

## Modul 2: Kako pomoći pacijentima da prestanu da puše



**ENSP**

**POČETAK**

01

Uloga zdravstvenih radnika u odvikavanju od pušenja u kliničkoj praksi kao prioritet.

02

Kako integrisati lečenje zavisnosti od duvana zasnovano na dokazima u kliničku praksu korišćenjem strategija 5 A.

03

Pregled dostupnih alata za pomoć u integrisanju odvikavanja od pušenja u praksu.





Jednnajznačajnijiha od stvari koje možemo uraditi za naše pacijente je da im pomognemo da prestanu da puše.



Zavisnost od duvana treba lečiti sa jednakom posvećenošću i dati joj jednak značaj kao i drugim hroničnim bolestima.



**Strategija  
5 A**

## Stretegije 5 A su:

**(ASK) PITATI**

o upotrebi duvana



**(ADVISE) SAVETOVATI**

prestanak pušenja



**(ASSESS) PROCENITI**

spremnost pacijenta da pokuša da prestane da puši



**(ASSIST) POMOĆI**

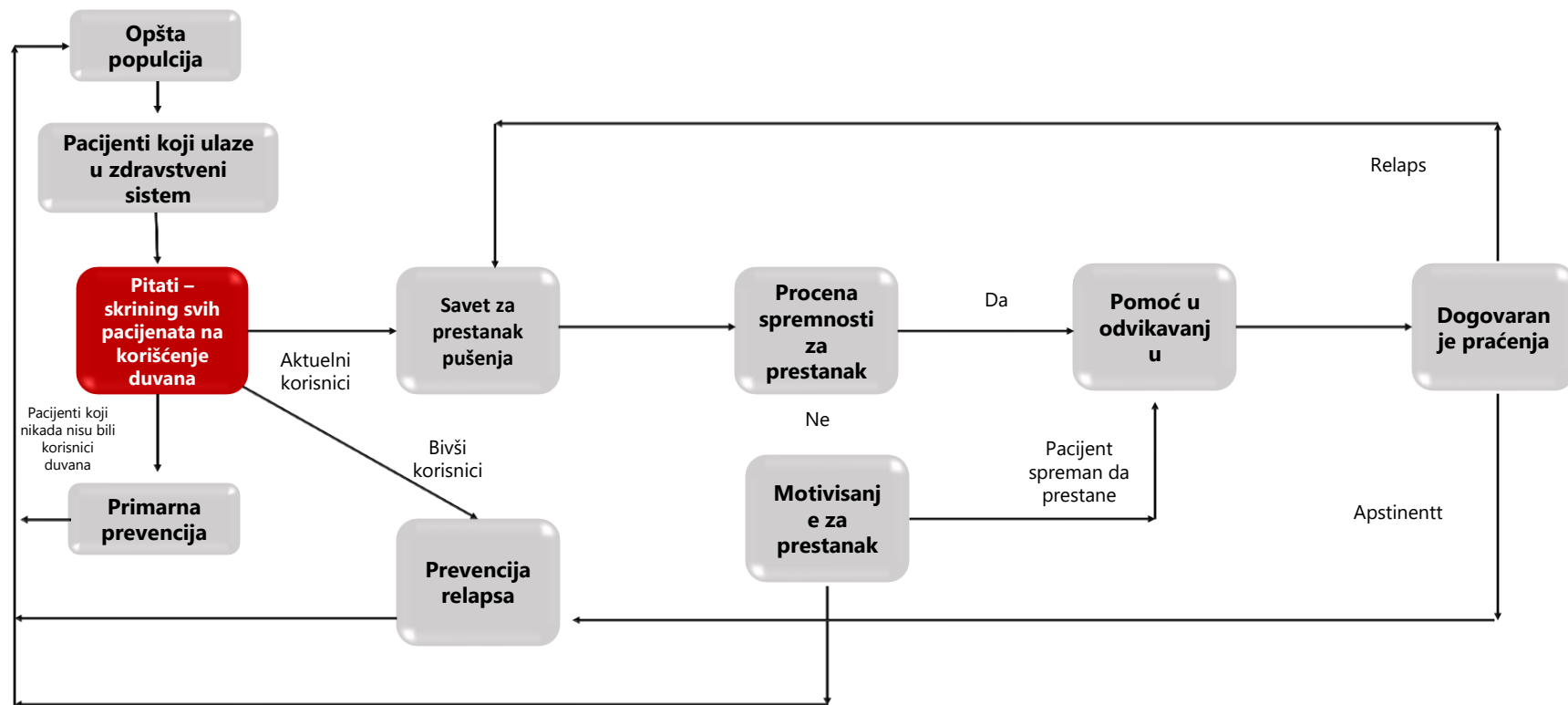
u pokušaju prestanka



**(ARRANGE) DOGOVORITI**


praćenje





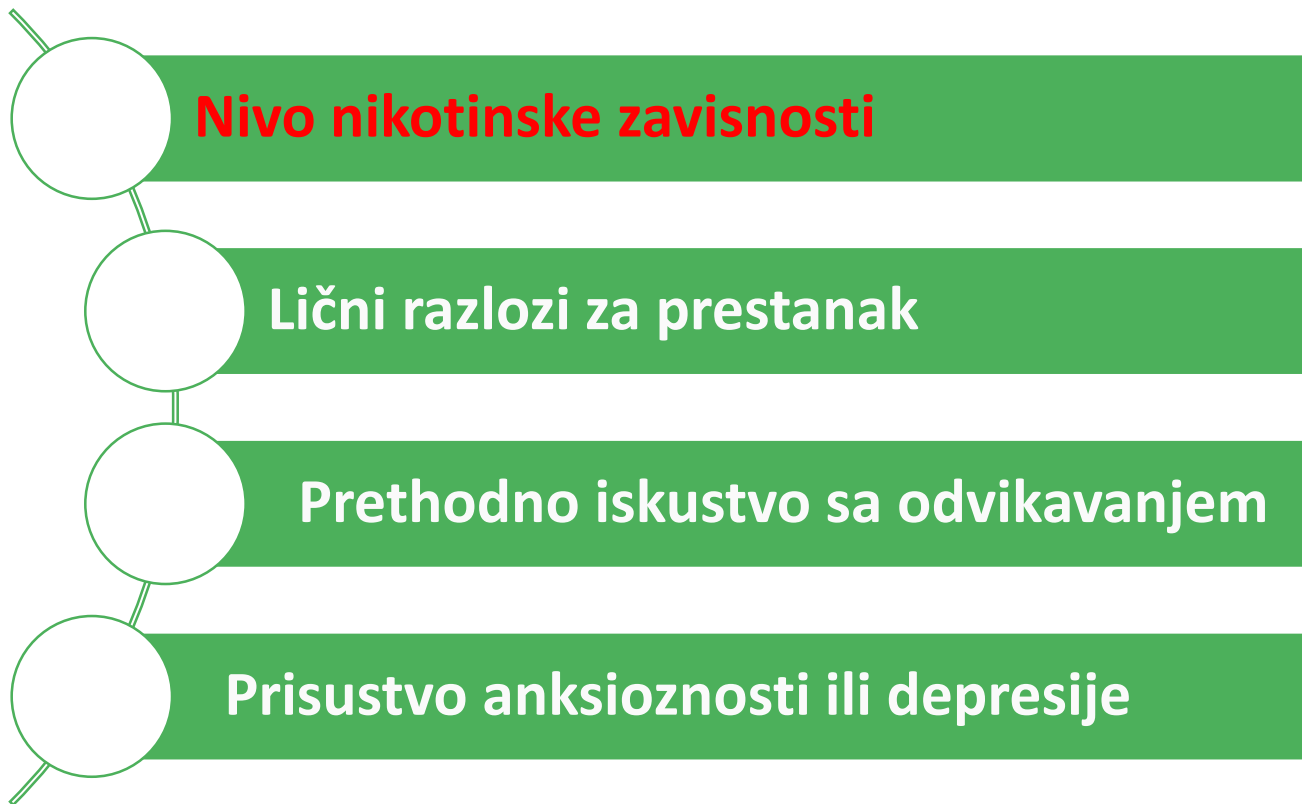
A middle-aged man with grey hair and glasses, wearing a white lab coat over a blue shirt and a red and blue striped tie, stands on the left side of the slide. He is gesturing with his hands as if speaking.

Da li pušite cigarete ili koristite bilo koji drugi duvanski proizvod?

A middle-aged man with grey hair, wearing a black and white plaid shirt and blue jeans, stands on the right side of the slide. He has his hand to his chin in a thoughtful pose.

Da li ste ikada pušili cigarete ili koristili duvanski proizvod u prošlosti?







**1. Koliko brzo nakon buđenja popuшите prvu jutarnju cigaretu?**

Pet minuta i manje (3)

6-30 minuta (2)

31-60 minuta (1)

Više od 60 minta (0)

**2. Da li Vam je teško da se uzdržite od pušenja na mestima na kojima je pušenje zabranjeno (npr. bioskop, javni prevoz itd.)?**

Da(1)

Ne (0)

**3. Koje cigarete bi Vam bilo najteže da se odreknete?**

Prve jutarnje cigarete(1)

Bilo koje druge (0)

**4. Koliko cigareta dnevno obično popuшите?**

10 ili manje (0)

11-20 (1)

21-30 (2)

31 ili više (3)

**5. Da li češće puшите u toku prvih sati nakon buđenja nego u toku ostatka dana?**

Da (1)

Ne (0)

**6. Da li puшите i kada ste bolesni toliko da Vam je teško da ustanete iz kreveta?**

Da (1)

Ne (0)



Zbir 0-3: bez zavisnosti ili nizak stepen nikotinske zavisnosti

Zbir 4-6: srednji stepen nikotinske zavisnosti

Zbir 7-10: visok stepen nikotinske zavisnosti

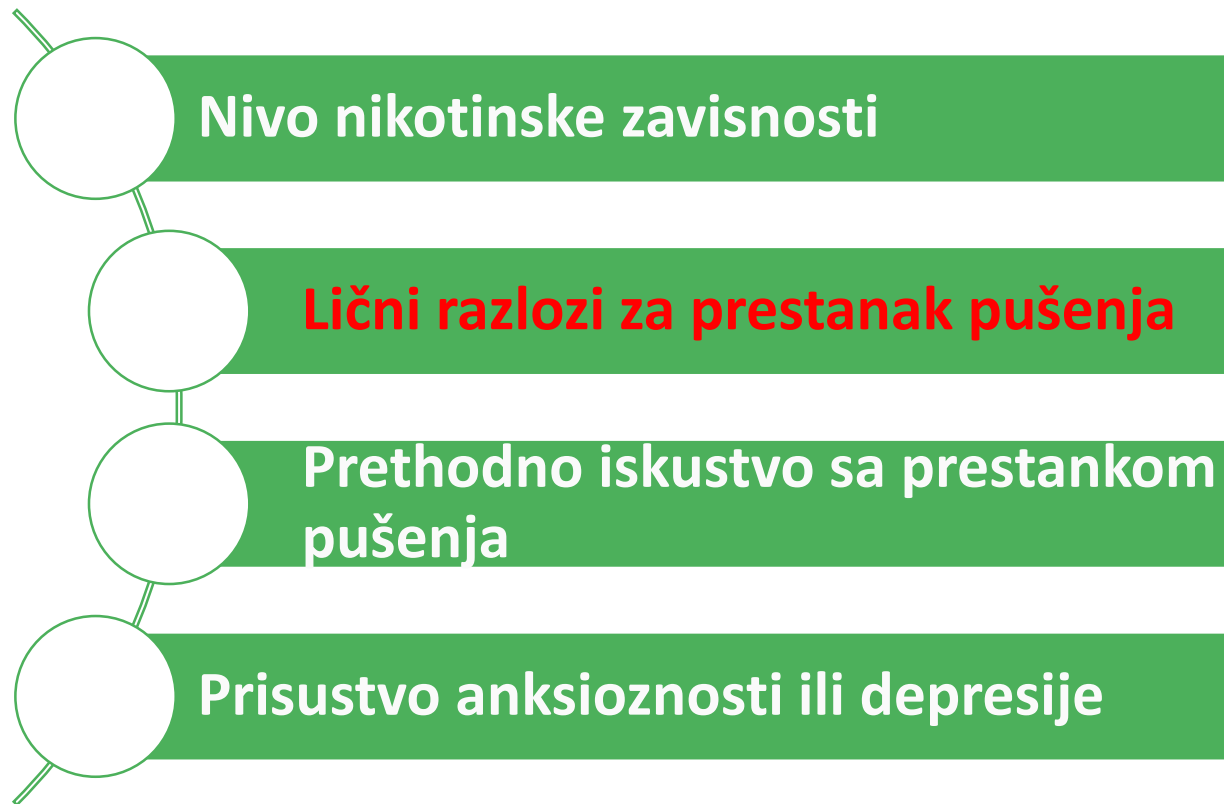


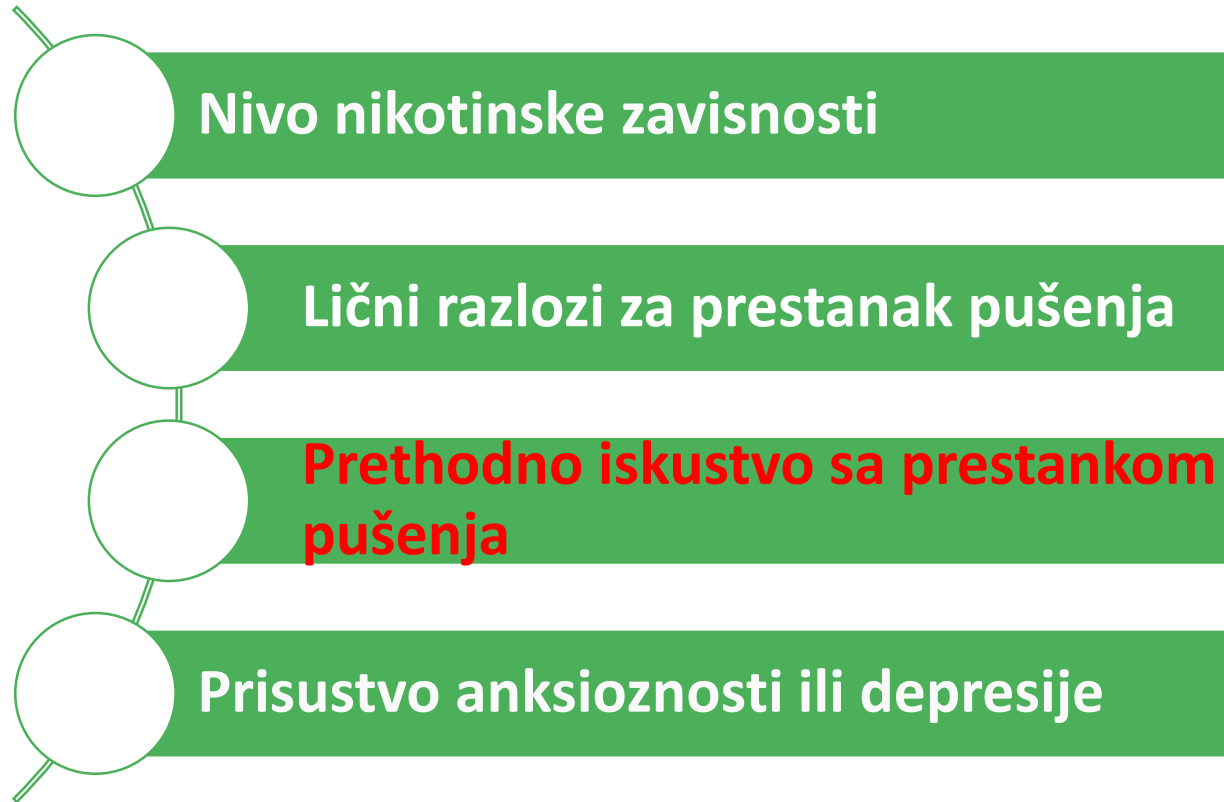
## Broj popušenih cigareta na dan

Koliko cigareta pušite dnevno?
10 ili manje
11-20
21-30
31 ili više

## Vreme prve cigarete

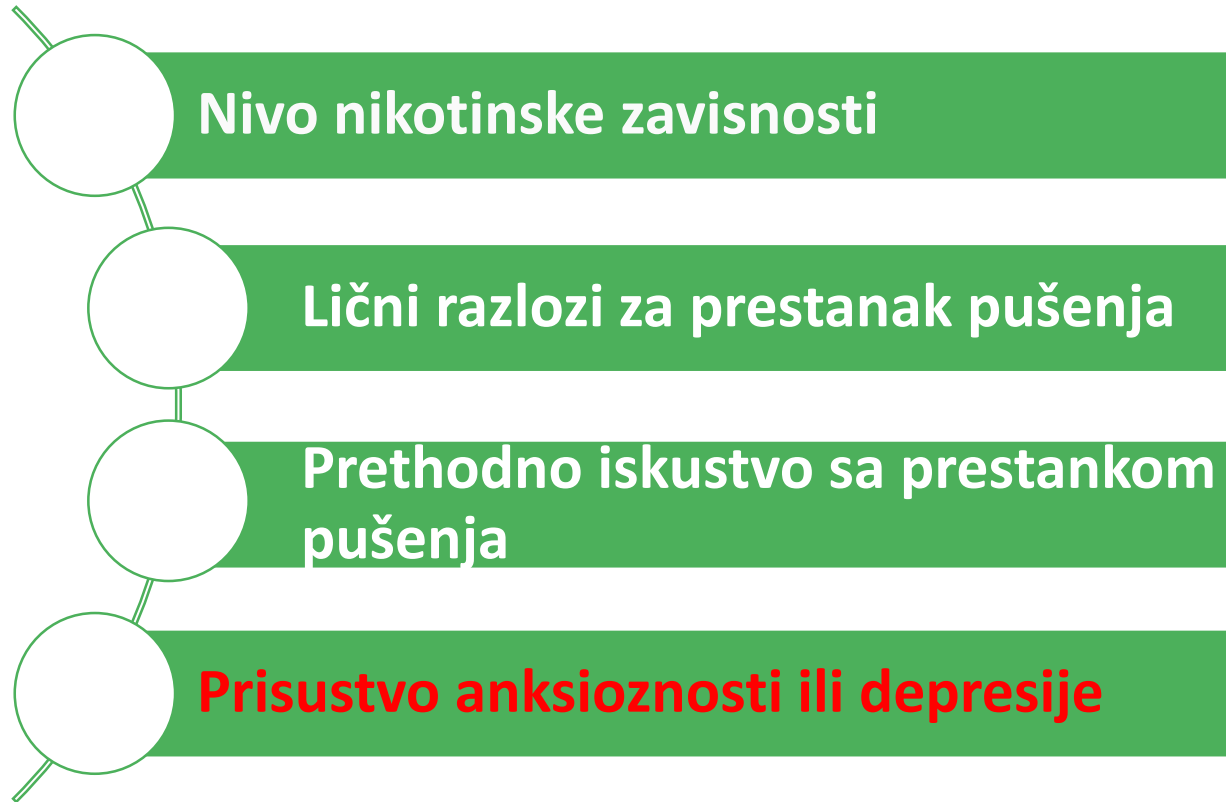
Koliko brzo nakon buđenja popušite prvu jutarnju cigaretu?
Manje od pet minuta
6-30 minuta
31-60 minuta
Više od 60 minuta





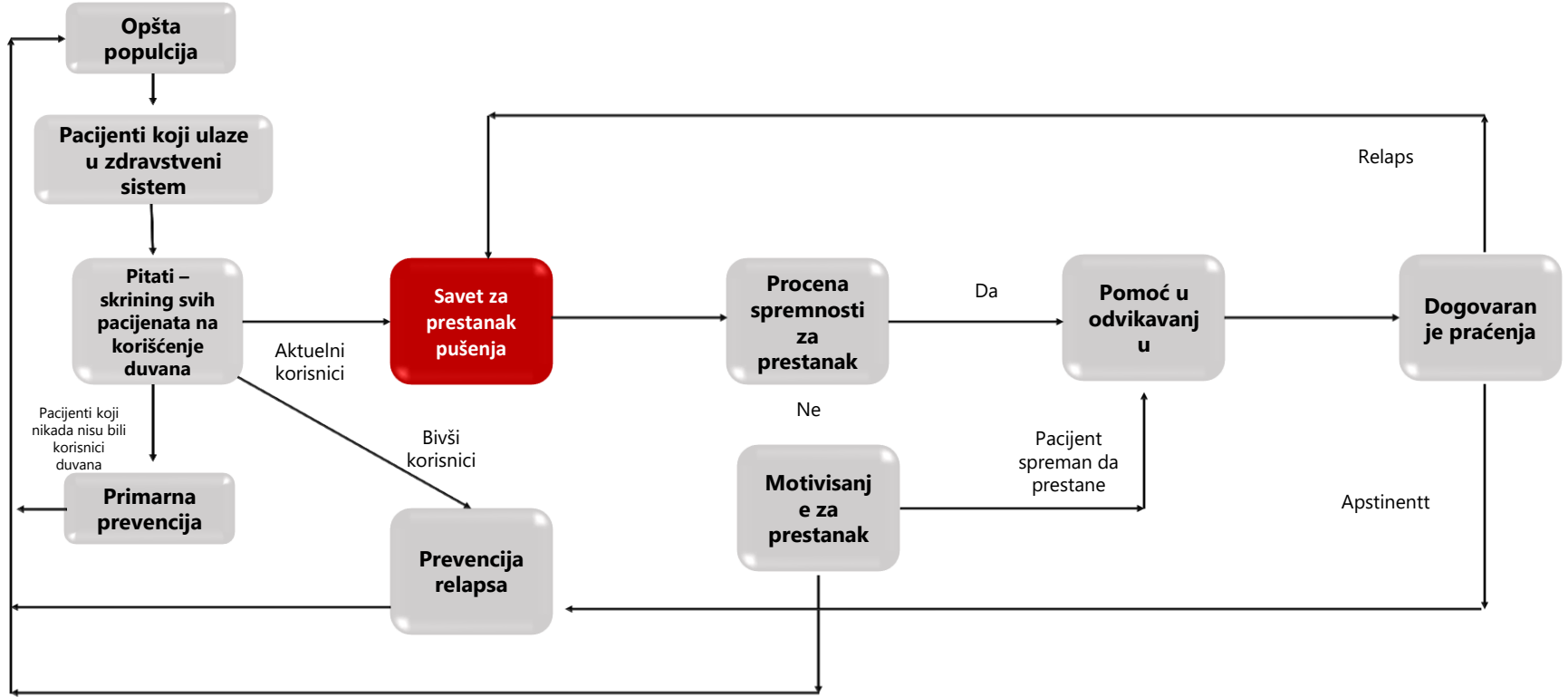


- Broj prethodnih pokušaja prestanka pušenja
- Najduži period apstinencije od pušenja
- Prethodno lečenje zavisnosti od nikotina i metod lečenja
- Istorija simptoma krize
- Faktori rizika za relaps





# Pitati & dokumentovati - 30 sek.





**Savet zdravstvenog radnika o značaju prestanka pušenja je veoma značajna intervencija koja povećava motivaciju pacijenta da prestane da puši.**

# Advice from a Health Professional is the major external trigger



### Savet za prestanak pušenja treba da bude:

Jasan

Snažan

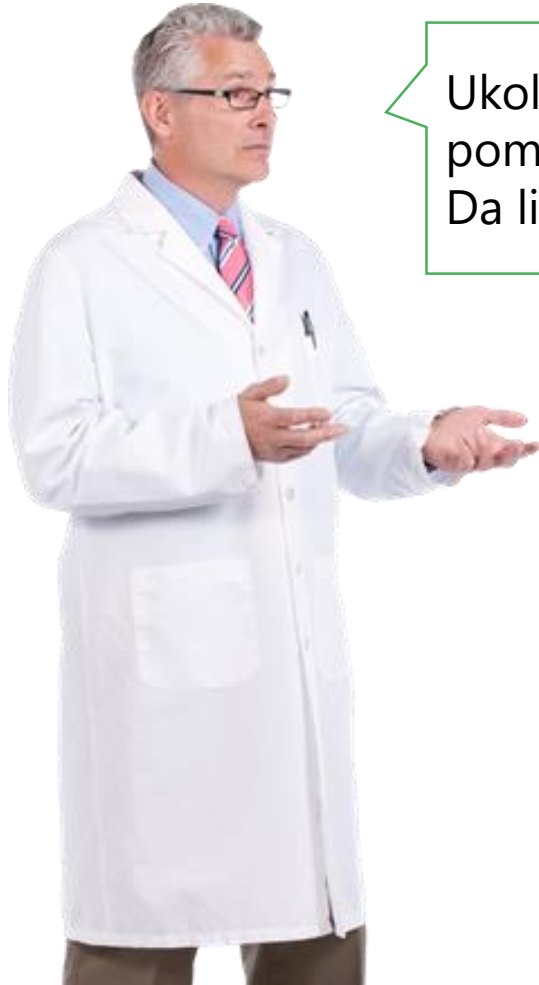
Personalizovan

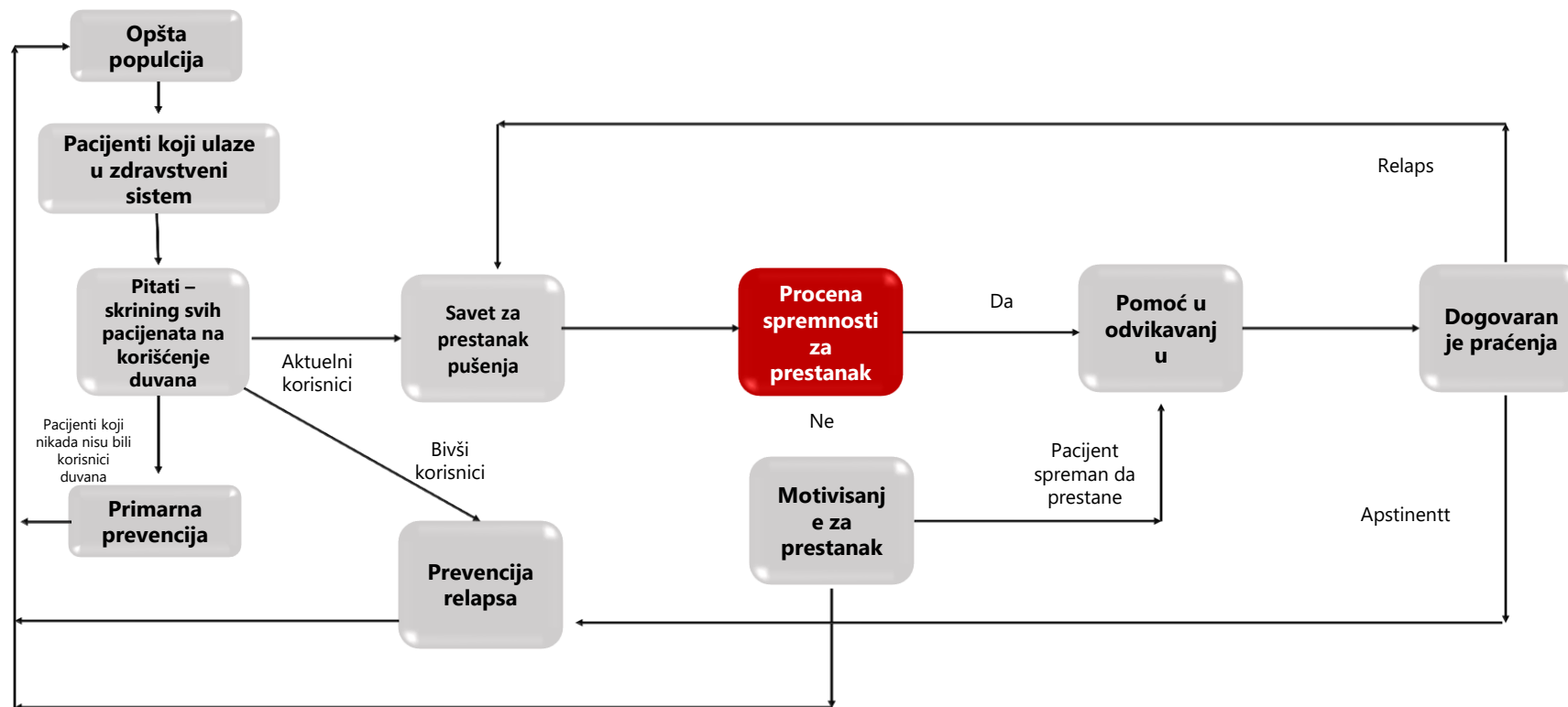
Bez osuđivanja

Ponuditi pomoć



Ukoliko želite da prestanete da pušite mogu Vam pomoći.  
Da li ste spremni da pokušate da prestanete da pušite?





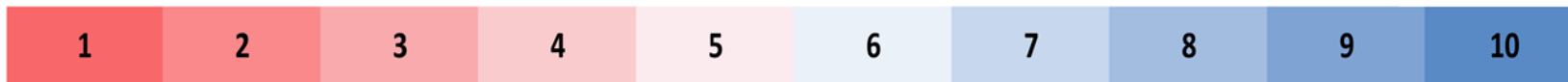
**“Da li želite da prestanete da pušite (sada)?”**

**“Da li ste voljni da pokušate da prestanete da pušite u narednim nedeljama?”**

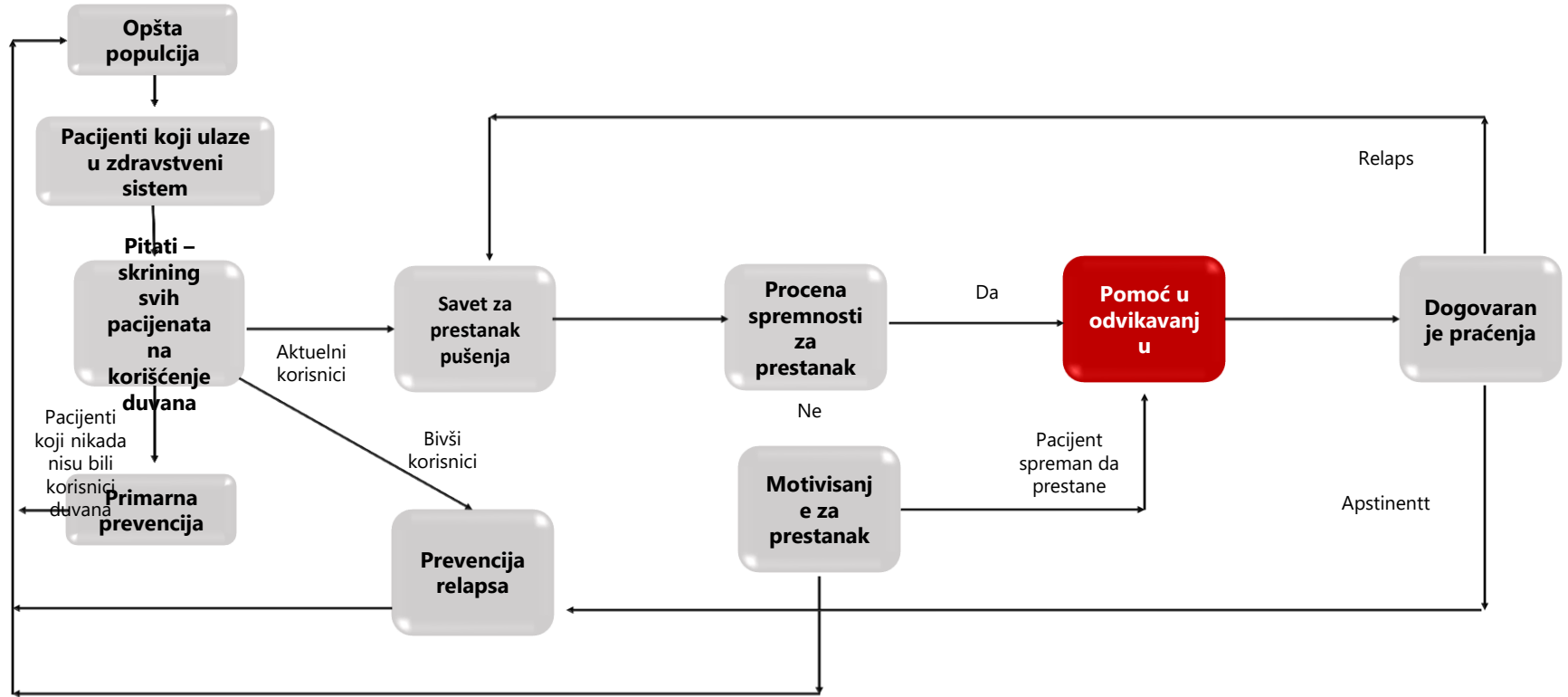
**“Koliko ste motivisani da prestanete da pušite?”**

Bez  
motivacije

Veoma jaka  
motivacija



# Pitati & dokumentovati - 30 sek.







- Zadržite neosudjujúci ton
- Naglasite poruku
- Podrška je dostupna

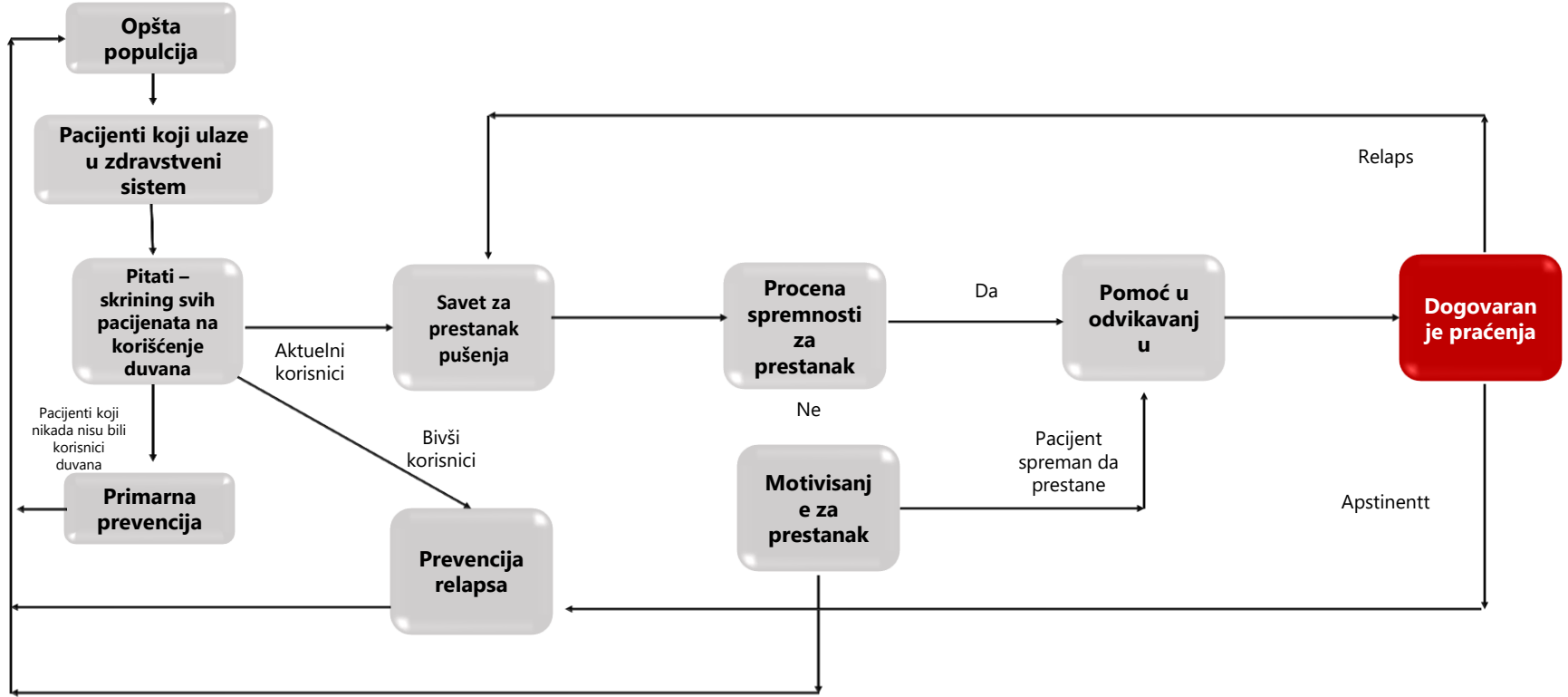


## Pacijenti koji nisu motivisani da prestanu da puše:

- Motivaciono intervjuisanje
- Smanjenje pušenja

	<b>Bez bihevioralnog tretmana</b>	<b>Kratak savet</b>	<b>Duže savetovanja, ponovljene sesije</b>
<b>Bez lekova ili placebo</b>	Kontrolno stanje(KS)	2 x KS	3 x KS
<b>Lekovi</b>	2 x KS	4 x KS	6 x KS

# Pitati & dokumentovati - 30 sek.

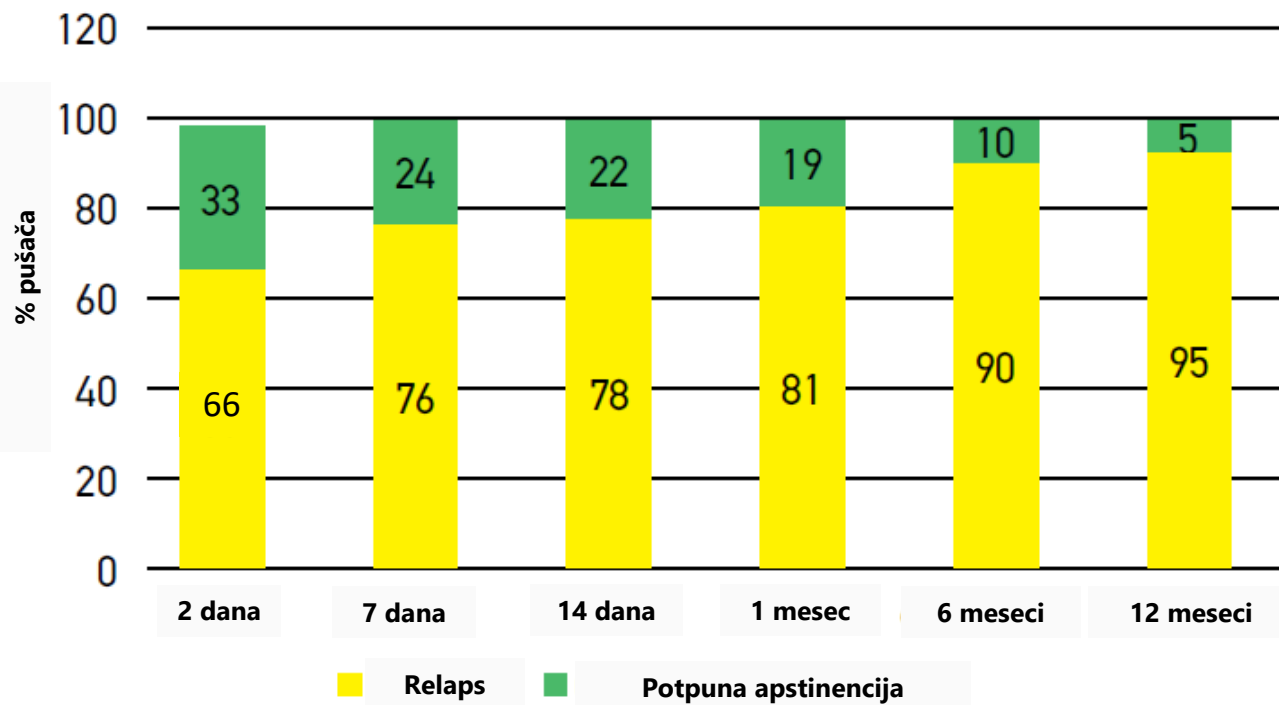




**Ponovljena poseta  
Svaki 2-8 nedelja tokom 2-6  
meseci**



**U ranim fazama prestanka pušenja kada je najveći rizik relapsa preporučuju se češći kontakti sa zdravstvenim radnikom**



# Prevenција relapsa



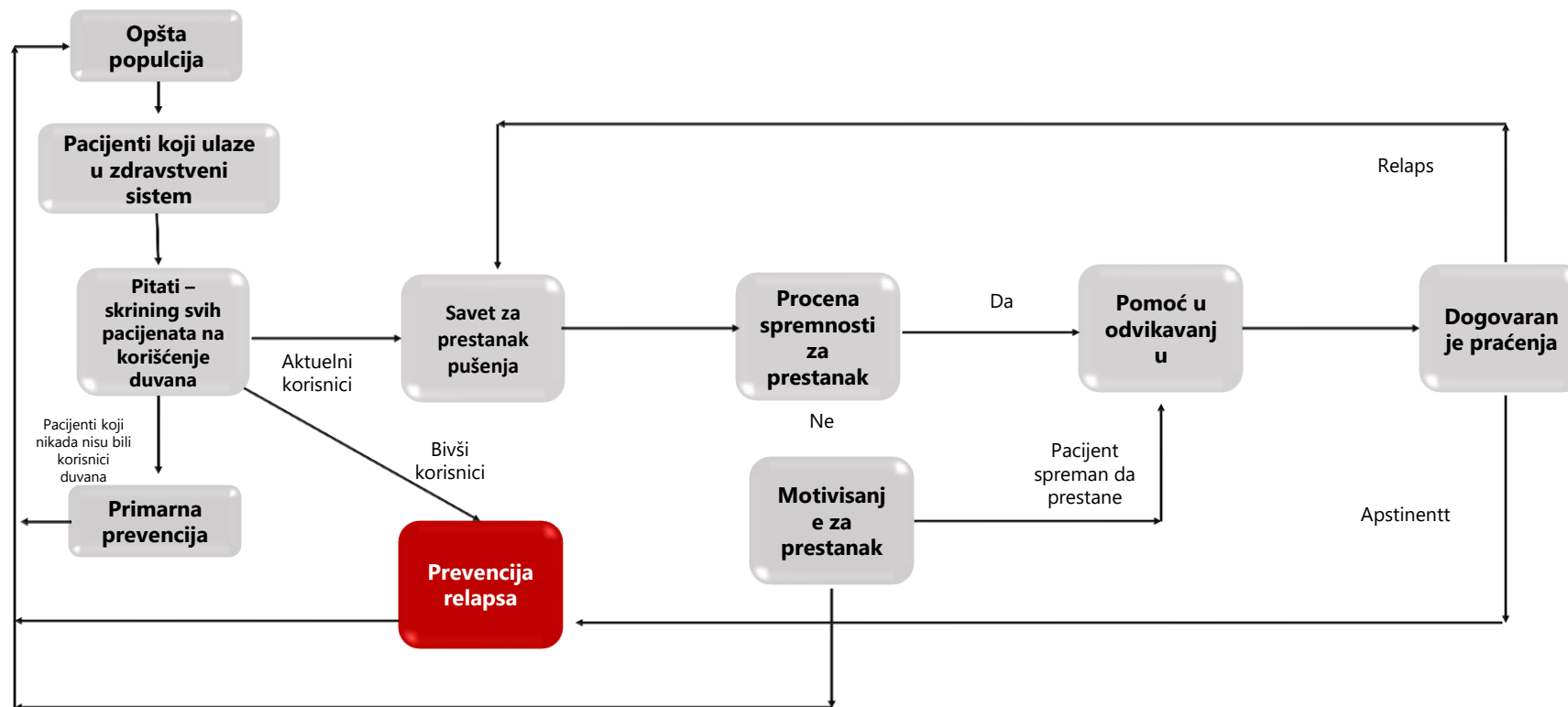
## **U ranoj fazi odvikavanja**

- Uopšteno povezani sa simptomima krize i žudnjom

## **U kasnijim fazama**

- Stres ili drugi psihološki faktori





**Modul 3 – Bihejvioralno svetovanje**

**Modul 4 – Farmakoterapija**