

# Kā runāt par vakcīnām un vakcīnāciju: Ieteikumi veselības aprūpes speciālistiem



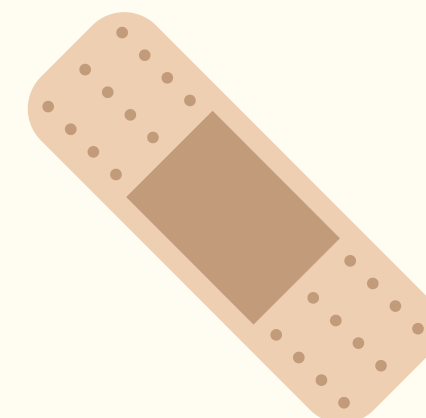
Slimību profilakses un  
kontrols centrs

Vakcīnācija balstās uz desmitgadēm ilgiem medicīnas pētījumiem un palīdz organismam atpazīt un aizsargāties pret konkrētām slimībām. Informācijas par vakcīnāciju ir daudz, tādēļ ir pilnīgi normāli, ja cilvēkiem rodas jautājumi un viņi vēlas pieņemt pārdomātu lēmumu sev un saviem tuviniekiem.

Tāpēc ir svarīgi par vakcīnāciju runāt un diskutēt – uz klausīt cilvēku bažas, atzīt viņu sajūtas, sniegt uzticamu informāciju un nepieciešamības gadījumā ieteikt drošus informācijas avotus.

## Ko darīt, ja persona nav pārliecināta par vakcīnāciju?

Sastopoties ar pacientu vai cilvēku, kurš šaubās vai nav pārliecināts par vakcīnāciju, galvenais mērķis nav uzvarēt strīdā, bet gan veidot drošu vidi sarunai. Šaubas bieži vien sakņojas bailēs, dezinformācijā vai sliktā iepriekšējā pieredzē. Lai palīdzētu viņiem pieņemt izsvērtu lēmumu, ir ieteicams sekot konkrētām sarunas metodēm.



## Ieteicamās sarunas metodes

### 1. Klausieties ar sapratni un iejūtību

Sāciet ar empātisku uz klausīšanu. Nenoraidiet cilvēka bažas un neatstājiet tās novārtā; tā vietā atzīstiet viņa izjūtas un radiet iespēju atklātai sarunai. Jums nav obligāti jāpiekrīt viņa viedoklim, taču varat apliecināt, ka viņa vajadzība pēc skaidrības ir pamatota (piemēram: „Ir pilnīgi normāli, ja pirms vakcīnācijas rodas jautājumi vai vēlaties saņemt vairāk informācijas”).

“Es Jūs saprotu. Tas ir tikai normāli, ka vēlaties uzzināt vairāk.”

### 2. Uzdodiet atvērtus jautājumus

Uzdodiet jautājumus, kas rosina plašāku atbildi nekā tikai „jā” vai „nē”. Piemēram: „Ko esat dzirdējis par vakcīnām?”, „Ko tu esi dzirdējis par vakcīnām pret gripu?” vai „Vai Jūs varētu pastāstīt vairāk, kāpēc tā jūtaties?”. Šādi jautājumi palīdz labāk izprast cilvēka patiesās bažas, kā arī palīdz pašam sarunu biedram sakārtot un pārdomāt savas domas un uzskatus.

“Interesanti. Vai Jūs varētu pastāstīt vairāk?”

### 3. Dalieties ar uzticamu informāciju

Ja nezināt atbildi vai neesat pārliecināts, kā risināt personas jautājumu, piedāvājiet kopā meklēt informāciju. Ja lūgsiet personas atļauju dalīties ar faktiem, Jūs, iespējams, uz klausīs labprātāk, un informācija nešķitīs uzspiesta. Uzticami informācijas avoti, ko izmantot:

- Slimību profilakses un kontroles centra tīmekļvietne: <https://www.spkc.gov.lv>
- Eiropas Slimību profilakses un kontroles centra (ECDC) tīmekļvietne: <https://www.ecdc.europa.eu>
- Pasauls Veselības organizācijas tīmekļvietne: <https://www.who.int>
- Konsultējieties ar citiem uzticamiem kolēģiem, speciālistiem
- Sarežģītāku jautājumu gadījumā konsultējieties ar BKUS Ģimenes vakcīnācijas centra speciālistiem

“Es pajautāšu savam kolēģim. Pēc tam ar Jums sazināšos.”

### 4. Izpētiet iemeslus vakcīnēt

Runājot par vakcīnāciju, nekas nedod tik labu rezultātu kā personīgā pieredze. Pastāstiet, kāpēc Jūs izvēlējāties vakcīnēt (sev vai savam bērnam). Uzsveriet ieguvumus tādā veidā, kas otram šķiet nozīmīgs – piemēram, kā vakcīnācija sniedz sirdsmieru. Ja Jums pašam agrāk bija bažas, kuras izdevās pārvarēt, paskaidrojiet, kas tieši Jums palīdzēja izšķirties par labu vakcīnācijai un justies drošāk.

“Es arī prātoju par blakusparādībām, bet tās bija vieglas un panesamas.”

### 5. Sniedziet praktisku atbalstu un informāciju

Bieži vien nepārliecinātību pastiprina nezināšana par pašu procesu. Sniedziet informāciju, kā saņemt vakcīnu tuvāk dzīvesvietai, un dodiet praktiskus ieteikumus par to, kad un kur iespējams vakcīnēt.

“Es varu Jūs pieņemt jau tagad, ja tas Jums der.”

# Kā veselības aprūpes iestādes var palīdzēt stiprināt uzticēšanos vakcīnām



Slimību profilakses un kontroles centrs

Dažādas veselības aprūpes iestādes var būtiski palīdzēt, daloties ar precīzu informāciju par vakcīnāciju un tās ieguvumiem. Gandrīz ikviena ārstniecības persona var dot savu ieguldījumu, zinot vakcīnācijas pamatus un uzticamus informācijas avotus, kā arī atklāti paužot pozitīvu attieksmi pret vakcīnēšanos.

## 1. Rādiet piemēru

Veselības aprūpes darbinieki var stiprināt uzticēšanos, atklāti paužot savu atbalstu vakcīnācijai vai daloties personīgajā vakcīnācijas pieredzē. Tas palīdz veidot vakcīnācijas pieņemšanu kā sabiedrības normu.

## 2. Veidojiet uzticēšanos

Ja Jūs iesaistāties vakcīnācijas procesā, atbalstiet cilvēkus, kuri nāk vakcīnēties un kuriem ir jautājumi vai nepieciešams padoms. Uzklausiet viņu bažas un komunicējiet cieņpilni, veidojot uzticēšanos.

## 3. Samaziniet šķēršļus

Vakcīnēšanās bieži ir atkarīga no tā, cik viegli un ērti to izdarīt. Veselības aprūpes iestādes var veicināt vakcīnācijas pieejamību, piedāvājot elastīgākus pieņemšanas laikus, savukārt pašvaldības, sociālās aprūpes iestādes un nevalstiskās organizācijas var palīdzēt ar pierakstu, transportu vai citu nepieciešamo atbalstu.

## Rīcība vakcīnācijas procesa laikā un pēc tā

### Vakcīnācijas laikā

- Rādiet sajūtu, ka persona ir gaidīta. Nodrošiniet patīkamu vidi un uzturiet draudzīgu atmosfēru.
- Atbildiet uz jautājumiem un bažām. Rādiet iespējas sarunām. Ja neesat pārliecināts par atbildi, lūdziet jautājuma autoru vērsties pie kolēģa, kurš spēs sniegt atbildi.

### Pēc vakcīnācijas

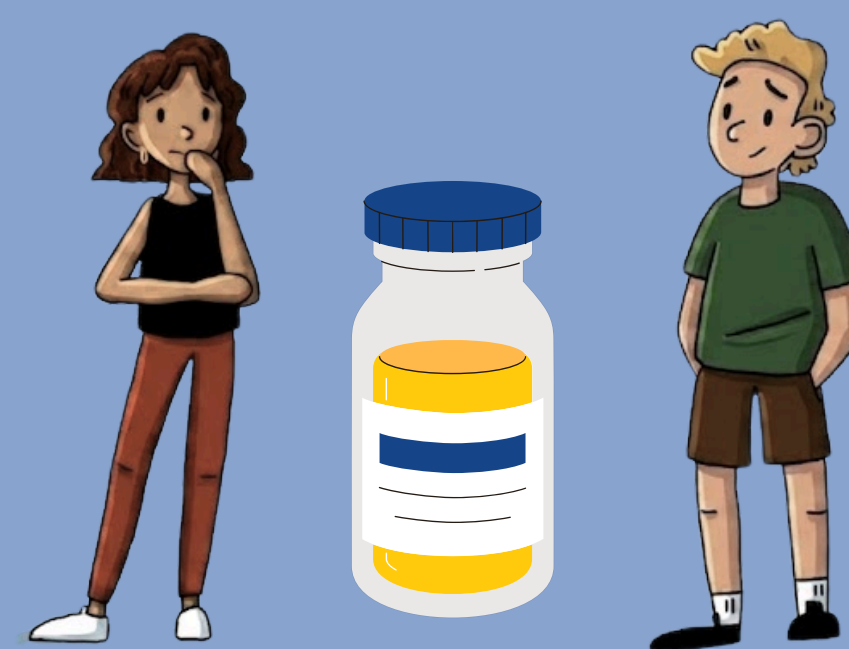
- Pateicieties par lēmumu vakcīnēties. Atbalstiet personas lēmumu vakcīnēties un atzīstiet, cik svarīga ir sabiedrības rīcība, lai nodrošinātu, ka neviens netiek atstāts bez vakcīnācijas.
- Atgādiniet citiem veselības aprūpes darbiniekiem, nevalstisko organizāciju līderiem un vietējām amatpersonām par viņu nozīmīgo lomu vakcīnācijas veicināšanā.

## Sarunas palīdz uzturēt uzticēšanos vakcīnām

Viens no labākajiem veidiem, kā mazināt cilvēku bažas par vakcīnāciju, ir ieteikt viņiem runāt ar cilvēku, kuram viņi uzticas. Atcerieties, ka šīs bažas bieži ir emocionālas un saistītas ne tikai ar zinātni, bet arī ar personīgo pieredzi vai iepriekš piedzīvotu netaisnīgu attieksmi.

Nepārslogojiet cilvēkus ar faktiem un informāciju. Tā vietā atzīstiet viņu skatījumu un pieredzi un runājiet par to, kas viņus motivē, nevis par to, ko, Jūsprāt, viņiem vajadzētu dzirdēt.

Ar pārdomātām un laipnām sarunām par vakcīnām un vakcīnāciju Jūs sniežat nozīmīgu ieguldījumu sabiedrības veselībā – paldies Jums par to!



Materiāls sagatavots Eiropas Savienības Atveseļošanas fonda projekta Nr.4.1.1.1.i.0/1/22/I/VM/001 „Slimību profilakses un kontroles centra organizētie sabiedrības veselības pētījumi” ietvaros

