

Chăm sóc cá thể hóa: những người trưởng thành bị hen

Bản hướng dẫn để bàn này được thiết kế để giúp các bác sĩ lâm sàng làm việc trong môi trường chăm sóc ban đầu cung cấp dịch vụ chăm sóc cá thể hóa cho những bệnh nhân trưởng thành mắc bệnh hen. Bản hướng dẫn cung cấp hướng dẫn thiết thực về các câu hỏi cần đặt ra, lời khuyên cần đưa ra và hành động cần thảo luận với bệnh nhân. Bản hướng dẫn này tập trung vào chẩn đoán, kế hoạch điều trị và đánh giá điều trị, những điều này được xem là các giai đoạn nền tảng của điều trị hen. Nó đã được phát triển dựa vào các dữ liệu từ các bệnh nhân, các nhà nghiên cứu và bác sĩ lâm sàng.

Chăm sóc cá thể hóa là gì?

Chăm sóc cá thể hóa hỗ trợ bệnh nhân phát triển kiến thức, kỹ năng và sự tự tin mà họ cần để quản lý hiệu quả hơn và đưa ra quyết định sáng suốt về sức khỏe và chăm sóc sức khỏe của chính họ.¹ Việc này xác định điều gì là quan trọng nhất đối với mỗi người và đảm bảo rằng sự chăm sóc mà họ nhận được được thiết kế dựa trên nhu cầu cá nhân của họ. Thịnh vượng người ta gọi đây là chăm sóc lấy con người làm trung tâm hay chăm sóc cá thể hóa. Gần đây đã có sự quan tâm ngày càng tăng trong vai trò của y học chính xác và kê đơn cá thể hóa dựa trên các kiểu hình của bệnh hen suyễn. Mặc dù đây là những khía cạnh của chăm sóc cá thể hóa, nhưng nó cũng bao gồm việc ra quyết định chung, lập kế hoạch chăm sóc cá nhân và hỗ trợ tự quản lý.

Tại sao chăm sóc cá thể hóa là quan trọng đối với bệnh nhân bị hen?

Những bằng chứng cho thấy khả năng tự kiểm soát bệnh hen của bệnh nhân có tác động lớn đến kết cục bao gồm việc kiểm soát hen suyễn, tình trạng các đợt cấp, số lần nhập viện và chất lượng cuộc sống². Các bác sĩ lâm sàng có thể hỗ trợ bệnh nhân phát triển kiến thức, kỹ năng và sự tự tin để tự quản lý bằng cách lắng nghe quan điểm và sở thích của họ, hiểu hoàn cảnh và ưu tiên cá nhân của họ và tính đến những điều này khi kê đơn thuốc cũng như cung cấp thông tin. Nếu chăm sóc được cá thể hóa và việc ra quyết định được chia sẻ, bệnh nhân có nhiều khả năng chấp nhận sự cần thiết của việc dùng thuốc, ít lo lắng hơn về tác dụng phụ, hiểu được các yếu tố khởi kích bệnh của họ và cảm thấy họ có khả năng kiểm soát bệnh hen của chính mình. Điều này cải thiện kết cục của bệnh nhân và sử dụng hiệu quả các nguồn lực chăm sóc sức khỏe.

Cung cấp dịch vụ chăm sóc cá thể hóa cho người trưởng thành bị hen trong:

Chẩn đoán

Cách thực hiện chẩn đoán và truyền đạt thông tin đến bệnh nhân là rất quan trọng vì nó có tác động đến cảm giác của bệnh nhân về việc bị hen. Điều này sẽ ảnh hưởng đến khả năng tự quản lý của họ. Ví dụ, nếu một bệnh nhân không chấp nhận chẩn đoán, họ có nhiều khả năng không tuân thủ. Chẩn đoán cho nhiều bệnh nhân là một quá trình diễn ra qua nhiều lần khám thay vì một sự kiện ở một lần khám, vì vậy nó đòi hỏi một cuộc hội thoại liên tục giữa bác sĩ lâm sàng và bệnh nhân

HỎI

- Tại sao bạn ở đây hôm nay?
- Bạn nghĩ nó có thể là gì?
- Bạn biết gì về bệnh hen?
- Bạn cảm thấy thế nào khi được chẩn đoán bị bệnh hen?

LỜI KHUYÊN

- Hen là bệnh có thể kiểm soát được nếu điều trị đúng và không cần phải hạn chế cuộc sống cũng như những gì bạn thích làm. Trên thực tế, nhiều vận động viên thể thao nổi tiếng và nhân vật của công chúng cũng bị hen suyễn.
- Việc tự quản lý của bệnh nhân là rất quan trọng. Điều đó có nghĩa là bệnh nhân cần hiểu biết về bệnh hen và yếu tố khởi kích, phát triển nhận thức về kiểm soát hen và dùng thuốc đúng cách.
- Có nhiều lợi ích của chẩn đoán chính xác, bao gồm điều trị hiệu quả hơn, cảm thấy tốt hơn, có ít hạn chế hơn ở các hoạt động và không bị kê toa điều trị không chính xác, chẳng hạn như thuốc kháng sinh cho nhiễm trùng hô hấp.

HÀNH ĐỘNG

- Sử dụng một phép kiểm khách quan để theo dõi việc điều trị hen (corticosteroid dạng hít, không phải thuốc chủ vận beta tác dụng ngắn) như một cách để giúp bệnh nhân tham gia vào quyết định chẩn đoán của chính họ.
- Sử dụng các mô hình, hình ảnh và video để giải thích về bệnh hen suyễn.
- Cung cấp các liên kết internet đến các nguồn thông tin đáng tin cậy như các trang web của hiệp hội bệnh nhân.
- Hãy đồng cảm và sử dụng các cụm từ thể hiện sự cảm thông và quan tâm bệnh nhân vì điều này có thể giúp gia tăng lòng tin của bệnh nhân.

Điều gì đang thực sự xảy ra?

Tôi có thể nghe rõ tiếng khò khè. Kiểm soát hen của họ kém. Làm thế nào tôi có thể giúp họ hiểu rằng họ thực sự cần phải dùng thuốc như đã kê toa?

Tôi không thể bị hen suyễn - tôi hầu như không bao giờ có triệu chứng. Tôi sẽ không nói như vậy vì anh ấy có thể cảm thấy bị xúc phạm nếu tôi nói với anh ấy rằng anh ấy đã sai. Tôi sẽ đồng ý với những gì anh ấy đề nghị nhưng sau đó sẽ dùng thuốc cắt cơn khi tôi cần.

Hôm nay, bạn có khỏe không?

Tôi ổn, cảm ơn bác sĩ



Lập kế hoạch điều trị

Điều trị cần phải được lên kế hoạch cùng với bệnh nhân và phải tính đến các ưu tiên và sở thích của họ. Điều này có nghĩa là bệnh nhân có nhiều khả năng tuân thủ điều trị vì họ tin rằng điều đó là cần thiết, có khả năng có hiệu quả và dựa trên sở thích của họ càng nhiều càng tốt.

HỎI

- Bệnh hen của bạn ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày của bạn như thế nào và bạn muốn thay đổi điều đó như thế nào?
- Bạn muốn bệnh hen của bạn như thế nào trong 6 tháng?
- Bạn muốn có khả năng thực hiện các hoạt động nào?
- Bạn nghĩ điều gì sẽ quan trọng đối với bạn về dụng cụ hít (ví dụ, tính di động của nó?)
- Những yếu tố nào có thể cản trở việc sử dụng thuốc của bạn (ví dụ: nếu bạn phải trả tiền cho đơn thuốc, bạn có lo lắng về chi phí không?)
- Bạn có hút thuốc lá trong 12 tháng qua, bao gồm cả việc chỉ thỉnh thoảng hút?

LỜI KHUYÊN

- Giải thích có nhiều loại dụng cụ hít khác nhau có sẵn trên thị trường và tư vấn loại nào sẽ phù hợp.
- Giải thích buồng đệm dùng để làm gì, thảo luận nếu họ muốn hoặc cần một buồng đệm và kê đơn phù hợp sau khi thảo luận.
- Cho bệnh nhân biết rằng kỹ thuật hít sẽ được kiểm tra bằng cách nói rằng "tất cả chúng ta đều có thể quên dần các kỹ thuật hít của mình theo thời gian, vì vậy thỉnh thoảng chúng tôi sẽ kiểm tra lại việc hít của bạn".
- Đưa ra ví dụ về các yếu tố có khả năng khởi phát, chất gây dị ứng, gắng sức và các yếu tố môi trường.

HÀNH ĐỘNG

- Cho bệnh nhân thấy ống hít mẫu.
- Trình diễn kỹ thuật hít bằng cách sử dụng đạo cụ, cung cấp tờ rơi và video để hỗ trợ kỹ thuật, ví dụ như www.rightbreathe.com.
- Xác định các yếu tố có thể khởi phát với bệnh nhân và cùng nhau lập kế hoạch làm thế nào để quản lý chúng.
- Điều chỉnh kế hoạch điều trị để phù hợp hoàn cảnh cá nhân, khả năng và sự sẵn sàng của bệnh nhân để tránh các yếu tố kích phát hen của họ.
- Cùng với bệnh nhân phát thảo một kế hoạch hành động hen suyễn bằng văn bản giải thích rõ ràng cách nhận biết điều gì đó không ổn, phải làm gì và khi nào cũng như làm thế nào để tìm kiếm sự giúp đỡ.³
- Giúp bệnh nhân cai thuốc lá. Tham khảo Bản hướng dẫn để bản IPCRG về cách giúp bệnh nhân bỏ hút thuốc: các biện pháp tư vấn ngắn gọn cho các nhân viên y tế.⁴
- Vào cuối buổi, hãy yêu cầu bệnh nhân tóm tắt những gì họ đã đồng thuận và kiểm tra xem họ có hiểu và ủng hộ điều này không.

Đánh giá điều trị

Đánh giá điều trị là cơ hội quan trọng để theo dõi mức độ hiệu quả của bệnh nhân trong việc quản lý các triệu chứng của họ. Điều rất quan trọng là bệnh nhân được phép đưa ra quan điểm của riêng họ và mô tả cách họ đang sử dụng thuốc trong cuộc sống hàng ngày. Điều này có ý nghĩa rất quan trọng là họ không cảm thấy bị phán xét.

HỎI

- Bạn cảm thấy thế nào về bệnh hen suyễn của mình vào lúc này?
- Bạn đã đạt được mục tiêu của mình?
- Bạn có phải điều chỉnh kế hoạch điều trị của bạn không?
- Bạn có đang sử dụng bất kỳ liệu pháp thay thế nào không?

LỜI KHUYÊN

- Tạo môi trường để bệnh nhân cảm thấy có thể báo cáo nếu họ không dùng thuốc theo quy định, ví dụ như giải thích "nhiều bệnh nhân không dùng thuốc như được nêu trong kế hoạch điều trị của họ vì những lý do khác nhau. Bạn có phải thay đổi kế hoạch điều trị của mình không?".
- Phản hồi mang tính xây dựng cho bệnh nhân như thể một huấn luyện viên hỗ trợ họ đạt được mục tiêu của họ, thay vì phán xét họ.

HÀNH ĐỘNG

- Đồng ý tần suất và hình thức kiểm tra với bệnh nhân.
- Yêu cầu bệnh nhân mang theo ống hít của riêng họ để xem xét và kiểm tra kỹ thuật hít khi sử dụng dụng cụ này.
- Sử dụng các bảng câu hỏi dành cho bệnh nhân đã được công nhận để đánh giá triệu chứng của họ, ví dụ CARAT⁵, ACTTM⁶, ACQ⁷.
- Theo dõi hiệu quả điều trị, bao gồm kết cục lâm sàng, kết cục liên quan đến bệnh nhân và tác động kinh tế.
- Sử dụng những bảng kiểm về đánh giá hen như một cách nhắc nhở các điểm cần nhớ của cuộc trò chuyện và ghi lại các quyết định được chia sẻ nhưng cố gắng tránh cảm giác xem bảng kiểm như một công cụ chỉ để đánh dấu vào.
- Nếu bệnh nhân có các triệu chứng hàng ngày và đợt cấp thường xuyên mặc dù đã sử dụng phương pháp điều trị tốt nhất, tham khảo Bản hướng dẫn để bản IPCRG về cải thiện chăm sóc cho bệnh hen khó quản lý.⁸

Tài liệu tham khảo

- The Health Foundation. Person-centred Care Made Simple. 2014.
- Pinnock H. Supported self-management for asthma. *Breathe*. 2015;11(2):98-109. doi:10.1183/20734735.015614
- An example is available at www.asthma.org.uk/advice/manage-your-asthma/action-plan/
- Available at: www.ipcr.org/desktophelpers
- Available at: www.caratnetwork.org/
- Available at: www.asthmacontroltest.com
- Available at: www.qoltech.co.uk/acq.html
- Available at www.theipcr.org/display/TreatP/Home+-+Difficult+to+manage+asthma

Lắng nghe và phản hồi đối với những quan điểm và sở thích của bệnh nhân

Tôi biết mèo làm cho bệnh hen suyễn của tôi nặng hơn nhưng mẹ tôi có một con mèo và tôi muốn đến thăm bà thường xuyên.

Ừ. Tôi hiểu điều đó. Hãy nói về các lựa chọn để giảm nguy cơ lên cơn hen của bạn.

Tôi rất đau lòng khi anh nghĩ rằng tôi bị hen. Tôi biết rằng bệnh này không thể chữa khỏi và tôi đã nghe nói rằng có người có thể từ vong do cơn hen.

Các triệu chứng hen suyễn có thể kiểm soát được nếu được điều trị đúng. Trên thực tế, rất nhiều vận động viên thể thao nổi tiếng và nhân vật của công chúng bị hen suyễn. Có chẩn đoán đúng có nghĩa là chúng tôi có thể kê toa thuốc cho phép bạn kiểm soát các triệu chứng làm bạn khó chịu ngay bây giờ.

Bản hướng dẫn để bản này nhằm mục đích thực tế: nó dựa trên kinh nghiệm của chính mạng lưới IPCRG trong việc cố gắng thực hành thực tiễn tốt nhất. Nó được tạo ra từ bằng chứng, hướng dẫn và kinh nghiệm được chia sẻ tại một cuộc họp về chăm sóc dựa trên kinh nghiệm vào tháng Mười năm 2017. Bản hướng dẫn để bản này là mang tính tư vấn; nó được thiết kế cho thực hành chung và không nên được coi là áp dụng cho một trường hợp cụ thể.

Một tài liệu trong IPCRG cho trường hợp chăm sóc cá thể hóa cho người trưởng thành bị hen cũng có sẵn tại www.ipcr.org/personalisation

Tác giả: **Sian Williams** e **Liza Cragg** on behalf of the international expert group listed at www.ipcr.org/personalisation Phân biên: **Professor Amanda Barnard**, **Professor Niels Chavannes** Biên tập: **Hilary Pinnock**
GlaxoSmithKline funded the experience-led care meeting, writing & production. They took no part in drafting this. See www.ipcr.org/disclaimer

Creative Commons License Attribution-NonCommercial-ShareAlike

IPCRG đăng ký hoạt động từ thiện [SC No 035056] và là công ty trách nhiệm hữu hạn (Company No 256268). PO Box 11961, Westhill, AB32 9AE, UK