

Modul 2: Kako pacientom pomagati opustiti kajenje?



ENSP

START

01

Vloga zdravstvenih strokovnjakov pri opuščanju kajenja kot klinična prioriteta.

02

Kako na dokazih osnovano zdravljenje za odvisnost od tobaka vključiti v vašo klinično prakso z uporabo strategije "5As".

03

Ocena razpoložljivih pripomočkov za pomoč pri vključevanju opuščanja kajenja v vašo klinično prakso.





Nič od tega, kar lahko storimo za svoje paciente kadilce, ni pomembnejše od tega, da jim pomagamo opustiti kajenje.



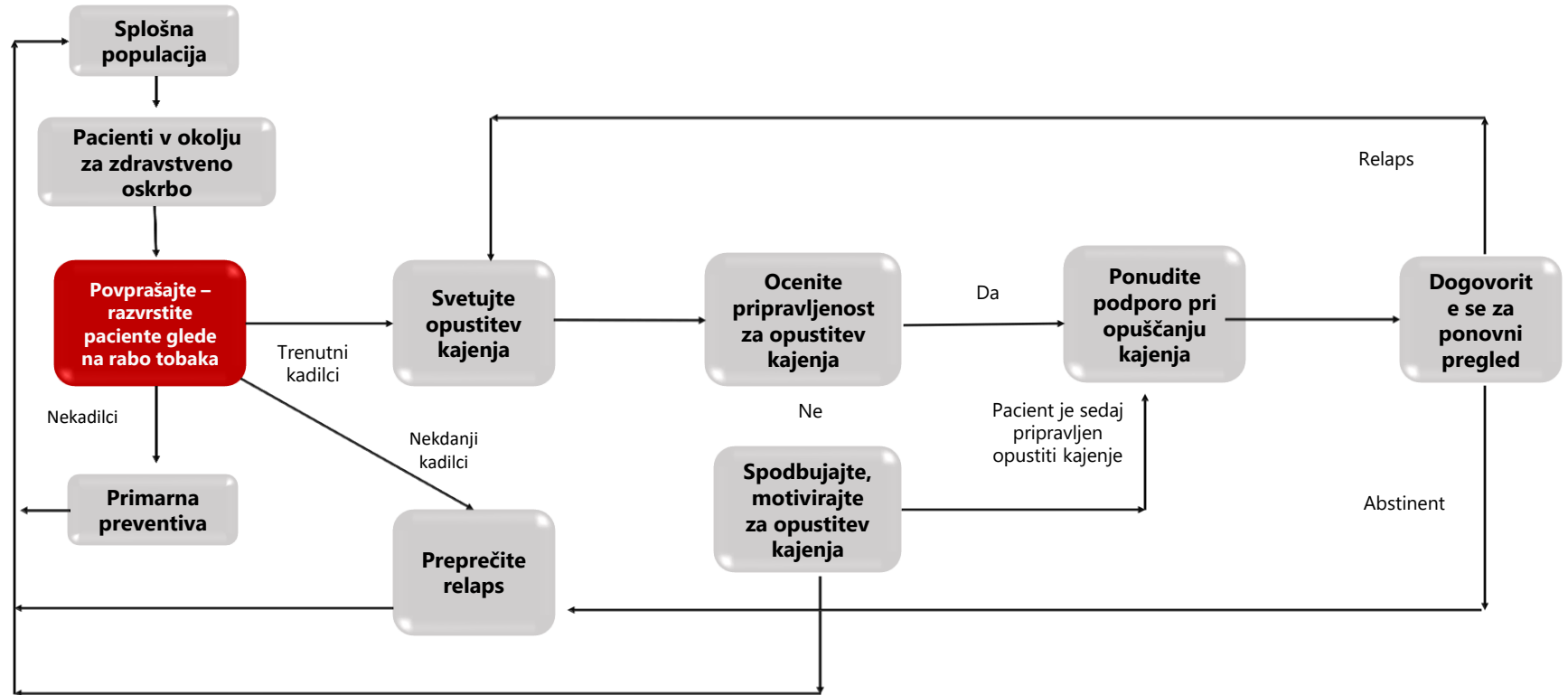
Problema rabe tobaka se lotite z isto vnemo in klinično pomembnostjo, kot bi se lotili katere koli druge večje kronične bolezni.




Strategija
"5 As"

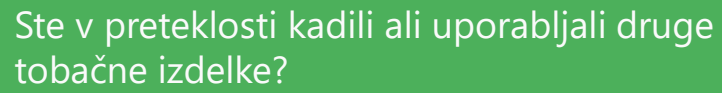
Strategija, ki se ji v angleščini reče "5As" je:

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| POVPRAŠAJ (Ask) | o rabi tobaka |  |
| SVETUJ (Advise) | opustitev kajenja |  |
| OCENI (Assess) | pripravljenost za poskus opustitve kajenja |  |
| NUDI PODPORO (Assist) | pri poskusu opustitve kajenja |  |
| DOGOVORI SE (Arrange) | za naslednji pregled |  |



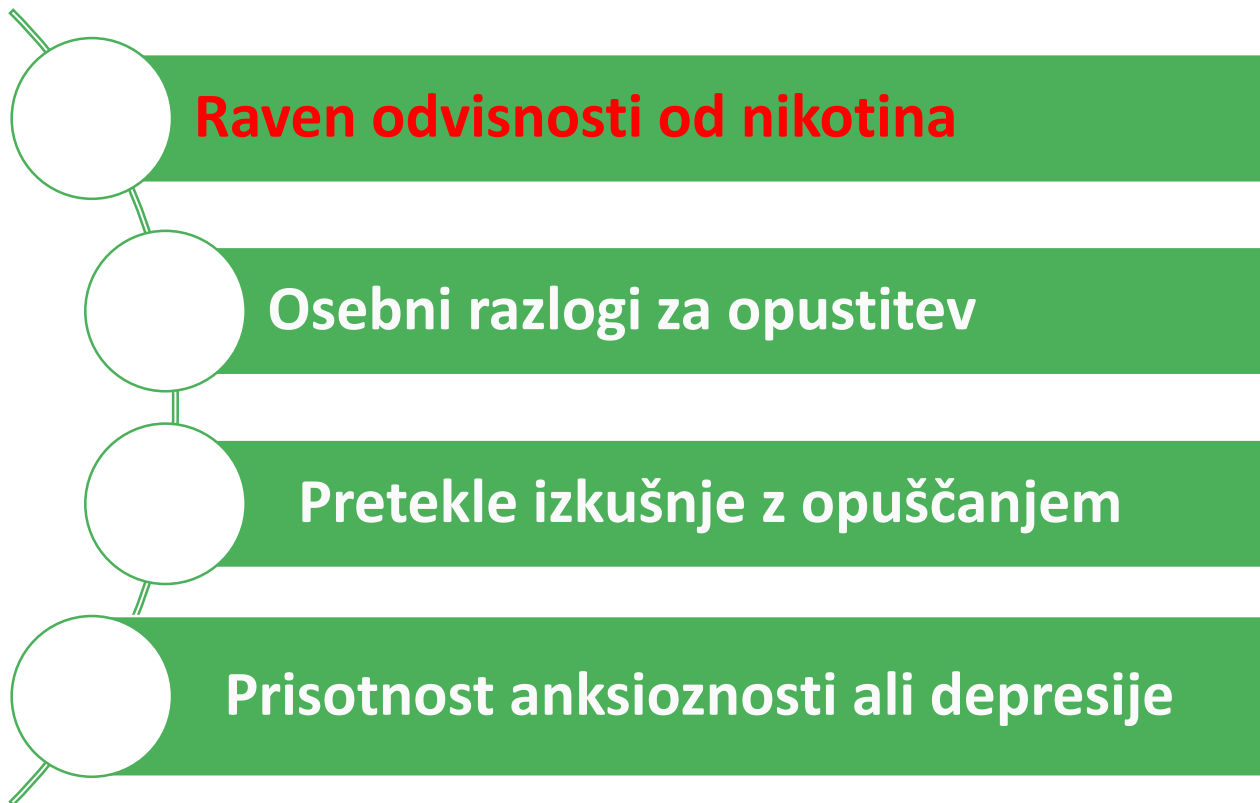
A middle-aged man with grey hair and glasses, wearing a white lab coat over a blue shirt and a red and blue striped tie, stands on the left side of the frame. He is gesturing with his hands as if speaking.

Kadite ali uporabljate še katere druge tobačne izdelke?

A solid green speech bubble with a white border, containing white text.

Ste v preteklosti kadili ali uporabljali druge tobačne izdelke?







1. Kako hitro prižgete prvo cigareto, ko zjutraj vstanete?

V 5 minutah (3)

V 6 do 30 minutah (2)

V 31 do 60 minutah (1)

Po 60 minutah (0)

2. Ali se težko odrečete cigareti v prostorih, kjer je kajenje prepovedano (npr. cerkev, kino, vlak, restavracija ipd.)?

Da (1)

Ne (0)

3. Kateri cigareti bi se najtežje odrekli?

Prvi jutranji (1)

Vsem ostalim (0)

4. Koliko cigaret pokadite na dan?

10 ali manj (0)

Od 11 do 20 (1)

Od 21 do 30 (2)

31 ali več (3)

5. Ali v jutranjih urah kadite pogosteje kot čez dan?

Da (1)

Ne (0)

6. Dali kadite tudi, če ste tako bolni, da večino dneva preležite v postelji?

Da (1)

Ne (0)



Seštevek 0-3: majhna odvisnost od kajenja

Seštevek 4-6: srednja odvisnost od kajenja

Seštevek 7-10: visoka odvisnost od kajenja

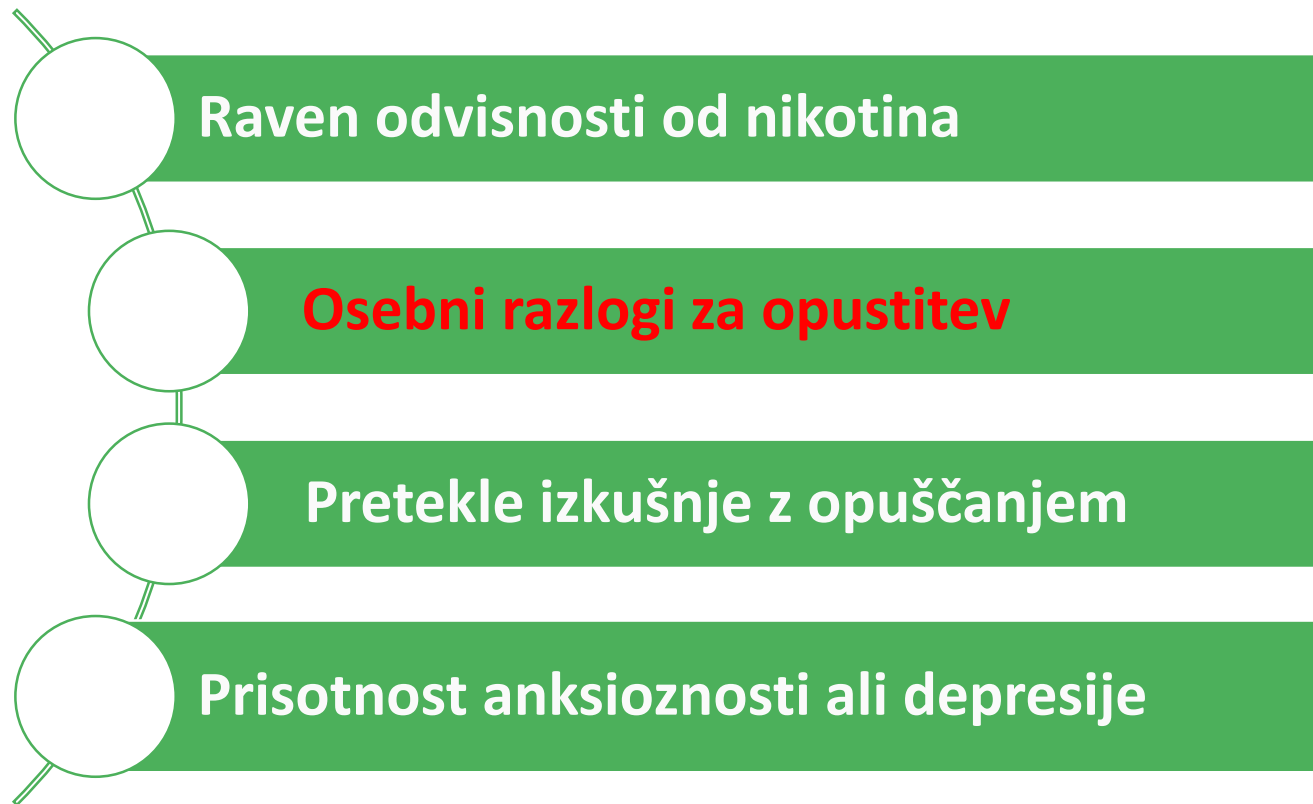


Število pokajenih cigaret na dan

| Koliko cigaret pokadite na dan? |
|---------------------------------|
| 10 ali manj |
| Od 11 do 20 |
| Od 21 do 30 |
| 31 ali več |

Čas prve cigarete

| Kako hitro prižgete prvo cigareto, ko zjutraj vstanete? |
|---------------------------------------------------------|
| V 5 minutah |
| V 6 do 30 minutah |
| V 31 do 60 minutah |
| Po 60 minutah |

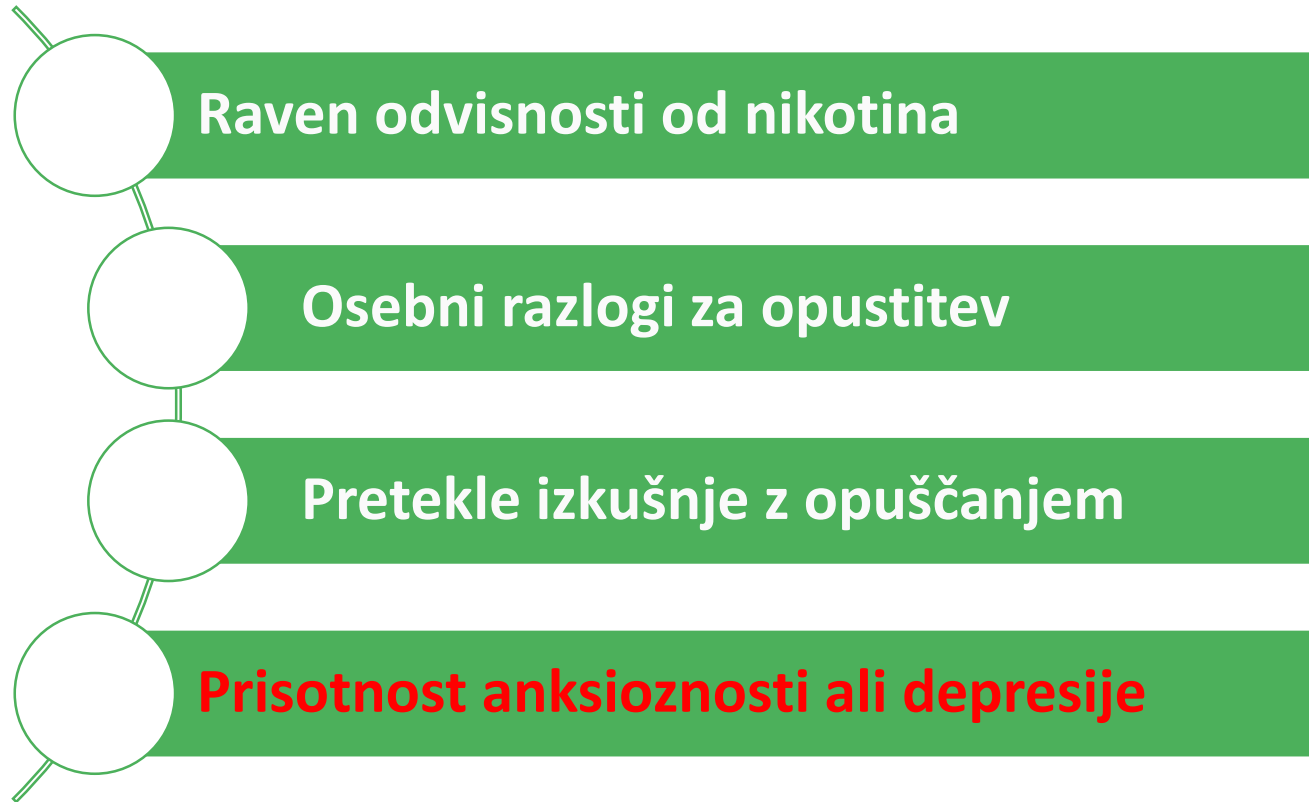


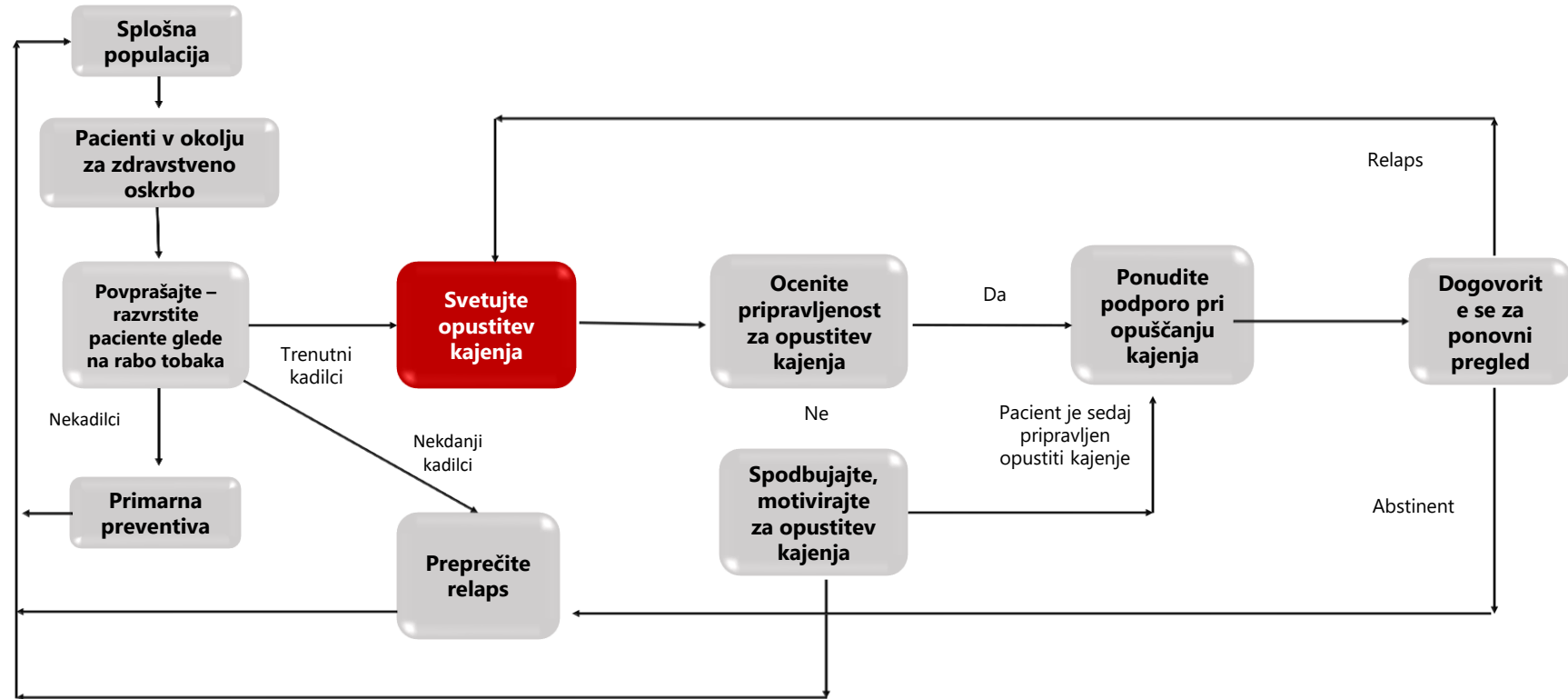
- Raven odvisnosti od nikotina
- Osebni razlogi za opustitev
- **Pretekle izkušnje z opuščanjem**
- Prisotnost anksioznosti ali depresije





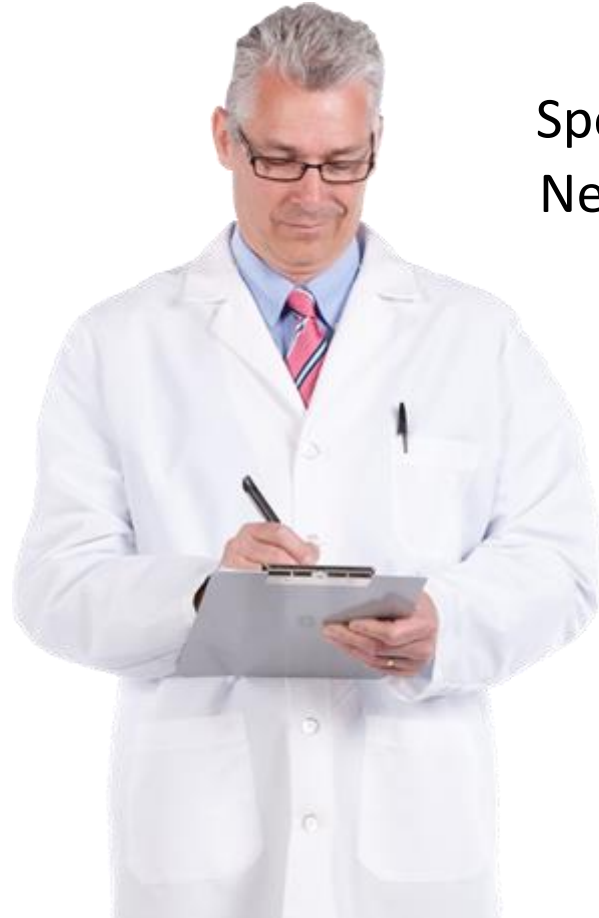
- število preteklih poskusov opustitve
- najdaljše obdobje abstinence od kajenja
- kakršno koli preteklo zdravljenje odvisnosti od tobaka in kako je bilo zasnovano
- odtegnitveni simptomi v preteklosti
- dejavniki tveganja za relaps



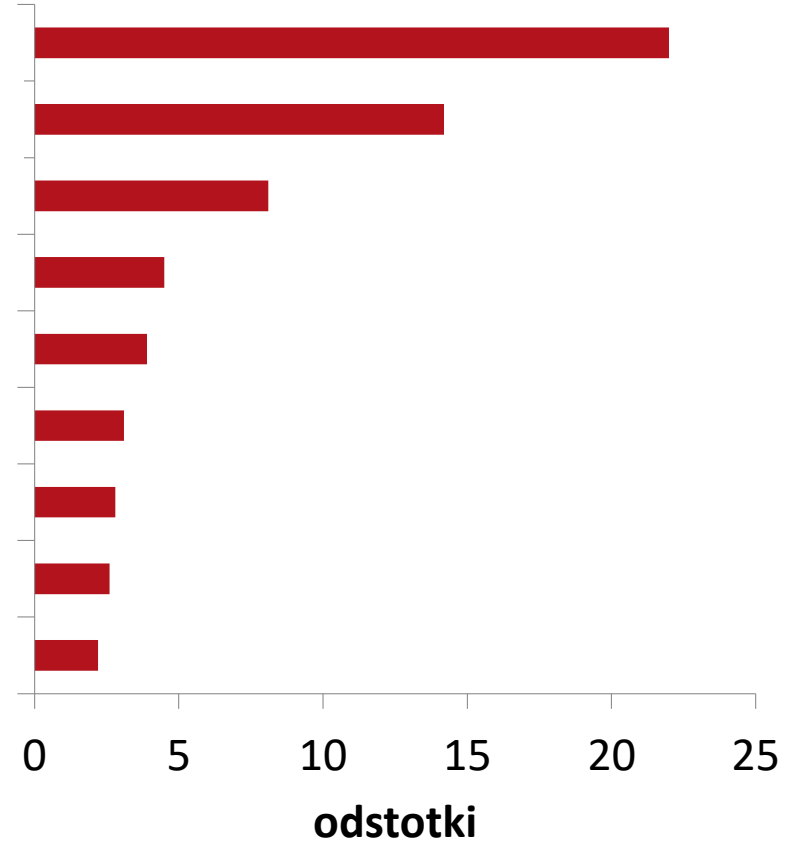




Zdravnikov nasvet pacientu, naj opusti kajenje, je močna intervencija, ki lahko poveča pacientovo motivacijo za opustitev kajenja.



- Nasvet zdravnika
- Spodbuda družine/prijateljev
- Nekdo drug je opustil kajenje
- Omejitve kajenja
- Oglas za NNT
- Vladni oglas
- Zdravstveno opozorilo
- Kar odločil sem se
- Novo zdravljenje



Nasvet za opuščanje kajenja bi moral biti:

jasen

močan

oseben

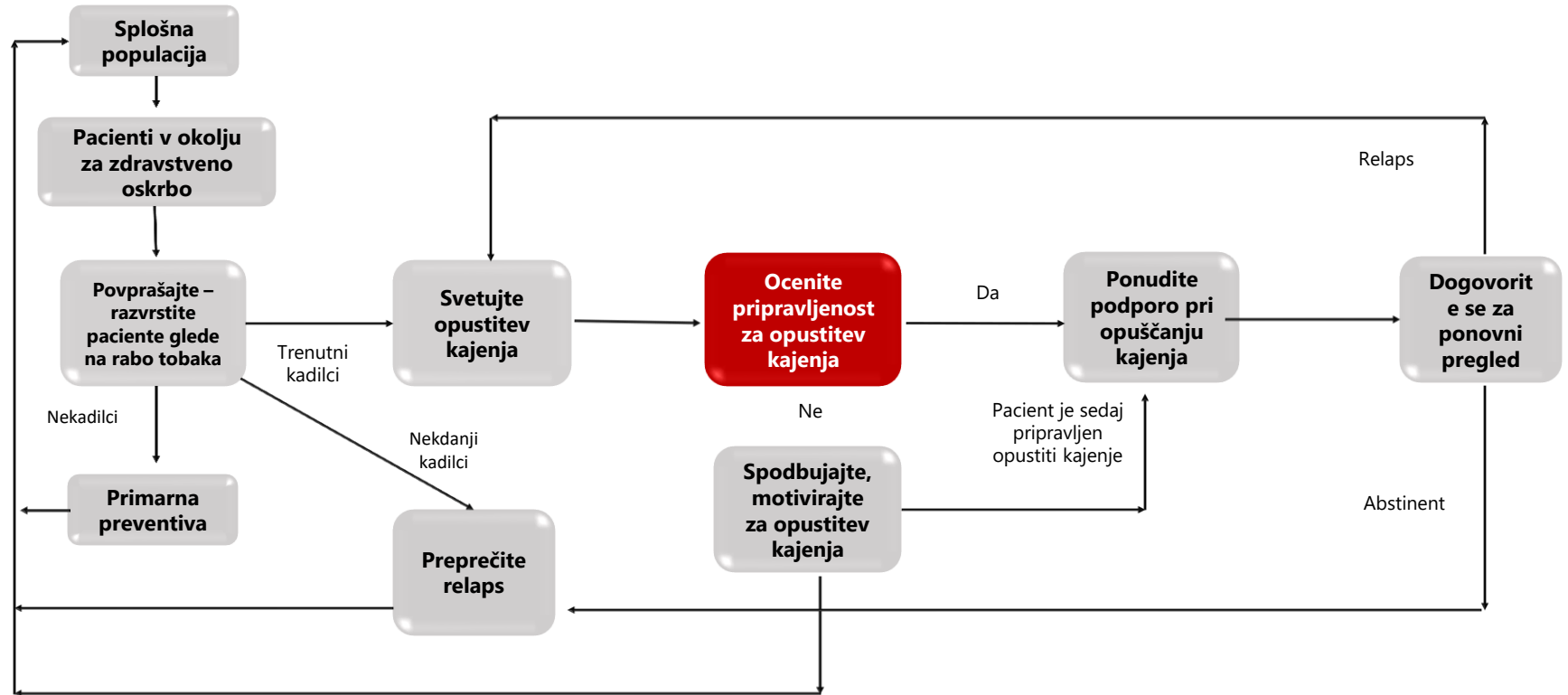
neobsojajoč

ponujena
podpora



Če bi radi opustili kajenje, vam lahko pomagam.
Ali želite poskusiti opustiti kajenje sedaj?





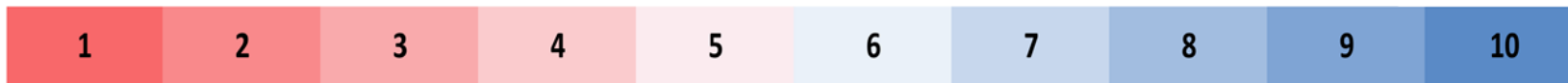
“Ali želite opustiti kajenje (sedaj)?”

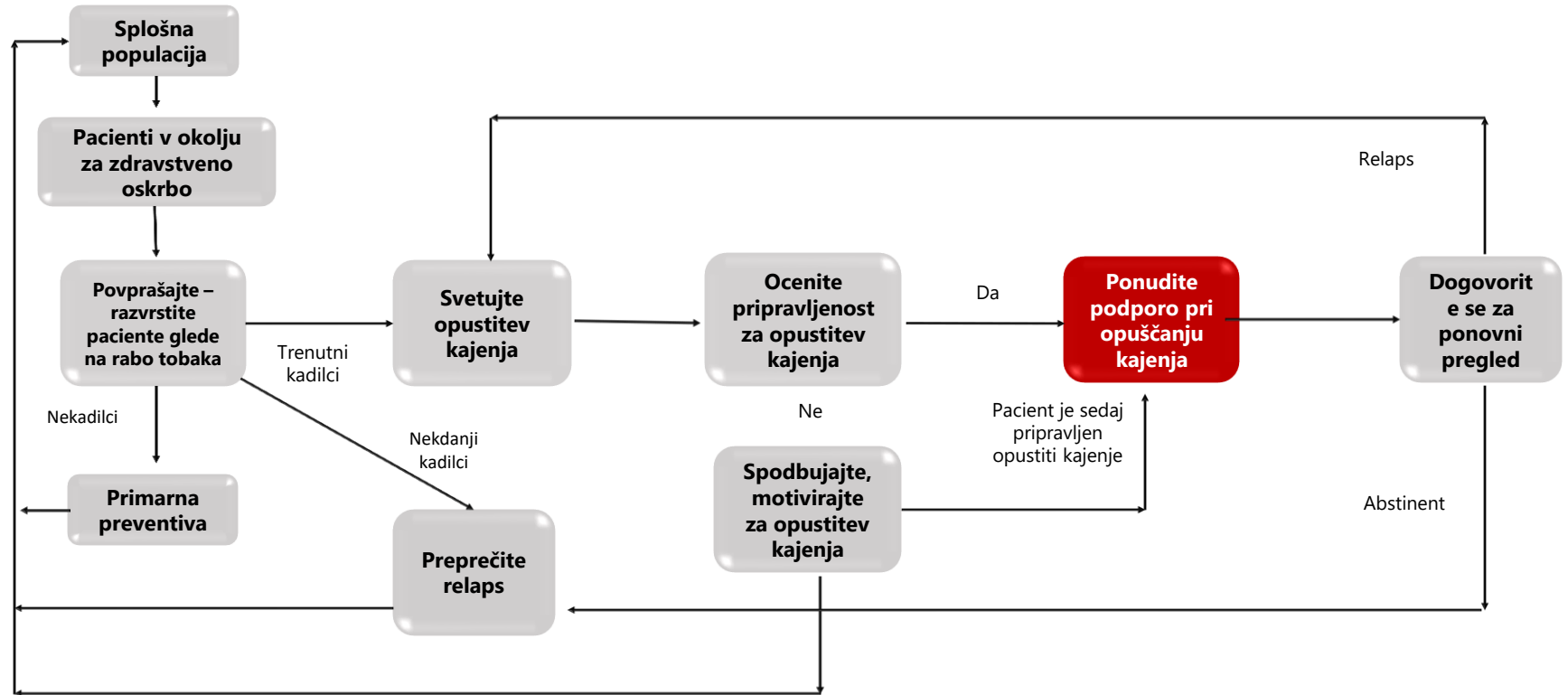
“Ali želite poskusiti opustiti kajenje v prihajajočih tednih?”

“Kako motivirani ste za opustitev kajenja?”

Ni motivacije

Zelo močna
motivacija







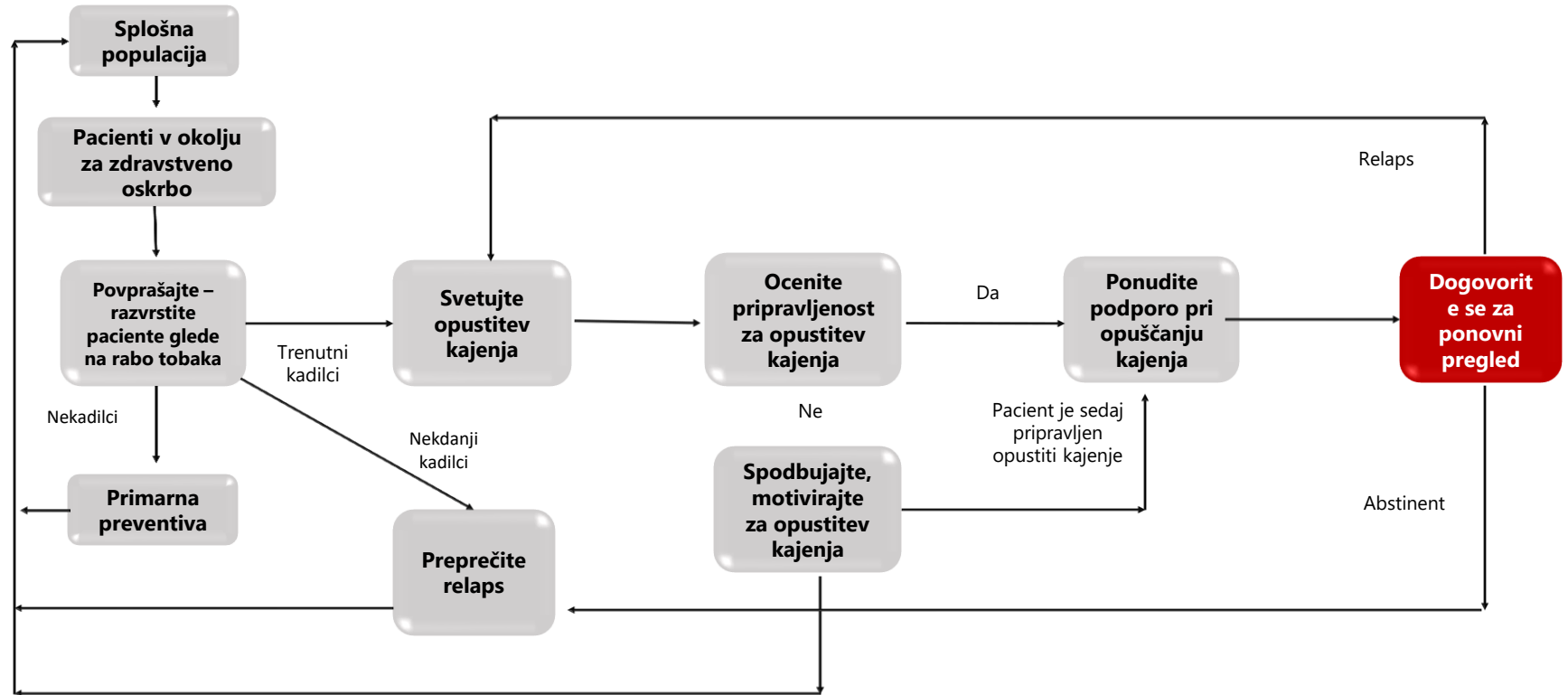
- Ne obsojajte.
- Okrepite sporočilo.
- Podpora je na voljo.



Pacienti, ki ne želijo opustiti kajenja:

- Motivacijski razgovor
- Zmanjšanje kajenja

| | Brez vedenjskega zdravljenja | Kratek nasvet | Daljši nasvet, več posvetov |
|-----------------------|------------------------------|---------------|-----------------------------|
| Brez zdravil, placebo | Nadzorovano stanje (NS) | 2 x NS | 3 x NS |
| Zdravila | 2 x NS | 4 x NS | 6 x NS |



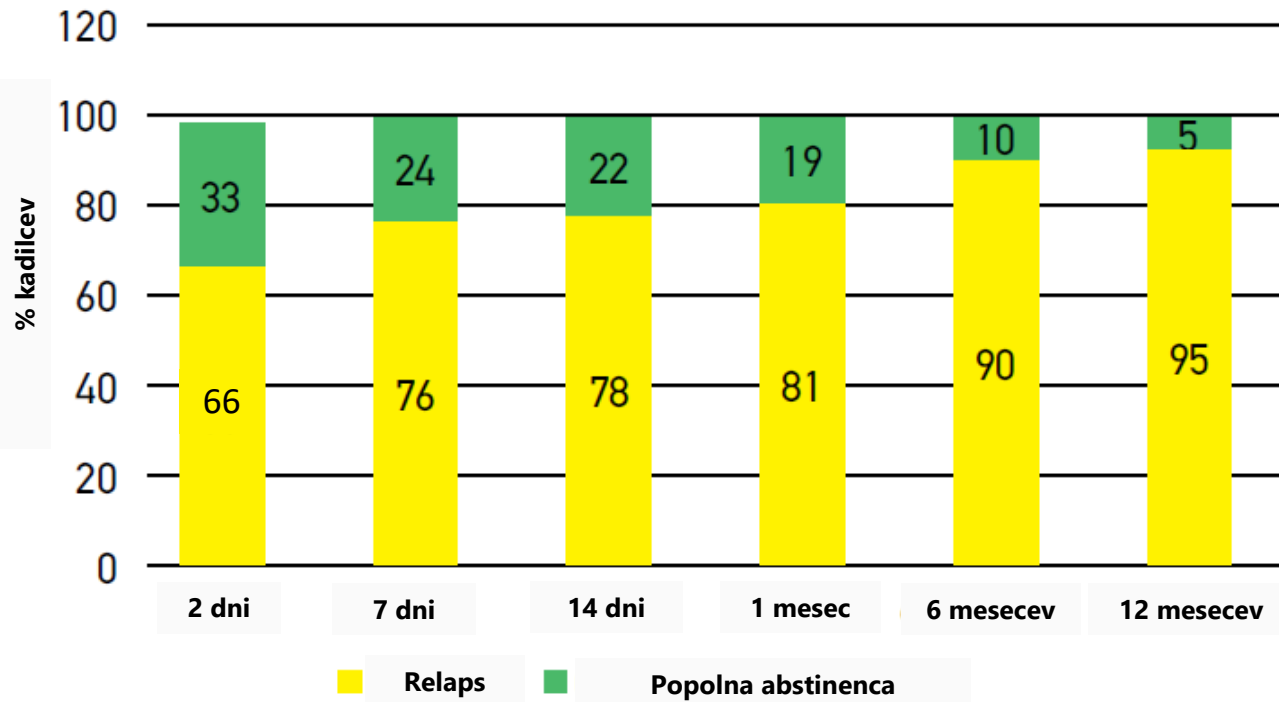


**Ponovni pregled
vsakih 2-8 tednov od 2 do 6
mesecev**



Pogostejši pregledi so priporočljivi v začetnem procesu opuščanja kajenja, ko je tveganje za relaps najvišje.

Krivulja ponovnega pričetka kajenja v prvem letu brez pomoči



Preprečevanje relapsa

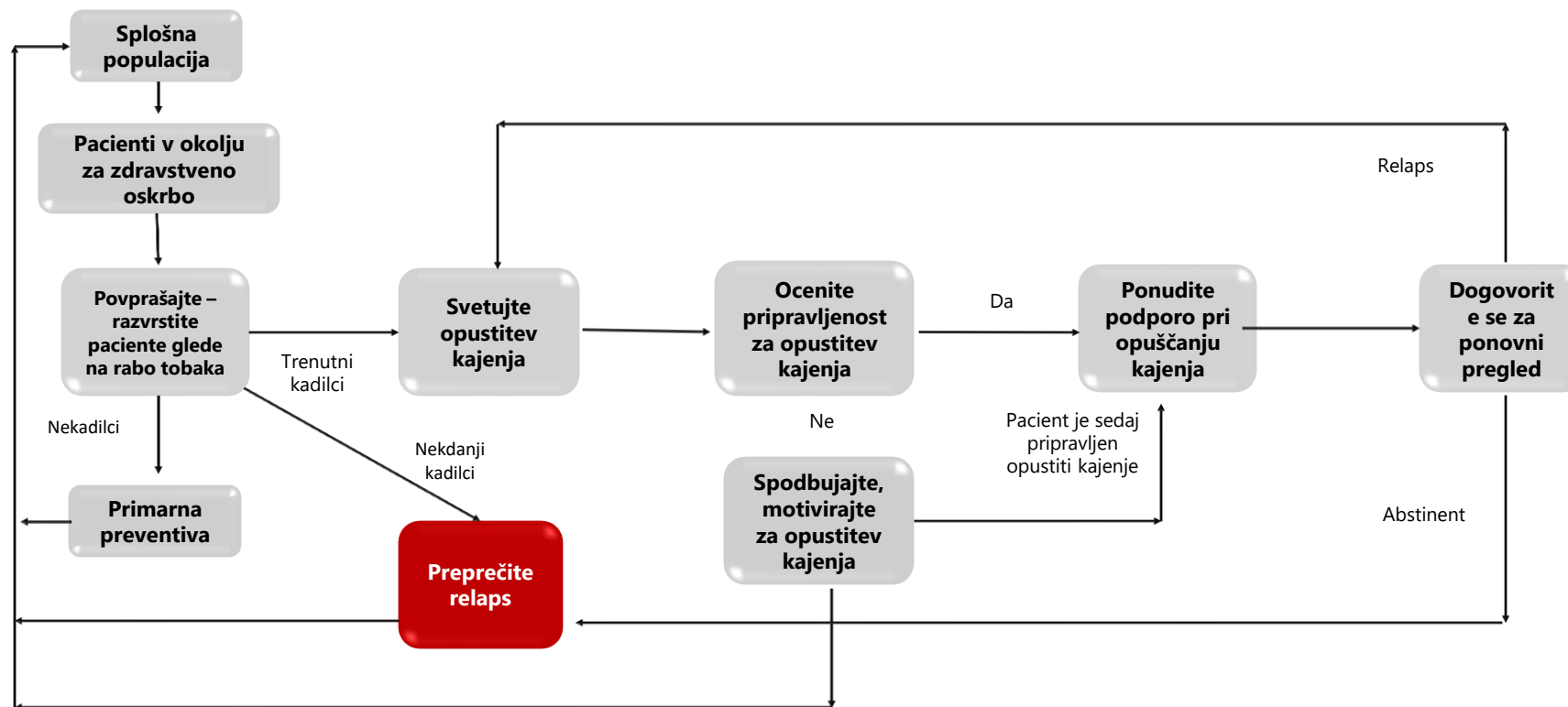
V zgodnjem obdobju opuščanja kajenja

- običajno povezan s hrepenenjem in odtegnitvijo

V poznejših obdobjih opuščanja kajenja

- stres ali drugi psihološki dejavniki





Modul 3 – Vedenjsko svetovanje

Modul 4 - Farmakoterapija