

**Модуль 2: Як допомогти  
вашим пацієнтам  
кинути курити**



**ENSP**

**ПОЧАТИ**

01

Роль медичних працівників у припиненні куріння як клінічний пріоритет.

02

Як інтегрувати у клінічну практику засновану на доказах стратегію лікування тютюнової залежності 5 А

03

Огляд доступних інструментів для допомоги у інтеграції методу припинення у вашу практику.





Немає нічого більш важливого, що ми можемо зробити для наших пацієнтів хто курить, ніж допомогти їм кинути курити.



Лікування від тютюнокуріння повинно надаватися з такою ж значимістю та клінічною важливістю як і для інших важливих захворювань

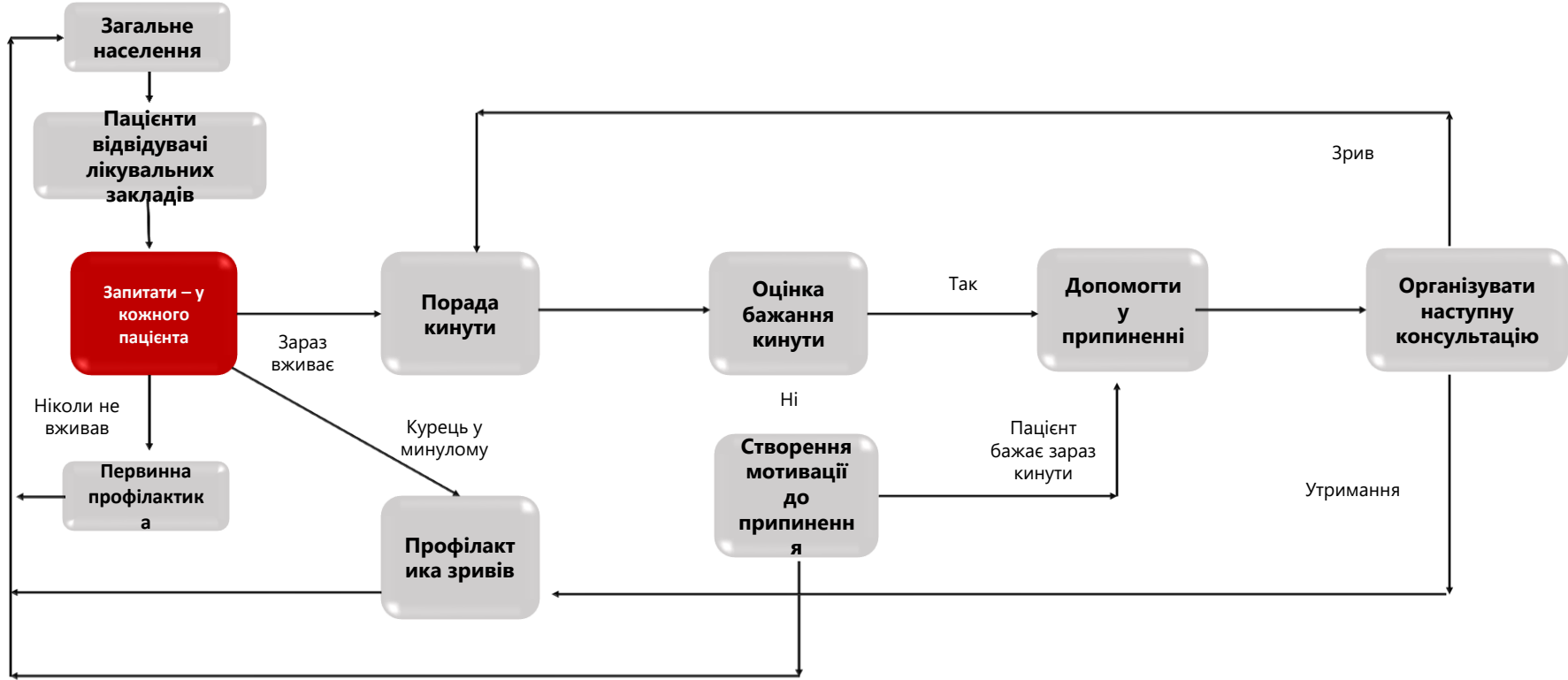



**5 A**

## «П'ять А» стратегія це:

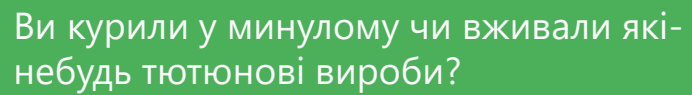
Запитати (Ask)	Про вживання тютюну
Порадити (Advise)	кинути
Оцінити (Assess)	Бажання зробити спробу припинити куріння
Допомогти (Assist)	У припиненні куріння
Організувати (Arrange)	Подальші консультації

# Запитайте та задокументуйте – 30 сек



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.

Ви курите чи вживаєте які-  
небудь тютюнові вироби?

A green rectangular box with a white border, containing white text.

Ви курили у минулому чи вживали які-  
небудь тютюнові вироби?







# Тест Фагерстрема на нікотинову залежність (FTND)



**1. Наскільки швидко після прокидання Ви починаєте курити першу сигарету?**

До 5 хв (3)

6–30 хв (2)

31–60 хв (1)

Понад 60 хв (0)

**2. Чи складно Вам утримуватися від куріння у місцях, де куріння заборонено (наприклад, церква, кінотеатр, поїзд, ресторан і тощо)?**

Так (1)

Ні (0)

**3. Від якої сигарети Вам було б найскладніше відмовитися?**

Перша сигарета зранку (1)

Всі інші (0)

**4. Скільки сигарет на день Ви викурюєте?**

10 і менше (0)

11–20 (1)

21–30 (2)

31 і більше (3)

**5. Чи курите Ви частіше протягом перших годин після прокидання чи навпаки протягом іншої частини дня?**

Так (1)

Ні (0)

**6. Чи курите Ви також у той час, коли настільки хворі, що знаходитесь у ліжку більшу частину дня?**

Так (1)

Ні (0)



Бали 0-3: немає або низька залежність

Бали 4-6: середній рівень залежності

Бали 7-10: високий рівень залежності

## Кількість сигарет за день

Скільки сигарет на день Ви курите?

10 або менше

11-20

21-30

31 або більше

## Час закурювання першої сигарети

Як швидко після пробудження Ви закурюєте першу сигарету?

Менш ніж за 5 хвилин

6-30 хвилин

31-60 хвилин

Більше ніж 60 хвилин





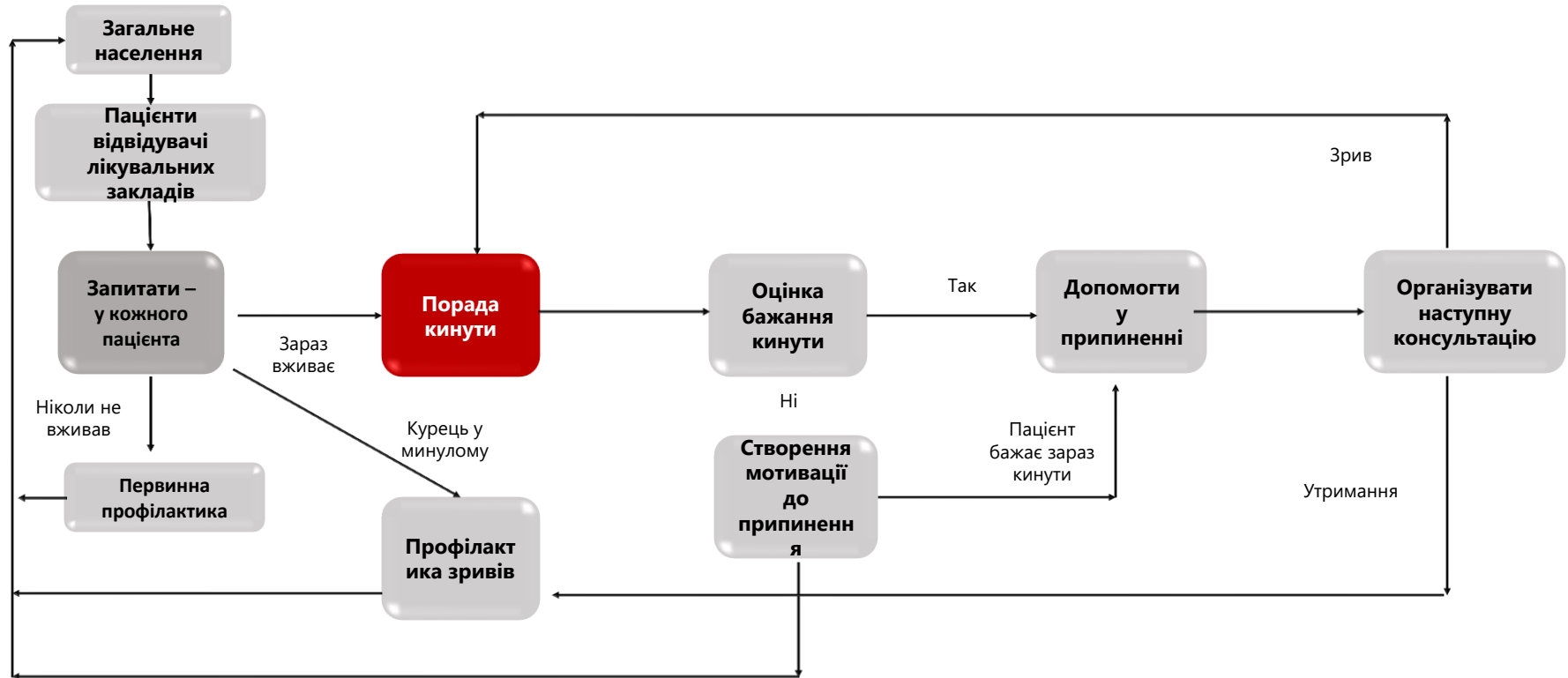




- Кількість спроб кинути курити
- Найдовший період утримання від куріння
- Яке було лікування при утриманні та з чого воно складалося
- Яка була історія синдрому відміни
- Які були фактори ризику зриву









**Порада медичних працівників щодо припинення куріння дуже сильна інтервенція і може посилити мотивацію пацієнта кинути курити**

# Порада медичних працівників – є головним зовнішнім тригером



## Порада припинити куріння повинна бути:

Чіткою

Переконливою

Персоналізованою

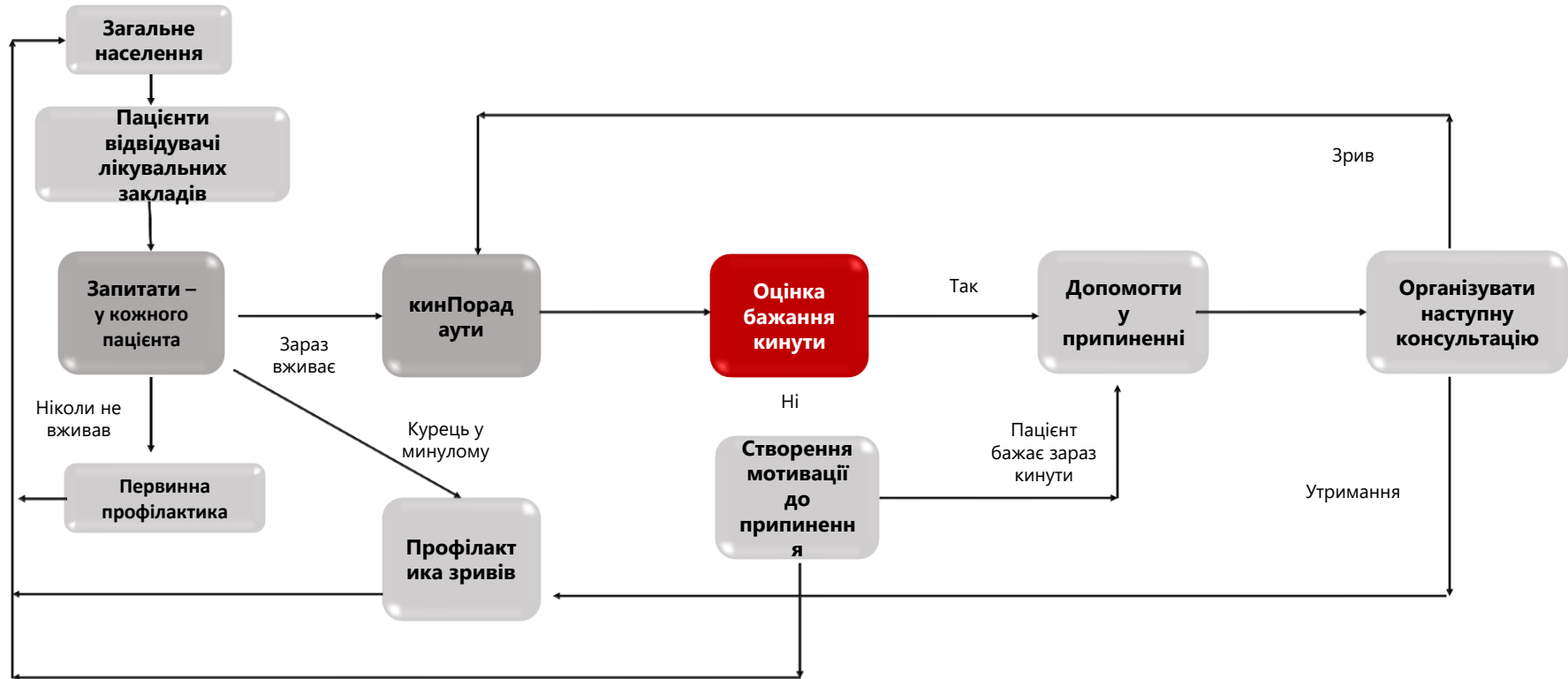
Не осудливою

Пропонуємо допомогу



Якщо ви хочете кинути курити я можу допомогти Вам!  
Чи хочете Ви спробувати кинути курити зараз?





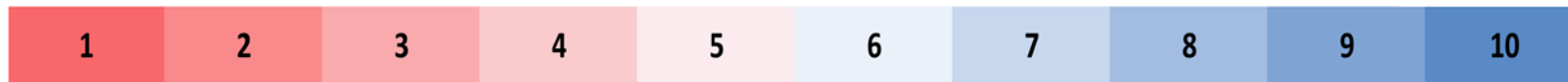
**“Чи хочете Ви кинути курити (зараз)?”**

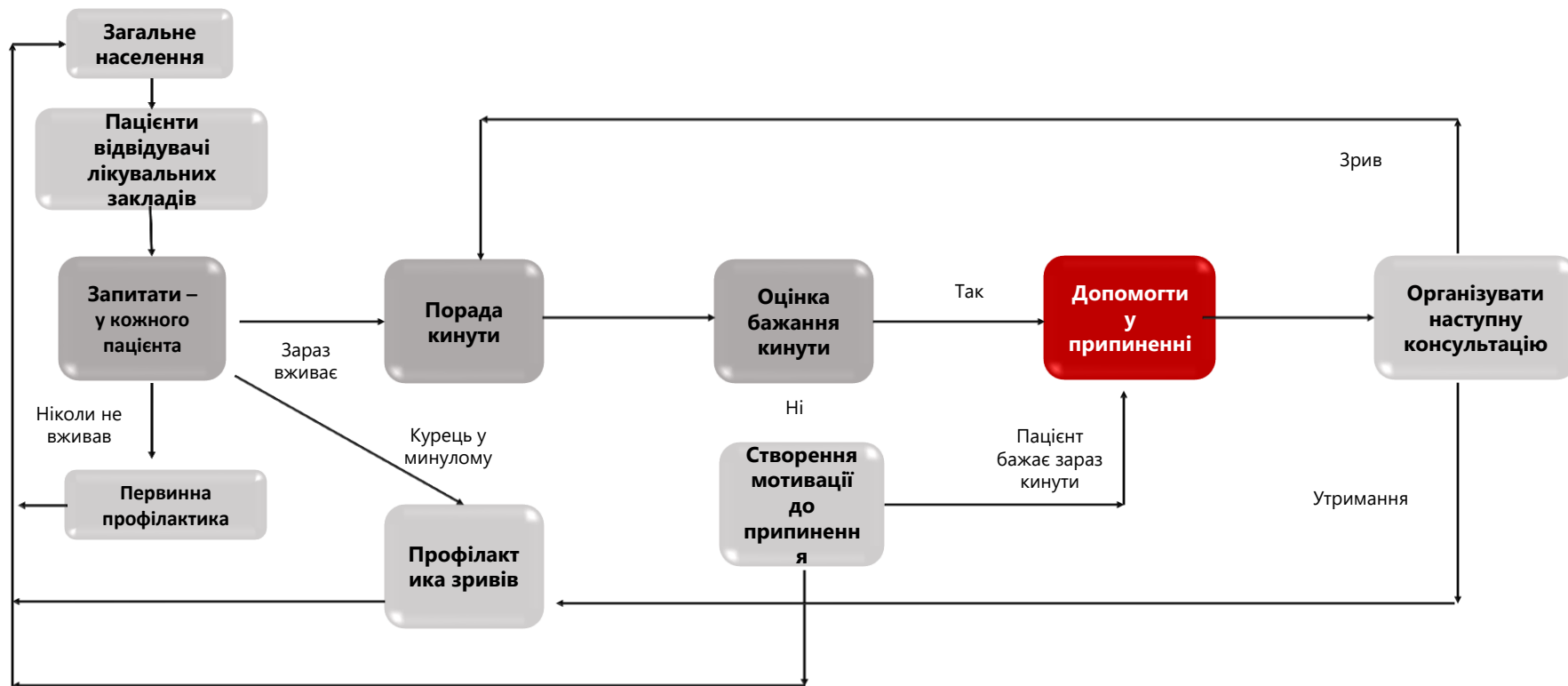
**“Чи бажаєте Ви кинути курити у найближчі тижні?”**

**“Наскільки Ви мотивовані кинути курити?”**

Немає  
мотивації

Дуже  
сильна  
мотивація









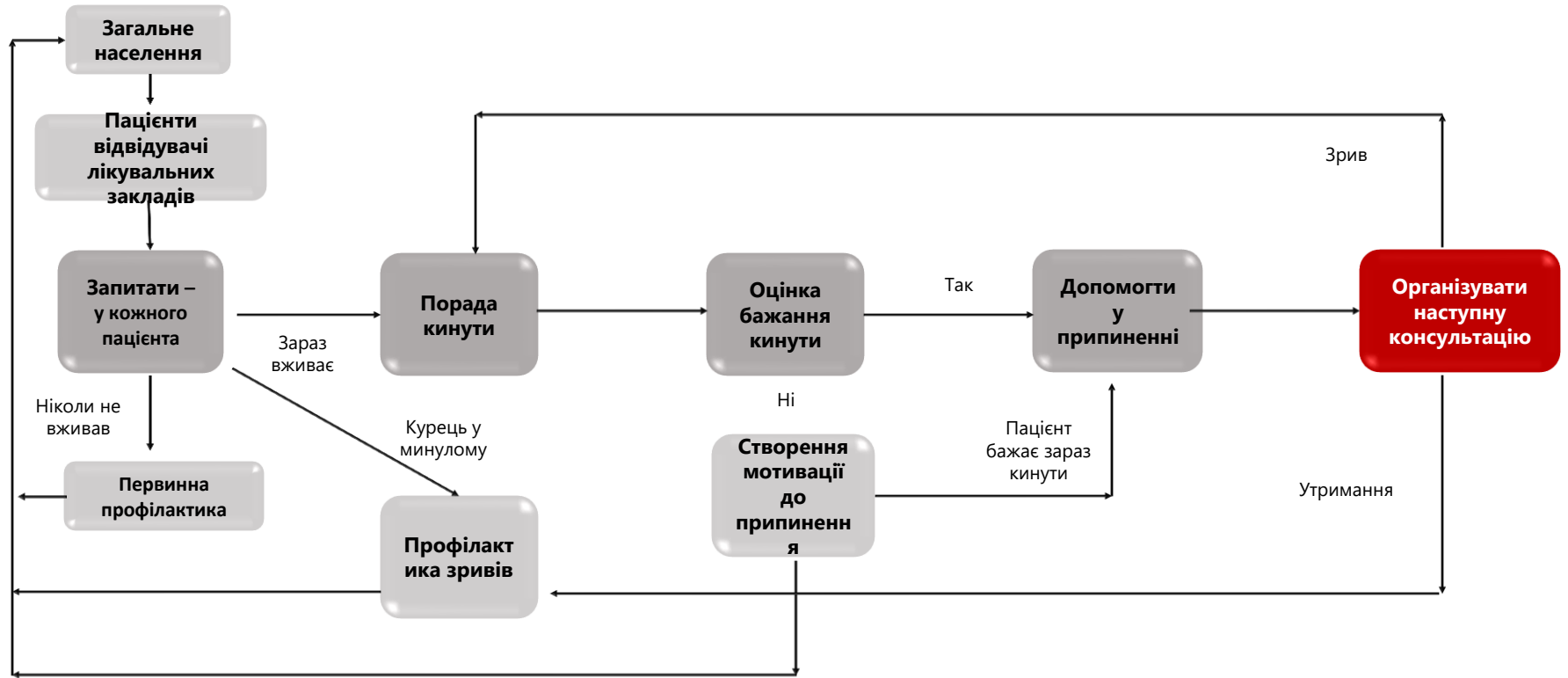
- ❑ Пам'ятайте про неосудливість
- ❑ Посилення повідомлень
- ❑ Доступність підтримки



## Пацієнти, які не хочуть кидати:

- Мотиваційне інтерв'ю
- Зменшення інтенсивності куріння

	<b>Лікування без поведінкової стратегії</b>	<b>Коротка порада</b>	<b>Довготривала порада, кілька сеансів</b>
<b>Без медикаментів та плацебо</b>	Контрольний стан (КС)	2 x КС	3 x КС
<b>Медикаменти</b>	2 x КС	4 x КС	6 x КС



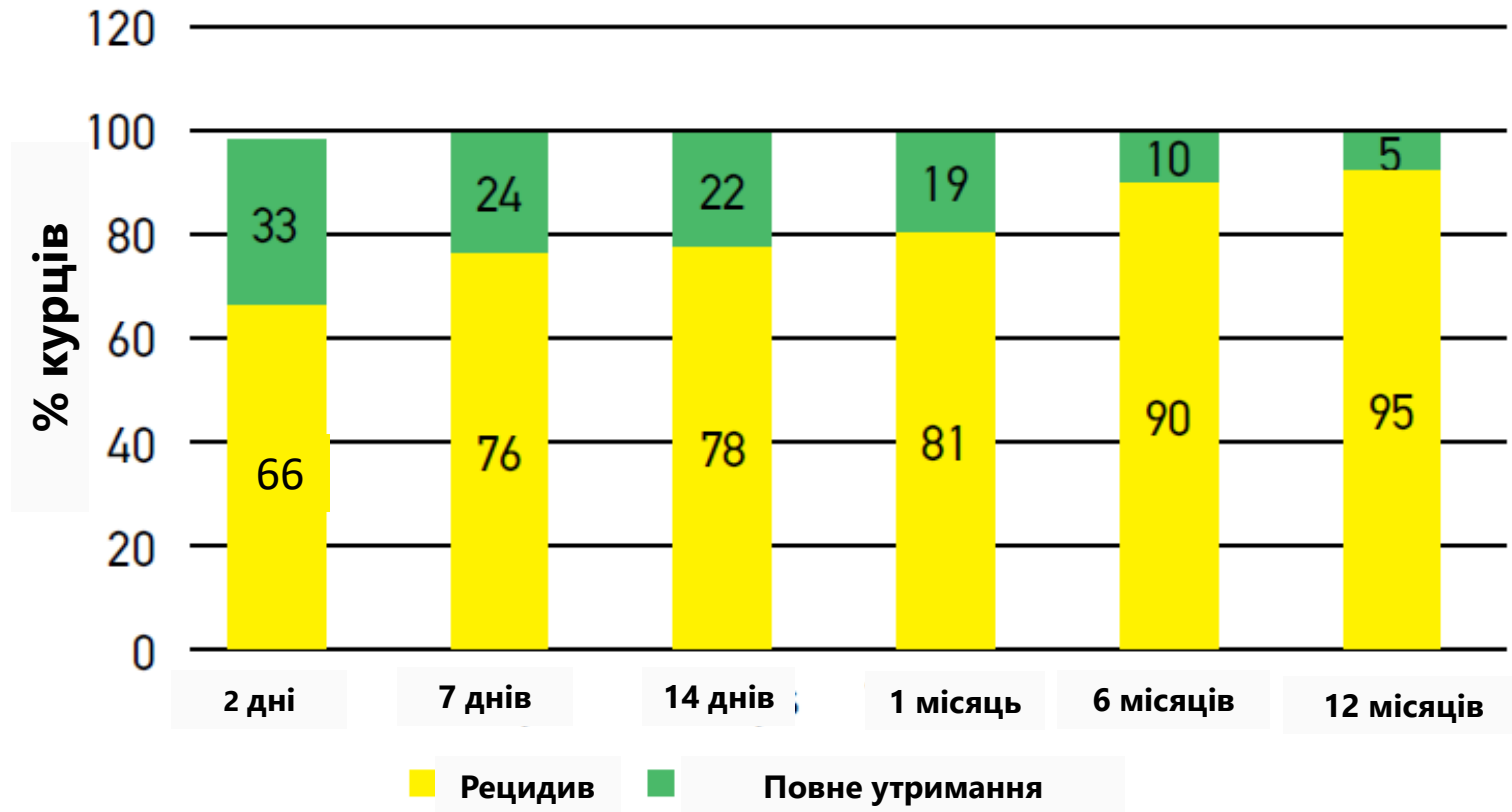


**Наступний візит  
Кожні 2-8 тижнів протягом 2-6  
місяців**



**У ранній період спроби припинення,  
коли ризик зриву високий,  
консультаційна підтримка може бути  
запланована і частіше**

# Крива рецидиву у перший рік - без сторонньої допомоги



# Попередження зривів



## **У ранньому періоді припинення**

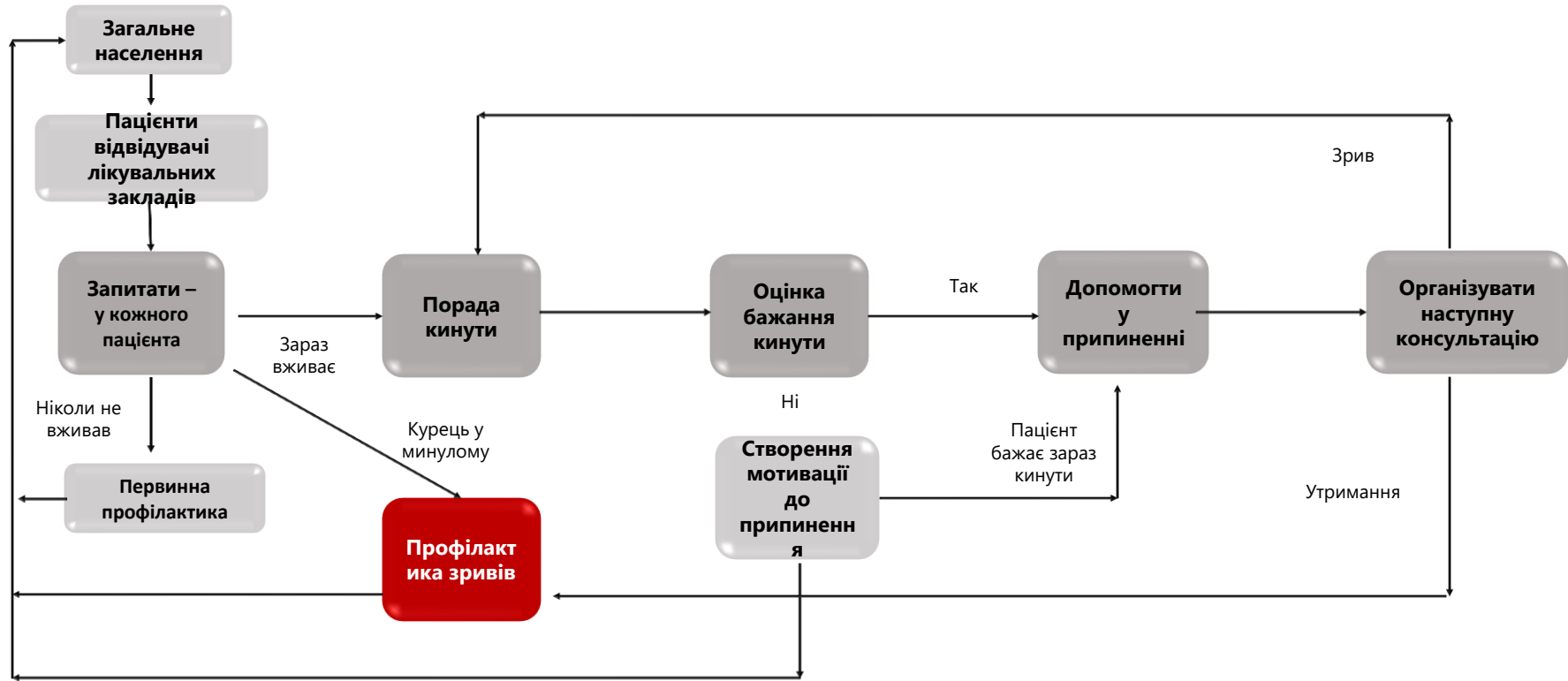
- Як правило пов'язані із залежністю та синдромом відміни

## **У пізнішому періоді припинення**

- стрес або інші психологічні чинники



# Профілактика зривів



**Модуль 3 – Поведінкове консультування**

**Модуль 4 – Фармакотерапія**