

EUROPOS KOGNITYVINĖS ELGESIO TERAPIJOS NEMIGAI (KET-N) AKADEMIJA

Šiame dokumente pateikiamos gairės, skirtos specialistams, norintiems praktikuoti KET-N ir/ arba sukurti KET-N mokymų programą sveikatos priežiūros specialistams.

KET-N PROFESINIO PASIRENGIMO LYGMENYS

Akademijos tikslas – didinti sveikatos priežiūros specialistų, išmanančių kognityvinės elgesio terapijos nemigai (KET-N) principus, skaičių, gerinti veiksmingą klinikinę praktiką nemigos gydyme bei mažinti specialistų taikomų gydymo metodų skirtingumą. Šie tikslai turėtų būti įgyvendinami rengiant specializuotus mokymus ir supervizijas, kurias vestų nemigos ir KET-N srities ekspertai.

KET-N ekspertai - tai sveikatos priežiūros specialistai, kurie:

- a) turi licenciją užsiimti klinicine praktika;
- b) yra baigę akredituotus KET-N mokymus.

Akademija išskyrė tris KET-N profesinio pasirengimo lygmenis:

1. Eksperto lygis: šis kompetencijų lygmuo skirtas licencijuotiems sveikatos priežiūros specialistams, siekiantiems tapti KET-N ekspertais, gebančiais taikyti individualizuotą KET-N gydymą. Lygmuo labiausiai tinkamas klinikiniam ir sveikatos psichologams, psichoterapeutams, psichiatrams bei miego specialistams, kurių profesinė veikla glaudžiai susijusi su KET-N taikymu. Tikimasi, kad šie specialistai bus baigę aukštos kokybės Akademijos patvirtintą mokymų programą, skirtą būtent šiam kompetencijų lygiui. Be to, jie turėtų būti supervizavę ne mažiau nei tris individualius atvejus taikant KET-N pas kvalifikuotą KET-N supervizorių. Šie specialistai, turintys sertifikuotų žinių apie miego mediciną ir klinikinę miego psichologiją, taip pat galėtų būti KET-N lektoriais ir supervizoriais.
2. Pažengęs lygis: šis lygmuo suteikia sveikatos priežiūros specialistams galimybę tapti apmokytais terapeutais, kurie geba taikyti standartizuotą KET-N protokolinį gydymą tiek gyvai, tiek nuotoliniu būdu, bendradarbiaudami su KET-N supervizoriumi. Lygmuo tinkamas klinikinės ir sveikatos psichologams, psichiatrijos gydytojams rezidentams bei kai kuriose šalyse slaugytojams ir socialiniams darbuotojams. Norint pasiekti šį lygmenį, specialistai turi baigti Akademijos patvirtintą mokymų programą, kuri apima interaktyvias veiklas ir supervizijas.
3. Bazinis lygis: šis lygmuo skirtas šeimos gydytojams (taip pat pediatrams, ginekologams ir kitiems specialistams) ir apima bazines žinias apie KET-N elgesio strategijas bei miego mediciną, įgytas dalyvaujant Akademijos patvirtintoje KET-N mokymų programoje.

1 lentelėje pateikta apibendrinta informacija apie KET-N profesinio pasirengimo lygių įgūdžius.

1 lentelė. KET-N įgūdžių apibrėžimas pagal kiekvieną profesinio pasirengimo lygį

Įgūdžiai / Pasirengimo lygis	Bazinis lygis	Pažengęs lygis	Eksperto lygis
Nemigos sutrikimo diagnostika (klausimynai, miego žurnalai, aktigrafija, polisomnografija)	TAIP	TAIP	TAIP
Diferencinė diagnostika	TAIP	TAIP	TAIP
Pagrindiniai elgesio komponentai (privalo būti įtrauktasėjimo miegoti ribojimas ir stimulo kontrolė)	TAIP	TAIP	TAIP
Žinios apie pagrindinius miego mechanizmo elementus (pvz., miego psichofiziologija)	TAIP	TAIP	TAIP
Žinios apie nemigos patologiją	TAIP	TAIP	TAIP
Pagrindinės žinios apie pakopinį KET-N priežiūros modelį	TAIP	TAIP	TAIP
Kognityviniai komponentai	NE	TAIP	TAIP
KET-N specifinėms grupėms (pvz., kūdikiams, vaikams, paaugliams, moterims (pvz., nėštumo, menopauzės metu), senjorams, asmenims su negalia, pamaininį darbą dirbantiems asmenims, psichikos sutrikimų turintiems pacientams ir kt.)	NE	TAIP	TAIP
Nemigos gydymas taikant protokolinę elgesio terapiją	NE	TAIP	TAIP
Papildomi KET-N komponentai (pvz., motyvacijos ir emocijų intervencijos)	NE	NE	TAIP
Vaistų vartojimo mažinimas (nutraukimas)	NE	NE	TAIP
Individualizuotos laipsniško gydymo intervencijos	NE	NE	TAIP
KET-N programos sklaida	NE	NE	TAIP

MOKYMŲ PROGRAMOS PRINCIPAI IR YPATUMAI

Specialistams, siekiantiems bazinio ar pažengusio KET-N kvalifikacijos lygio, mokymų programa turėtų trukti ne trumpiau kaip dvi dienas. Šie mokymai gali būti skirti įvairių sveikatos priežiūros sričių specialistams, turintiems galiojančią licenciją dirbti su pacientais psichikos sveikatos srityje.

Programa turėtų apimti temas apie miegą, nemigos sutrikimą ir jo diagnostiką, taip pat pagrindinius KET-N komponentus – kognityvines bei elgesio intervencijas. Bazinio lygio mokymai turėtų būti orientuoti į nemigos atpažinimą, diagnostiką ir KET-N elgesio komponentų taikymą. Jie taip pat turėtų apimti teorinius aspektus, tokius kaip: miego mechanizmai, patofiziologija, nemigos vystymosi ir palaikymo modeliai, - bei KET kaip intervencijos formulavimą. Galėtų būti dėstomas ir pakopinis nemigos gydymo paslaugų teikimo modelis. Mokymai turėtų apimti bazinius KET terapijos principus.

Mokymai turėtų būti interaktyvūs – su vaidmenų žaidimais, darbu grupėse, sudėtingų atvejų analize ir pan. Taip pat turėtų būti įtrauktas atvejų supervizavimas. Kai kurie mokymų elementai gali būti vykdomi nuotoliniu būdu.

Pažengusio lygio mokymų programa papildomai turėtų apimti išsamų kognityvinių intervencijų dėstymą ir standartizuoto KET-N protokolo taikymą. Taip pat tikslinga įtraukti temas apie miego, nemigos ir jos gydymo ypatumus specifinėse pacientų populiacijose.

Ekspertų lygio programa gali būti sudaryta iš ilgesnės trukmės arba pakartotinių mokymų ciklo, taip pat gali būti skirta tiems specialistams, kurie per profesinį pasirengimą jau turi įgytų žinių apie miego mediciną, nemigą ir klinikinę praktiką. Šiame lygyje turi būti įtraukti papildomi moduliai apie KET-N komponentus (pvz., emocijų ir motyvacijos strategijas) bei mokymai apie vaistų vartojimą ir jų mažinimą/ nutraukimą. Taip pat, priklausomai nuo šalies įstatymų, kai kuriems specialistams gali būti draudžiama konsultuoti pacientus dėl medikamentų vartojimo pokyčių, jei jie neturi atitinkamos kvalifikacijos. Vis dėlto bet kuris specialistas, dirbantis klinikinėje praktikoje su nemigos pacientais, turėtų žinoti apie vaistų nuo miego veikimo mechanizmus ir jų poveikį tiek vartojimo, tiek nutraukimo metu.

Ekspertų lygio programa turėtų apimti išsamius mokymus apie individualizuotą gydymą, gilesnes žinias apie miego mediciną, nemigą ir KET principus, taip pat klinikinę patirtį (pvz., supervizuoti ne mažiau kaip trys klinikiniai atvejai). Kursai turėtų būti ilgalaikiai arba orientuoti į pakartotinius susitikimus atvejų aptarimui. Mokymus turėtų vesti tik KET-N ekspertų lygio specialistai. 2 lentelėje pateikiami Akademijos nustatyti KET-N mokymų programos kriterijai.

Pateikti kriterijai nėra pernelyg griežtai reglamentuojantys ir išsamūs. Vis dėlto siekta nustatyti pagrįstus lūkesčius ir minimalius standartus, kurie galėtų būti laikomi būtinais ir įgyvendinamais.

2 lentelė. KET-N mokymų programos kriterijai pagal Europos KET-N akademiją

	Trukmė	Dėstytojai	Dalyviai	Mokymų turinys ir metodai
--	--------	------------	----------	---------------------------

Kriterijai	Mažiausiai dvi dienos	Specialistai, turintys KET-N eksperto lygį	Sveikatos priežiūros specialistai, turintys licenciją teikti klinikinės psichologijos, psichoterapijos ar psichikos sveikatos priežiūros paslaugas. KET-N specialistai turėtų būti apdrausti dėl veiklos sveikatos priežiūros srityje ir dirbti laikydamiesi savo profesinio pasirengimo ribų.	Visuose mokymų programų lygiuose turėtų būti suteiktos išsamios žinios apie miego fiziologiją ir nemigos patofiziologiją. Pagrindiniai KET-N principai turėtų būti dėstomi praktiškai ir interaktyviai (pvz., dalinantis praktine patirtimi ir klinikinių atvejų analize). Turėtų būti pristatomas pakopinis gydymo modelis. Mokymai gali būti vykdomi gyvai arba nuotoliniu būdu.
Pastabos	Ekspertų lygio programa galėtų būti ilgesnės trukmės arba apimti pakartotinių mokymų ciklą, taip pat gali būti skirta tiems specialistams, kurie jau turi išankstinių žinių apie miego mediciną, nemigą ir klinikinę praktiką.	/	Ekspertų lygio programa turėtų apimti privalomus kvalifikuotus supervizuojamus mokymus apie miego mediciną arba visa tai specialistas turi būti įgijęs anksčiau. Pažengusiame ir baziniame lygiuose pagrindinės žinios apie miego mediciną ir nemigą turi būti suteiktos mokymų programos metu.	Ekspertų lygyje turėtų būti suteikta galimybė supervizuoti klinikinius atvejus.

Gairių vertimą į lietuvių kalbą atliko Kristina Mozūraitė