce Pan zaszczepić się przeciwko grypie?”
- „Ile dzieci, kobiet w ciąży lub osób starszych jest w Pana rodzinie lub pracy?”
- „Z iloma starszymi osobami z problemami oddechowymi będzie Pan miał kontakt co najmniej raz tej zimy?”
- „Jakie ma Pan plany na tegoroczny zimowy urlop?... Czy jest Pan gotowy na spędzenie tego czasu w łóżku, a nie na słońcu lub jeździe na nartach?”
- „Jakie wydarzenia jest Pan gotowy poświęcić tej zimy i leżeć w łóżku, chorując na grypę?”



➤ „Jeżeli muszę się szczepić przeciwko grypie co roku, to ta szczepionka nie może być zbyt skuteczna.”



➤ 1

PARAFRAZA

- *Parafraza interpretacyjna (rozwińcie argumentacji):*

„Uważa Pan, że szczepionka przeciwko grypie powinna Pana chronić przez wiele lat?”

„Myśli Pan, że im skuteczniejsza szczepionka, tym dłuższy ma okres działania?”

- *Parafraza dramatyczna (zaostrenie argumentacji):*

„Szczepionka chroniąca przed trzema aktualnie występującymi szczepami wirusa grypy może być skuteczna w sezonie, w którym te szczepy występują.

Jednak wirus grypy ciągle się zmienia, tak więc potrzebujemy nowych szczepionek, które będą mogły nas chronić przed grypą powodowaną przez nowe, aktualnie występujące wirusy. Nie potrafimy przewidywać przyszłości i nie jesteśmy w stanie opracować jednej szczepionki przeciwko grypie, która chroniłaby nas przed tymi szczepami wirusa, które mogą rozwinąć się w dalekiej przyszłości”.

- *Interpretacja:*

„Pana zdaniem najskuteczniejsze szczepionki to takie, które wymagają przyjęcia dawki przypominającej raz na 10 lat, takie jak szczepionka przeciwko tężcowi?”

Należy też przypomnieć pacjentowi, że szczepionka przypominająca pomaga układowi odpornościowemu utrzymać odporność przeciwko konkretnej chorobie. Wyjaśnij także, że wirus grypy mutuje każdego roku, przez co szczepionka przypominająca nie miałaby sensu.



➤ 2

ZADAWANIE PYTAŃ

- „Jak długo powinna trwać ochrona, jaką zapewnia szczepionka przeciwko grypie?”
- „Jak można powstrzymać proces zmieniania się wirusa?”
- „Jakie badania i testy powinniśmy regularnie przechodzić?” Na przykład osoby mające cukrzycę powinny raz na rok przechodzić badanie siatkówki.
- „Jakie są Pana oczekiwania wobec szczepionki przeciwko grypie? Oczekuje Pan corocznego szczepienia, które chroni Pana przed najważniejszymi aktualnie występującymi szczepami wirusa grypy czy tylko jednorazowego szczepienia, które może zapewnić ochronę w pierwszym roku, ale może nie być skuteczne przeciwko innym szczepom wirusa w kolejnych latach?”
- „Na czym polega problem z przyjmowaniem raz do roku jednej szczepionki, która zapewni Panu ochronę przez cały sezon?”
- „Wyobraźmy sobie, że istnieje szczepionka przeciwko astmie. Co by Pan powiedział na temat corocznego szczepienia w porównaniu z całym schematem leków rutynowych i stosowanych w nagłych przypadkach?”
- „Co Pana niepokoi w związku z propozycją szczepienia się co roku?”

Kiedy prowadzisz konsultacje z pacjentem, stosuj jedną...



➤ „Nie ma po co się szczepić. W końcu grypa nie jest żadną poważną chorobą.”



➤ 1 PARAFRAZA

- *Parafraza interpretacyjna (rozwińcie argumentacji):*

„Uważa Pani, że szczepienie przeciwko grypie nie ma sensu?”

„Grypa jest mniej więcej tak samo poważna jak przeziębienie?”

- *Interpretacja:*

„Nie widzi Pani żadnych korzyści związanych ze szczepieniem się przeciwko grypie?”

Może się wydawać, że jest to parafraza interpretacyjna, jednak pacjentka nie wymieniła żadnych korzyści; wprowadzając to pojęcie, zmieniasz swoją wypowiedź w interpretację.

Lub „Czy nie słyszała Pani o powikłaniach grypy?”

- *Parafraza dramatyczna (zaostrenie argumentacji):*

„Nie chce się Pani zabezpieczyć przed ryzykiem powikłań płucnych czy nawet hospitalizacją na oddziale intensywnej opieki?”

lub „Ryzyko poważnych lub zagrażających życiu powikłań nie przeraża Pani?”

lub „Czy uważa Pani, że powikłania pogrypowe dotyczą innych, a Pani nie?”



➤ 2 ZADAWANIE PYTAŃ

Poniżej znajduje się lista pytań otwartych; nie jest ona wyczerpująca, możesz więc swobodnie wykazać się własną inwencją:

- „W jaki sposób szczepionka przeciwko grypie może nam pomóc?”
- „Być może dla Pani nie jest przydatna, ale proszę pomyśleć o szczególnie narażonych osobach spośród Pani znajomych i rodziny”
- „Kto, zgodnie z zaleceniami władz ds. zdrowia, powinien się zaszczepić przeciwko grypie?”
- „Jakie są ryzyka nieszczepienia się?”
- „Jak może Pani ochronić siebie i osoby z Pani otoczenia przed (często poważnymi) płucnymi powikłaniami grypy?”
- „Jakich rodzinnych lub służbowych imprez zaplanowanych na najbliższe sześć miesięcy nie chciałaby Pani opuścić?”
- „Jaką ma Pani pewność, że nie złapie Pani grypy podczas urlopu?”
- „Jakie są powikłania grypy?”
- „Ile starszych osób lub małych dzieci jest wśród Pani rodziny i znajomych?”
- „Jakie inne szczepienia miała Pani w ciągu swojego życia? Jakie były ich korzyści?”

Dialog nr 1 z Marią

➤ W pierwszym przykładzie poświęca się pewien czas na wyjaśnienie Marii powodów, dla których powinna się zaszczepić, z zastosowaniem pytań otwartych, które mają jej pomóc ponownie rozważyć swoją decyzję

Lekarz Cieszy mnie Pani stan zdrowia, astma się ustabilizowała. Teraz najważniejsza jest profilaktyka zaostrzeń, dlatego też chciałbym z Panią porozmawiać o szczepieniu przeciwko grypie. Grypa może być dla Pani poważnym czynnikiem destabilizującym zdrowie. Czy rozważała Pani możliwość zaszczepienia się?

Maria Przez ostatnie dwa lata nie miałam grypy, więc nie widzę większego sensu w tym, żeby się szczepić.

Pytanie otwarte

Lekarz Nie chorowała Pani dwa lata, jednak cały czas cierpi Pani na astmę i to mnie niepokoi. **Jak** często ma Pani trudności z oddychaniem albo długotrwały kaszel?

Maria Średnio 3 lub 4 razy do roku. Ale co to ma wspólnego z grypą?

Pytanie otwarte

Lekarz Ryzyko powikłań związanych z grypą jest znacznie wyższe u astmatyków.¹⁸ Pani drogi oddechowe są bardziej wrażliwe z powodu astmy, a jeżeli zachoruje Pani na grypę to utrudni to Pani oddychanie jeszcze bardziej, a może dojść także do zapalenia dróg oddechowych.^{18,19}

Co Pani robi, żeby uniknąć choroby w miesiącach zimowych?

Maria Ubieram się ciepło i zdrowo się odżywiam, i dzięki temu w ostatnich dwóch latach nie miałam grypy.

Rozwinięcie argumentacji

Lekarz To dobrze, ale chciałbym, żeby zdała sobie Pani sprawę z czynników, które mogą mieć wpływ na Pani zdrowie i których można uniknąć. Zachorowanie na grypę w Pani przypadku może sprawić, że leczenie będzie trwało dłużej i więcej dni spędzi Pani w łóżku. A szczepienie mogłoby temu zapobiec.

Maria Rozumiem. Nie bardzo mogę sobie pozwolić na to, żeby opuścić choćby kilka dni w pracy. Zimą mamy zawsze najwięcej projektów.

Lekarz Proszę zatem przemyśleć moją propozycję szczepienia przeciwko grypie.

Maria Wydaje mi się, że Pańska argumentacja jest sensowna. Gdzie mogę dostać tę szczepionkę?

Lekarz Mogę dopisać szczepionkę na Pani recepcie, a zaszczepić możemy Panią przy kolejnej wizycie.



Dialog nr 1 z Karolem

Lekarka Proszę, oto nowa recepta na hemoglobinę glikowaną i ponowna recepta na insulinę. Myślę, że warto także dopisać do tej recepty szczepionkę przeciwko grypie. Jest ona zalecana osobom chorym na cukrzycę i może zapewnić ochronę przed powikłaniami.²⁰

Karol Aha. Nie dziękuję, raczej nie widzę takiej potrzeby. Poza tym, raz się zaszczepiłem przeciwko grypie, a i tak na nią zachorowałem!

Rozwinięcie argumentacji

Lekarka No tak, zaszczepił się Pan przeciwko grypie i mimo to zachorował. Ale może to nie była grypa, tylko choroba grypopodobna?

Karol A czy to nie jest to samo co grypa?

Pytanie otwarte

Lekarka Nie, jest to inna choroba, chociaż często mylona z grypą. **Jakie** objawy wystąpiły u Pana?

Karol Czuję się bardziej zmęczony, miałem zatkaany nos i lekki kaszel, czułem się tak, jak bym miał gorączkę.

Interpretacja

Lekarka Objawy, które Pan opisuje nie były tak nasilone, jak to ma miejsce w przypadku grypy. Wygląda na to, że nie miał pan grypy, lecz prawdopodobnie infekcję grypopodobną. W przypadku grypy objawy są zazwyczaj bardzo silne i wiele osób czuje się tak źle, że nie jest w stanie wstać z łóżka przez kilka dni. Czy może Pan sobie pozwolić na opuszczenie ważnego wydarzenia w razie gdyby musiał Pan spędzić kilka ładnych dni w łóżku z powodu grypy?

Karol Pewnie, że nie.

Lekarka Skoro tak, to czy zdecyduje się Pan na działania, by uniknąć komplikacji związanych z zachorowaniem na grypę, bo to jest realne ryzyko, zwłaszcza, że jest Pan chory na cukrzycę.

Karol Czy to oznacza, że mam to zrobić już teraz?

Pytanie otwarte

Lekarka Tak, oczywiście. **Co** Pana powstrzymuje przed zaszczepieniem się już dziś?

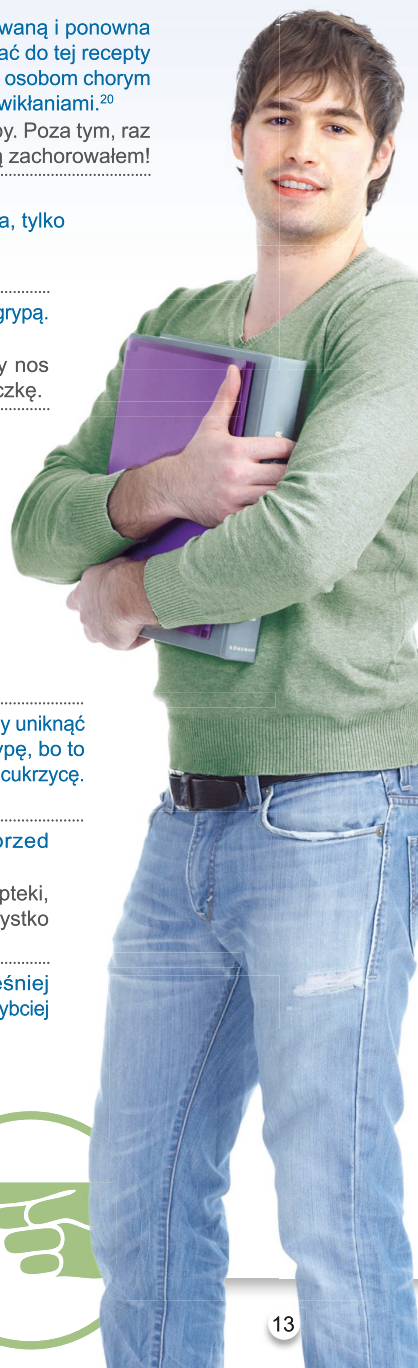
Karol Jeżeli dziś miałbym to zrobić, to muszę iść do apteki, kupić szczepionkę i wrócić tu do Pana. A to wszystko trochę trwa.

Lekarka To nie zabiera aż tak dużo czasu, a im wcześniej przyjmie Pan szczepionkę przeciwko grypie, tym szybciej będzie Pan chroniony.

Karol Czyli mogę być zaszczepiony już dziś?

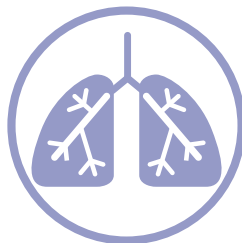
Lekarka Tak, zbadalam Pana i nie ma przeciwwskazań do szczepienia dzisiaj.

Karol To pójdę do apteki i zaraz się zgłoszę.



Dialog nr 2 z Marią

Pytanie otwarte	Lekarz	Tak jak już mówiłem, infekcja wydaje się być opanowana.
	Maria	Przez ostatnie dwa lata nie miałam grypy, więc nie widzę większego sensu w szczepieniu się.
Zaostrzenie argumentacji	Lekarz	Dla Pani, jako osoby chorej na astmę, ochrona przed grypą wiąże się też z ochroną przed powikłaniami grypy ze strony układu oddechowego ⁸ , takimi jak zapalenie oskrzeli czy nawet zapalenie płuc lub problemy z oddychaniem, w przypadku których może być konieczna hospitalizacja.
	Maria	Nie wiedziałam, że powikłania mogą być tak poważne, ale chyba nie występują zbyt często.
Pytanie otwarte	Lekarz	Niestety, mogą wystąpić. Dlatego chciałbym, aby miała Pani świadomość ryzyka, które Pani podejmuje, będąc osobą chorą na astmę i nie szczepiąc się przeciwko grypie. Szczepionkę tę poleca się astmatykom. Jakie ryzyko jest Pani gotowa podjąć w związku z tym, że się Pani nie szczepi?
	Maria	Raczej wolałabym nie podejmować żadnego poważnego ryzyka.
Rozwinięcie argumentacji	Lekarz	Podsumowując, chce Pani uniknąć zachorowania na grypę i jednocześnie wie Pani, że w Pani przypadku zachorowanie na grypę może prowadzić do powikłań ze strony układu oddechowego?
	Maria	Tak, rozumiem.
Pytanie otwarte	Lekarz	W takim razie kiedy chciałaby Pani się zaszczepić?
	Maria	No, chyba jak najszybciej.
	Lekarz	Nie ma problemu. Mogę się tym zająć.



Dialog nr 2 z Karolem

Lekarka Świetnie, poziom cukru w krwi jest u Pana pod kontrolą. Proszę, oto kolejna recepta na insulinę. Chciałabym też polecić Panu szczepienie przeciwko grypie – tak jak w poprzednich latach. Jak Pan wie, szczepionka jest zalecana cukrzykom, może też ochronić przed powikłaniami.²⁰

Karol Nie wiem, nie jestem przekonany, czy jest to potrzebne – przecież grypa nie jest poważną chorobą.

Rozwinięcie argumentacji

Lekarka Czyli nie martwi się Pan tym, nawet jeśli potencjalnie może Pan być narażony na ryzyko. Wie Pan, że cukrzyca osłabia Pański układ odpornościowy, a to oznacza, że w Pana przypadku ryzyko złapania infekcji jest wyższe.²¹ Uważa się, że u osób chorujących na cukrzycę grypa ma zazwyczaj cięższy przebieg^{12,13,22} i częściej⁹ prowadzi do powikłań, niezależnie od tego, czy u danego pacjenta poziom cukru we krwi jest pod kontrolą. Powikłania te mogą się wiązać z koniecznością hospitalizacji.^{12,22}

Karol Nie wiedziałem o tym.

Lekarka Dlatego właśnie polecam Panu zaszczenie się przeciwko grypie.

Karol Rozumiem to, o czym Pani mówi, ale nie wydaje mi się, że mogę być w grupie ryzyka.

Pytanie otwarte

Lekarka Właściwie, to jest Pan obarczony dwoma czynnikami ryzyka, po pierwsze cukrzyca, po drugie fakt, że jako student przebywa Pan często w dużych skupiskach ludzi, a to podnosi ryzyko zakażenia. A właściwie, jest Pan studentem, wkrótce ma Pan sesję egzaminacyjną. Niech Pan pomyśli, na **jakie** trudności się Pan narazi, jeżeli czas, w którym powinien Pan uczyć się do egzaminów, spędzi Pan w łóżku, chorując na grypę.

Karol No oczywiście, nie chciałbym mieć opóźnień w zaliczeniach i faktycznie muszę się uczyć do egzaminów. Gdybym zachorował na grypę, miałbym opóźnienie, a to mogłoby wpłynąć na moje wyniki.

Pytanie otwarte

Lekarka To żadna przyjemność leżeć w łóżku w czasie, gdy trzeba powtarzać do egzaminów albo gdy znajomi dobrze się bawią. **Jak** by się Pan czuł wiedząc, że koledzy szusują na nartach w górach, a Pan leży w łóżku z powodu grypy?

Karol W sytuacji, o której Pani mówi, faktycznie nie czułbym się dobrze, chociaż przyznam, że nigdy o tym nie myślałem.

Lekarka W takim razie czy wypisać Panu receptę na szczepionkę przeciwko grypie?

Karol Tak, chyba tak, bo przecież chcę być zdrowy podczas sesji egzaminacyjnej i podczas ferii.



Dialog nr 1 z Jackiem

	Lekarz	Pańskie wyniki badań są w porządku, serce jest w dobrej formie. I aby tego nie zakłócić proponuję, żeby zaszczepił się Pan przeciw grypie – jest ono zalecane pacjentom, u których wystąpiły choroby sercowo-naczyniowe. ²⁰
	Jacek	Nie wydaje mi się to konieczne. Jeżeli musimy się szczepić przeciwko grypie co roku, to ta szczepionka nie może być zbyt skuteczna.
Rozwinięcie argumentacji	Lekarz	A więc uważa Pan, że skuteczność szczepionki jest bezpośrednio związana z tym, jak często trzeba ją przyjmować?
	Jacek	Tak. Tak z pewnością jest w przypadku wszystkich szczepionek.
Interpretacja	Lekarz	Czy chodzi Panu o inne szczepionki, które wymagają dawki przypominającej raz na 10 lat?
	Jacek	Tak. Dlaczego niektóre szczepionki wymagają tylko jednokrotnego szczepienia, a przy innych konieczna jest dawka przypominająca? No i jeszcze ta szczepionka przeciwko grypie, którą trzeba przyjmować co rok.
Pytanie otwarte	Lekarz	Szczepionka przeciwko grypie różni się od innych, ponieważ wirus grypy mutuje każdego roku. ⁷ Skoro wirus grypy nieustannie się zmienia, konieczne jest ciągle opracowywanie nowych szczepionek, aby były skuteczne. Jakie wady widzi Pan w tym, że szczepionkę przeciwko grypie należy przyjmować co rok?
	Jacek	No chyba jednak żadnych.
Pytanie otwarte	Lekarz	W takim razie skoro zgadza się Pan na przyjęcie szczepionki przeciwko grypie, kiedy może Pan zgłosić się do mnie ponownie na szczepienie?
	Jacek	Możemy umówić się na kolejną wizytę wkrótce. Wydaje mi się, że wizyta w gabinecie raz na rok w celu zaszczepienia się przeciwko grypie to nie problem.



... DO TEGO, BY SIĘ ZASZCZEPIŁ

Dialog nr 2 z Jackiem

Lekarz Badanie ultrasonograficzne potwierdziło, że stent jest położony prawidłowo i wszystko jest tak, jak powinno. Korzystając z okazji, chciałbym zaproponować, żeby zastanowił się Pan nad szczepieniem przeciwko grypie – jest ono zalecane osobom, u których wystąpiły choroby sercowo-naczyniowe.²⁰

Jacek Ale szczepionkę przeciwko grypie trzeba przyjmować co rok, więc nie może ona być zbyt skuteczna.

Zaostrzenie argumentacji

Lekarz Uważa Pan zatem, że czas trwania ochrony, jest najważniejszą cechą skutecznych szczepionek. Poniekąd ma Pan rację, bo w przypadku wielu szczepionek tak jest. Jednak szczepionka przeciwko grypie różni się od innych, ponieważ wirus grypy często mutuje. Skoro wirus grypy nieustannie się zmienia, konieczne jest ciągle opracowywanie nowych szczepionek, aby były one skuteczne. Nie da się przewidzieć, jakie szczepy wirusa będą aktywne za kilka lat.

Jacek Ojej, nie wiedziałem, że wirus grypy nie jest taki sam każdego roku!

Lekarz Wiele osób nie zdaje sobie z tego sprawy, ale ten wirus zmienia się. Żeby nadążyć za tymi zmianami, trzeba na bieżąco udoskonalać szczepionkę, i dlatego właśnie konieczne jest przyjmowanie szczepionki co rok.

Jacek Nie wiedziałem o tym.

Lekarz Jest tak w przypadku wielu wirusów: zmieniają się nieustannie. Szczepionka przeciwko grypie jest udoskonalana na bieżąco i dlatego może zapewnić ochronę przed aktualnie występującymi szczepami wirusa. Szczepionkę przeciwko grypie zaleca się szczególnie osobom cierpiącym na choroby sercowo-naczyniowe: długookresowe badania wykazały, że istnieje powiązanie między gripą a udarem lub chorobami serca.²³

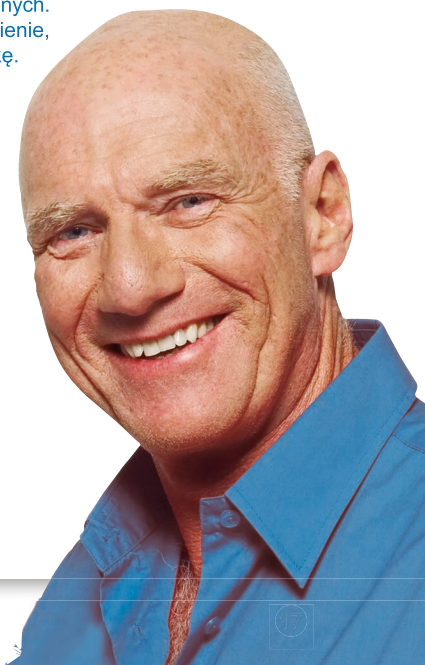
Pytanie otwarte

Lekarz **Jakie** ryzyko jest Pan gotowy podjąć?

Jacek Żadne, jeżeli można je wyeliminować.

Lekarz Szczepionka przeciwko grypie może pomóc ograniczyć ryzyko wystąpienia grypy i powikłań z nią związanych. W takim razie jeżeli zgadza się Pan na szczepienie, czy mogę wypisać Panu receptę na szczepionkę.

Jacek Tak, oczywiście, poproszę.



Dialog nr 1 z Aleksandrą

	Lekarka	Przepisałam Pani serię 5 zabiegów fizjoterapii, żeby mogła Pani się nauczyć, jak poprawić postawę ciała. Zabiegi powinny też złagodzić ból pleców. Sugerowałabym także, żeby się Pani zaszczepiła przeciwko grypie – taka szczepionka jest zalecana kobietom w ciąży. ²⁰
	Aleksandra	Nie widzę sensu. W końcu grypa nie jest żadną poważną chorobą.
Zaostrzenie argumentacji	Lekarka	Może być jednak groźna, zwłaszcza dla Pani dziecka.
	Aleksandra	Naprawdę?
Pytanie otwarte	Lekarka	Tak, grypa może prowadzić do przedwczesnego porodu. ²⁴ Jakie , Pani zdaniem, mogą być konsekwencje przedwczesnego porodu dla dziecka?
	Aleksandra	Nie mam pojęcia.
Pytanie otwarte	Lekarka	Kobiety w ciąży, które zachorowały na grypę i urodziły przed terminem, mają większe ryzyko przekazania wirusa grypy dziecku. W niektórych przypadkach oznacza to, że noworodek może mieć słabe płuca, co może powodować u niego problemy z oddychaniem. ²⁵ Przyjęcie szczepionki przeciwko grypie przyczyni się do zmniejszenia prawdopodobieństwa wystąpienia tych komplikacji. ²⁴ Jak chce Pani postąpić w tej sytuacji?
	Aleksandra	Oczywiście chcę, żeby moje dziecko urodziło się sprawne i zdrowe. Nie zdawałam sobie sprawy z tego, że grypa może spowodować takie problemy.
Pytanie otwarte	Lekarka	Kiedy więc mogę umówić Panią na szczepienie?
	Aleksandra	A kiedy najlepiej to zrobić?
	Lekarka	Radziłabym się zaszczepić teraz, bo mamy wrzesień, a główny sezon zachorowań przypada na okres od listopada do marca.



... DO TEGO, BY SIĘ ZASZCZEPIŁA

Dialog nr 2 z Aleksandrą



Lekarka Proszę, oto zlecenie na serię 5 zabiegów fizjoterapii, żeby mogła Pani się nauczyć, jak poprawić postawę ciała. Zabiegi powinny też zmniejszyć dolegliwości pleców i złagodzić ból. Skoro jest Pani w ciąży to przy okazji chciałabym porozmawiać z Panią o szczepieniu przeciwko grypie, ponieważ jest ono zalecane kobietom w ciąży.²⁰

Aleksandra Dziękuję, ale nigdy w życiu nie miałam grypy!

Interpretacja

Lekarka No to ma Pani szczęście, a także prawdopodobnie zdrowy układ odpornościowy. Teraz jednak jest Pani w ciąży, powinna Pani myśleć i o sobie, i o dziecku. W ciąży może się Pani szybciej męczyć i czuć się wyczerpana.

Aleksandra To prawda, ale nie rozumiem, do czego Pani zmierza.

Lekarka Dzieci – zwłaszcza w pierwszych miesiącach życia – przechodzą infekcje znacznie ciężiej niż dorośli. Dlatego jeżeli Pani złapie grypę i zarazi nią swoje dziecko, będą mogły u niego wystąpić poważne problemy.^{24,25,26}

Aleksandra Aha, teraz rozumiem, co Pani chce powiedzieć.

Pytanie otwarte

Lekarka Jeżeli zaszczepi się Pani przeciwko grypie, Pani organizm wytworzy przeciwciała, które będą chronić Panią, a także zostaną przekazane płodowi. Tak więc kiedy dziecko się już urodzi, też będzie chronione przed grypą przez okres około 6 miesięcy.^{27,28,29}

Dlaczego więc się nie zaszczepić?

Aleksandra Teraz rozumiem, co Pani mówi. Myślę, że powinnam się zaszczepić.

Lekarka Dobrze, w takim razie przepiszę Pani szczepionkę, a Pani za chwilę może umówić się na kolejną wizytę, podczas której będzie Pani zaszczepiona.

Opracowano na podstawie

1. World Health Organization. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs211/en/>
2. Prevention and Control of Influenza with Vaccines. Recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP), 2010. MMWR 2010; 59 (RR-8):1-64.
3. The American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). Motivational interviewing: a tool for behaviour change. ACOG Committee Opinion. 2009;423:1-4.
4. Treasure J. Motivational interviewing. *Adv Psychiatr Treat* 2004;10:331-7.
5. Kraybill K. and Benson J. Introduction to motivational interviewing: preparing people for change. Best Practices Conference, September 24-25, 2009, Richmond, Virginia, USA.
6. JZM Phoenix Healthcare Practice, 2006 national consumer influenza immunization study, 2006.
7. Blank PR, et al. Influenza vaccination coverage rates in five European countries during season 2006/07 and trends over six consecutive seasons. *BMC Public Health*, 2008;8:272.
8. Sessa A, Costa B, Bamfi F, Bettoncelli G, D'Ambrosio G; The Incidence, natural history and associated outcomes of ILI and clinical influenza in Italy. *Fam Pract* 2001;18(6): 629-34.
9. Meier CR, Napalkov PN, Wegmüller Y, Jefferson T, Jick H. Population-based study on incidence, risk factors, clinical complications and drug utilization associated with influenza in the United Kingdom. *Eur J Clin Microbiol Infect Dis* 2000;19(11):834-42.
10. Neuzil KM, Reed GW, Mitchel EF, Griffin MR. Influenza-associated morbidity and mortality in young and middle-aged women. *JAMA* 1999;281(10):901-907.
11. Van Kerkhove MD, Vandemaële KAH, Shinde V et al. Risk factors for severe outcomes following 2009 Influenza A (H1N1) infection: a global pool analysis. *PLOS Medicine* 2011;8(7):1-12.
12. Bouter KP, Diepersloot RJA, van Romunde LKJ, Uitslager R, Masurel W, Hooeska JBL and Erkelens DW. Effect of epidemic influenza diabetes mellitus: a hospital register survey of 1976-1979 in the Netherlands. *Diab Res Clin Practice* 1991;(12): 61-8.
13. Valdez R, Venkat Narayan K.M., Geiss LS and Engelgau MM. Impact of Diabetes Mellitus on Mortality Associated with Pneumonia and Influenza Among Non Hispanic Black and White US Adults. *Am J Public Health* 1999;89(11):1715-21.
14. Naghavi M, Barlas Z, Siadaty S, Naguib S, Madjid M, and Casscells W. Association of Influenza vaccination and reduced risk of recurrent myocardial infarction. *Circulation* 2000;102(25):3039-45.
15. Jacques Brouard, Astrid Vabret, François Freymuth. Service Pédiatrie Laboratoire virologie CHU Caen.15112007 XIIème journée nationale des GROG.
16. William W. Thompson, PhD; David K. Shay, MD, MPH; Eric Weintraub, PPH; Lynnette Bramer, MPH; Nancy J. Cox, PhD; Keiji Fukuda, MD, MPH. Influenza associated hospitalizations in the United States. *JAMA* 2004;292:1333-1340.
17. Daniel Floret, Université Claude Bernard Lyon 1. Expression clinique et fardeau de la grippe saisonnière aux différents âges pédiatriques.
18. Groupe d'Expertise et d'Information sur la Grippe et sa Prévention. Recommandations vaccinales – Asthmatiques. [online] Dostępne na stronie: <http://www.grippe-geig.com/fr/recommandations/asthmatique.php> – Dostęp w listopadzie 2011 r.
19. Message SD, Johnston SL. The immunology of virus infection in asthma. *Eur Respir J*, 2001;18(6):1013-25.
20. WHO, Influenza (Seasonal), Fact sheet N°211, April 2009. Dostępne na stronie: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs211/en/index.html>. Dostęp w styczniu 2012 r.
21. Butler SO, Btaiche IF, and Alaniz C. Relationship between hyperglycemia and infection in critically ill patients. *Pharmacotherapy*, 2005;25(7):963-76.
22. Allard R, Leclerc P, Tremblay C, Tannenbaum TN. Diabetes and the severity of pandemic influenza A (H1N1) infection. *Diabetes Care* 2010;7:1491-3.
23. Madjid M, Miller CC, Zarubaev VV et al. Influenza epidemics and acute respiratory disease activity are associated with a surge in autopsyconfirmed coronary heart disease death: results from 8 years of autopsies in 34,892 subjects. *Eur Heart J*, 2007;28(10):1205-10.
24. Influenza pregnancy letter – Centers for Disease Control and Prevention, Department of Health & Human Services – December 5, 2011.
25. The Merck Manual – Prematurity - Last full review/revision February 2009 – Dostępne na stronie: http://www.merckmanuals.com/home/childrens_health_issues/problems_in_newborns/prematurity.html (dostęp 13/03/2012).
26. Health Protection Agency (HPA) - H1N1 (2009) flu vaccination for pregnant women: frequently asked questions – Last reviewed: 7 January 2011. Dostępne na stronie at:<http://www.hpa.org.uk/Topics/InfectiousDiseases/InfectionsAZ/SeasonalInfluenza/InformationForThePublic/influsw15vaccinationandpregnancyAQ/> (dostęp 13/03/2012).
27. Tsatsaris V et al. Maternal immune response and neonatal seroprotection from a single dose of a monovalent neoadjuvanted 2009 influenza A (H1N1) vaccine: a single-group trial. *Ann Intern Med* 2011;155(11):733-41.
28. Zuccotti G. et al. Transplacental antibody transfer following maternal immunization with a pandemic 2009 influenza A(H1N1) MF59-adjuvanted vaccine. *JAMA* 2010;304(21):2360-61.
29. Omer SB et al. Maternal Influenza Immunization and Reduced Likelihood of Prematurity and Small for Gestational Age Births: A Retrospective Cohort Study. *PLOS Med* 2011;8(5): e1000441. doi:10.1371/journal.pmed.1000441.





Ogólnopolski Program Zwalczenia Grypy to zapoczątkowana przez Ekspertów inicjatywa społeczna mająca na celu edukację Polaków w zakresie profilaktyki zachorowań na grypę oraz ograniczenia skutków medycznych, społecznych i ekonomicznych z nimi związanych.

Więcej na stronach:
www.opzg.pl
www.instytutoz.org



Wydanie finansowane ze środków
Instytutu Oświaty Zdrowotnej Fundacji Haliny Osieńskiej
w ramach realizacji projektu
Ogólnopolskiego Programu Zwalczenia Grypy