

## Krátké intervence

Krátké intervence jsou definované praktické postupy, jejichž výsledkem je rozpoznání míry problému s rizikovým chováním a motivace k aktivní nápravě.

Metodikou, jejímiž součástmi jsou časná identifikace a vlastní krátká intervence, je možné využít u škodlivého pití alkoholu i u dalších prvků životního stylu (nevhodná výživa, kuřáctví, nedostatečná tělesná aktivita aj.).

Využívání postupů krátké intervence je osvědčeným účinným způsobem omezování negativního dopadu rizikového chování na zdraví pacientů. Účinnost těchto postupů byla celosvětově prokázána a metodika byla v ČR ověřena. Splňují požadavek na nízké náklady, snadnou dostupnost a efektivitu.

Základním předpokladem je ověření stupně rizikového chování, přičemž minimální stručná rada, nepřesahující 5 minut, by měla být dána každému pacientovi.

Správně prováděná intenzivnější krátká intervence s využitím motivačního rozhovoru v délce alespoň 15 minut zahrnuje zpětnou vazbu v podobě informování pacienta o jeho rizikovém chování, doporučení jak rizikové chování omezit a odsouhlasení konkrétních kroků k dosažení stanoveného cíle. Zapotřebí je pacienta dále sledovat a poskytnout mu případnou další pomoc.

Krátké intervence jsou účinným nástrojem ochrany zdraví a prevence nemocí.