

## Moduli 2: Si të ndihmoni pacientët tuaj të lënë duhanin



**ENSP**

**FILLO**

01

Roli i profesionistëve të shëndetit në ndërprerjen e pirjes së duhanit si një prioritet klinik.

02

Si të integrohet trajtimi i varësisë së bazuar në dëshmi në praktikën tuaj klinike duke përdorur strategjitë 5A-të.

03

Rishikimi i mjeteve në dispozicion për të ndihmuar në integrimin e ndërprerjes në praktikën tuaj.





Nuk ka asgjë më të rëndësishme që mundemi të bëjmë për pacientët tanë që pijnë duhan sesa t'i ndihmojnë ata ta lënë atë.



ck ck ck ck  
ck ck ck ck  
ck ck ck ck



## “Pesë A-të” (5As) strategjitë janë :

**ASK-**

about tobacco use

**PYET-**

në lidhje me përdorimin e duhanit

**ADVISE**

to quit

**KESHILLO**

për të lënë

**ASSESS**

willingness to make a quit attempt

**VLERESO**

**ASSIST**

in quit attempt

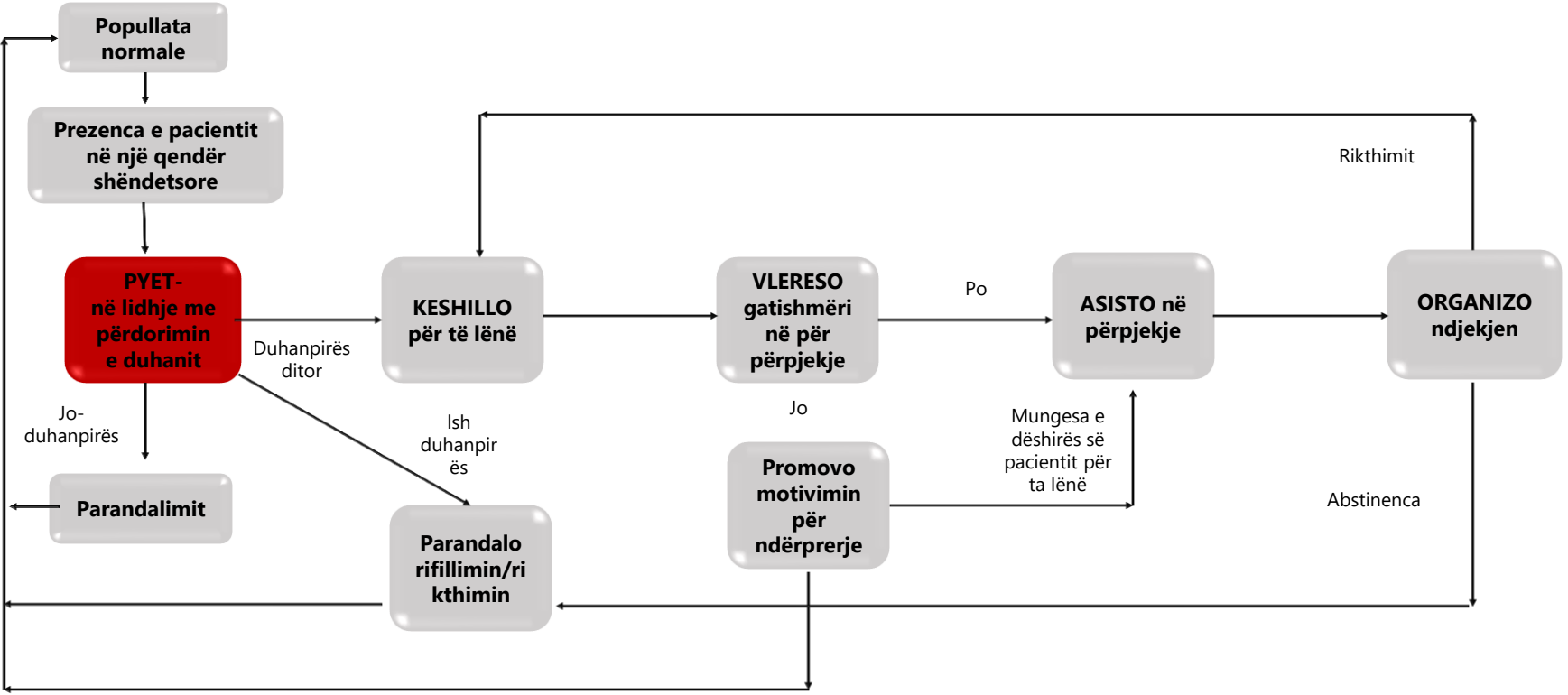
**ASISTO**


**ARRANGE**

follow up


**ORGANIZO**

# Pyet & Dokumento - 30 sekonda



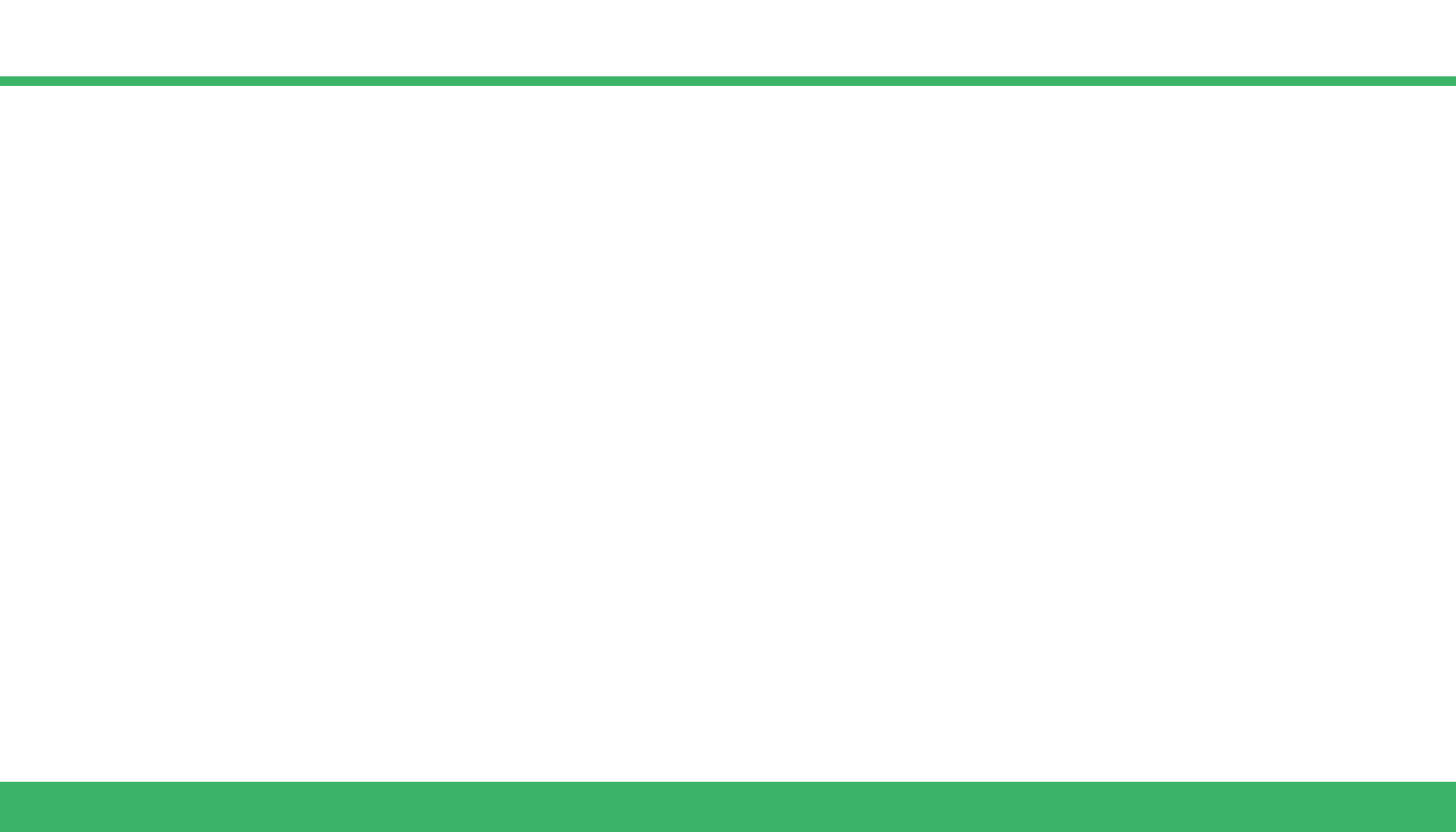
A middle-aged man with grey hair and glasses, wearing a white lab coat over a blue shirt and a red and blue striped tie, stands on the left side of the frame. He is gesturing with his hands as if speaking.

A pini duhan ose përdorni ndonjë produkt tjetër të duhanit?

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

A keni tymosur në të kaluarën ose keni përdorur produkte të tjera të duhanit në të kaluarën?





# Fagerström Test për varësinë nga nikotina (FTND)



**1. Sa shpejt pasi ju të zgjoheni, pini cigaren e parë?**

çk çk

**2. E keni ju të vështirë të përmbaheni kur pihet duhannë vende ku pirja e duhanit është e ndaluar (p.sh. kishë, kinema, tren, restorant etj)?**

çk çk çk

çk çk

**4. Sa cigare në ditë ju pini?**

10 ose më pak (0)

11-20 (1)

21-30 (2)

31 ose më shumë (3)

**5. A pini duhan më shpesh në orët e para pasi ju zgjoheni apo në pjesën tjetër të ditës?**

**6. A pini duhan nqs jeni sëmurë dhe rrini në shtrat në pjesën më të madhe të ditës?**



Rezultati 0-3: nuk ka ose varësi të ulët nga duhani

Rezultati 4-6: varësia mesatare nga duhani

Rezultati 7-10: varësia e lartë nga duhani



## Numri i cigareve q pini n dit

Sa cigare në ditë ju pini?
10 ose më pak(0)
11-20 (1)
21-30 (2)
31 ose më shumë (3)

## Koha kur pini cigaren e par

1. Sa shpejt pasi ju të zgjoheni, pini cigaren e parë?
çk çk



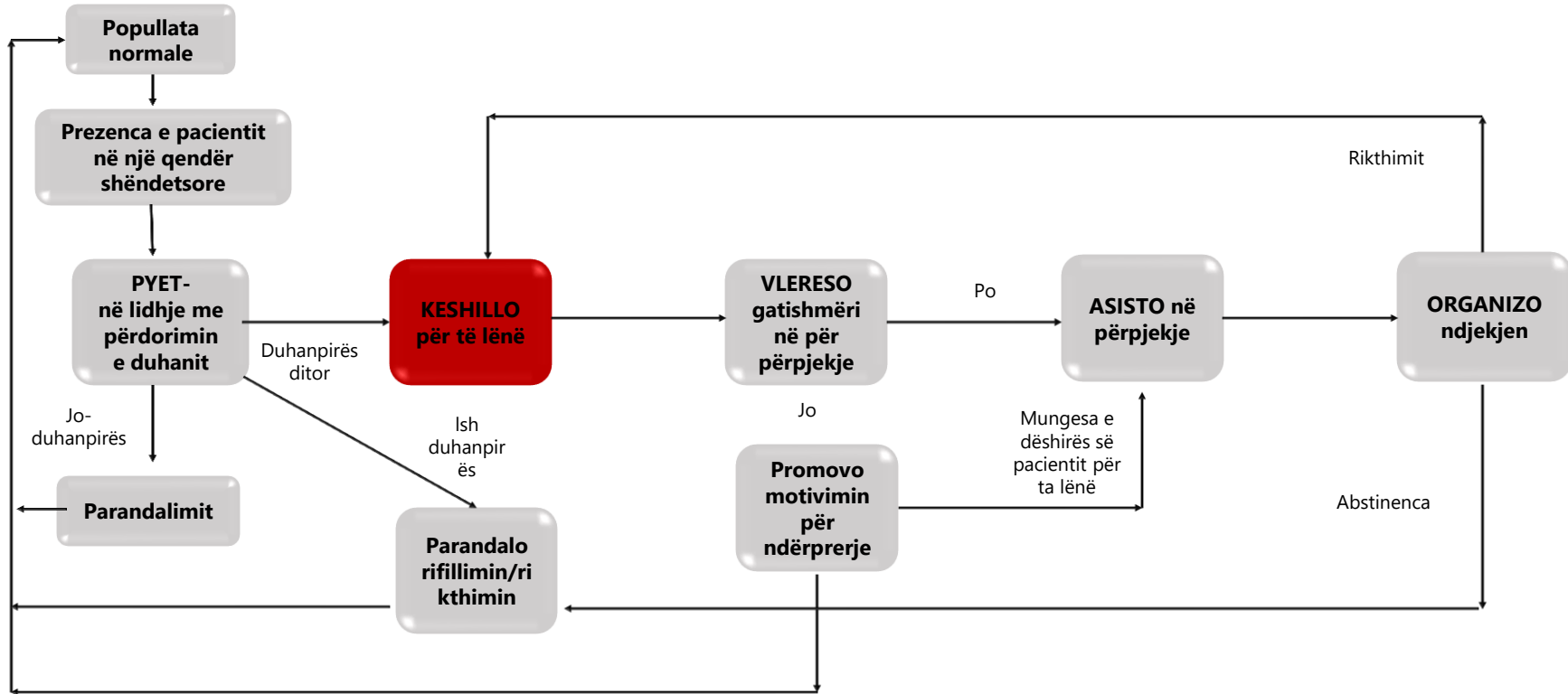




- numri i përpjekjeve të lënies së fundit
- periudha më e gjatë e abstinencës së duhanit
- çdo trajtim të mëparshëm të ndërprerjes dhe çfarë përfshinte trajtimi
- çdo histori të simptomave të tërheqjes
- çdo faktor rreziku për rikthim

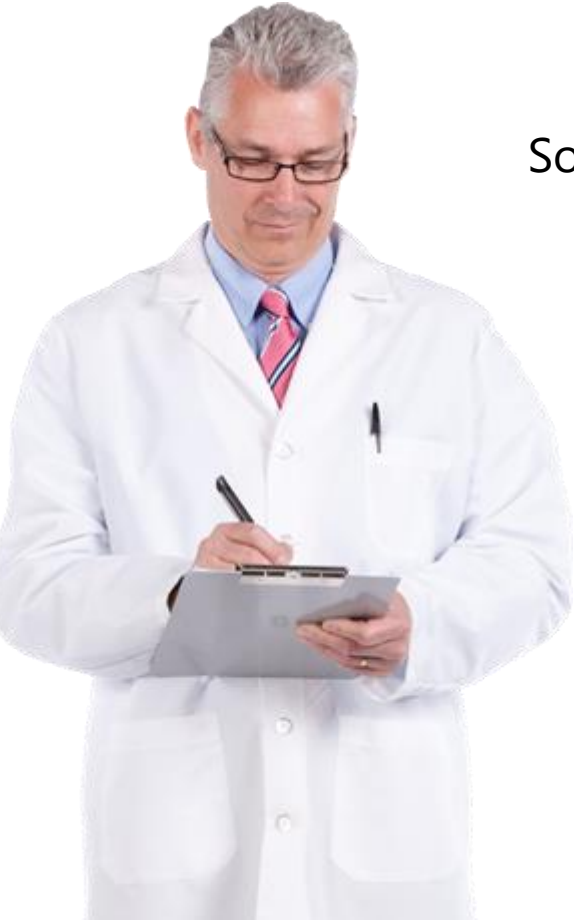








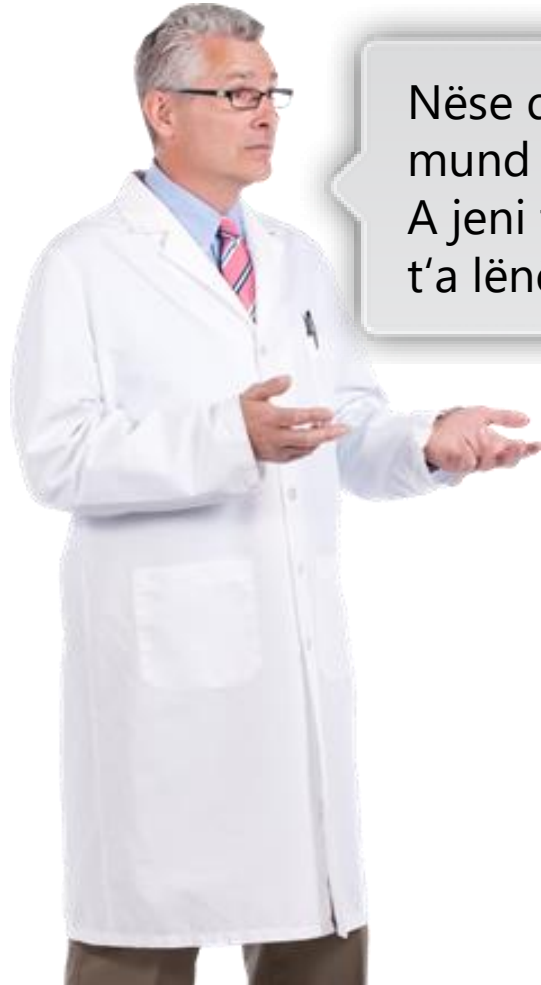
ck ck ck ck ck ck  
ck ckck ck ck ck  
ck ck ck ck ck ck





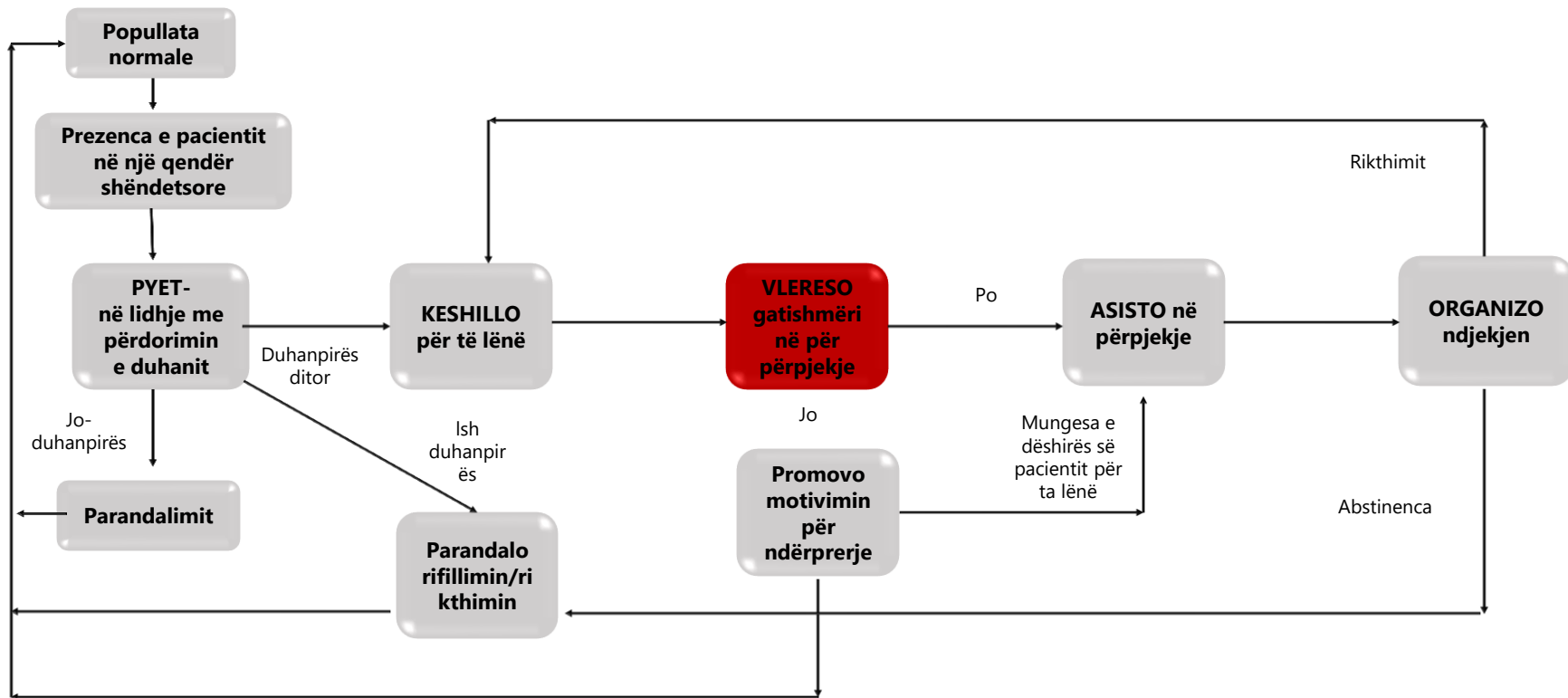
### **Këshillat për të lënë duhanin duhet të jenë:**

- Të Qarta
- Të forta
- Personalizuara
- Jo gjykuese
- Sigurojnë mbështetje

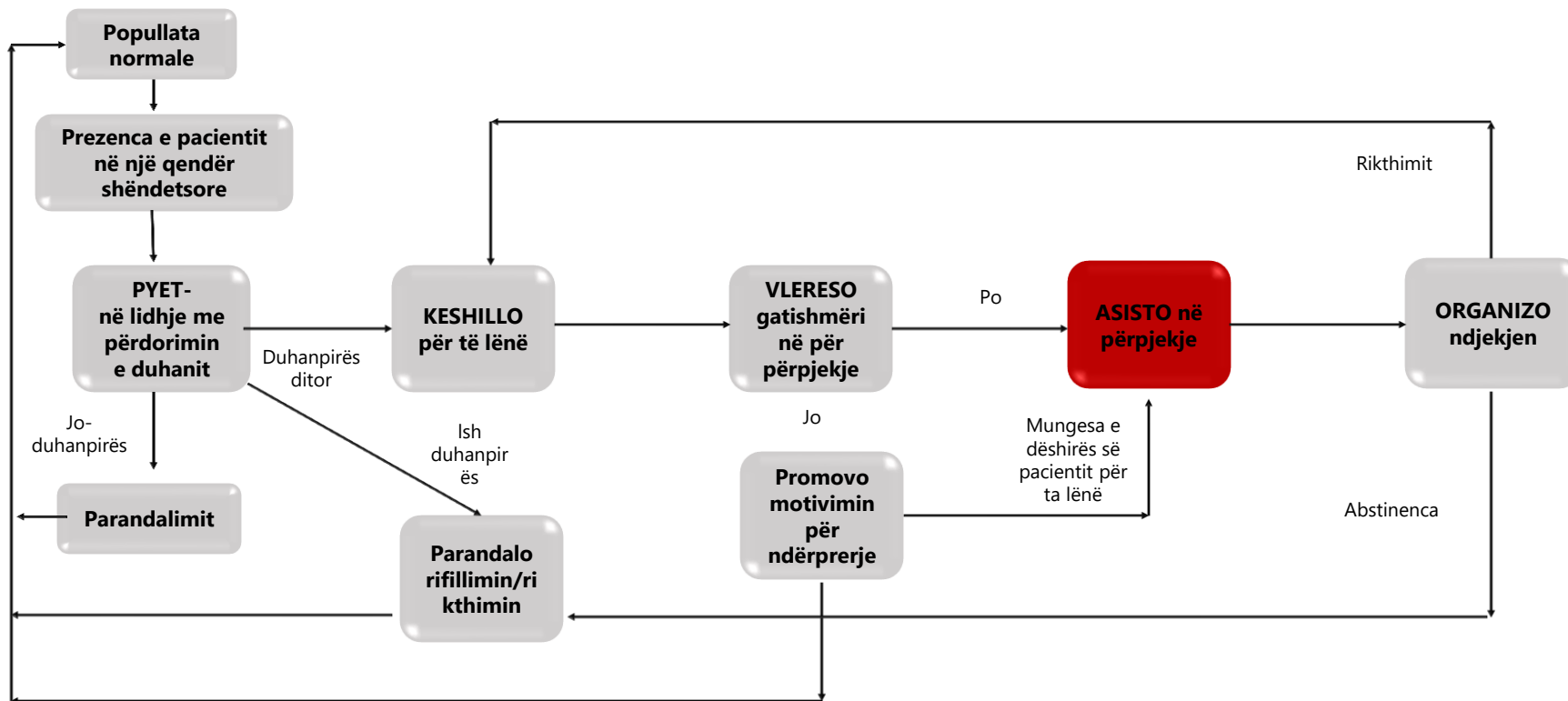


Nëse dëshironi të ndalni pirjen e duhanit, unë mund t'ju ndihmoj.  
A jeni të gatshëm të bëni tani një përpjekje për t'a lënë?













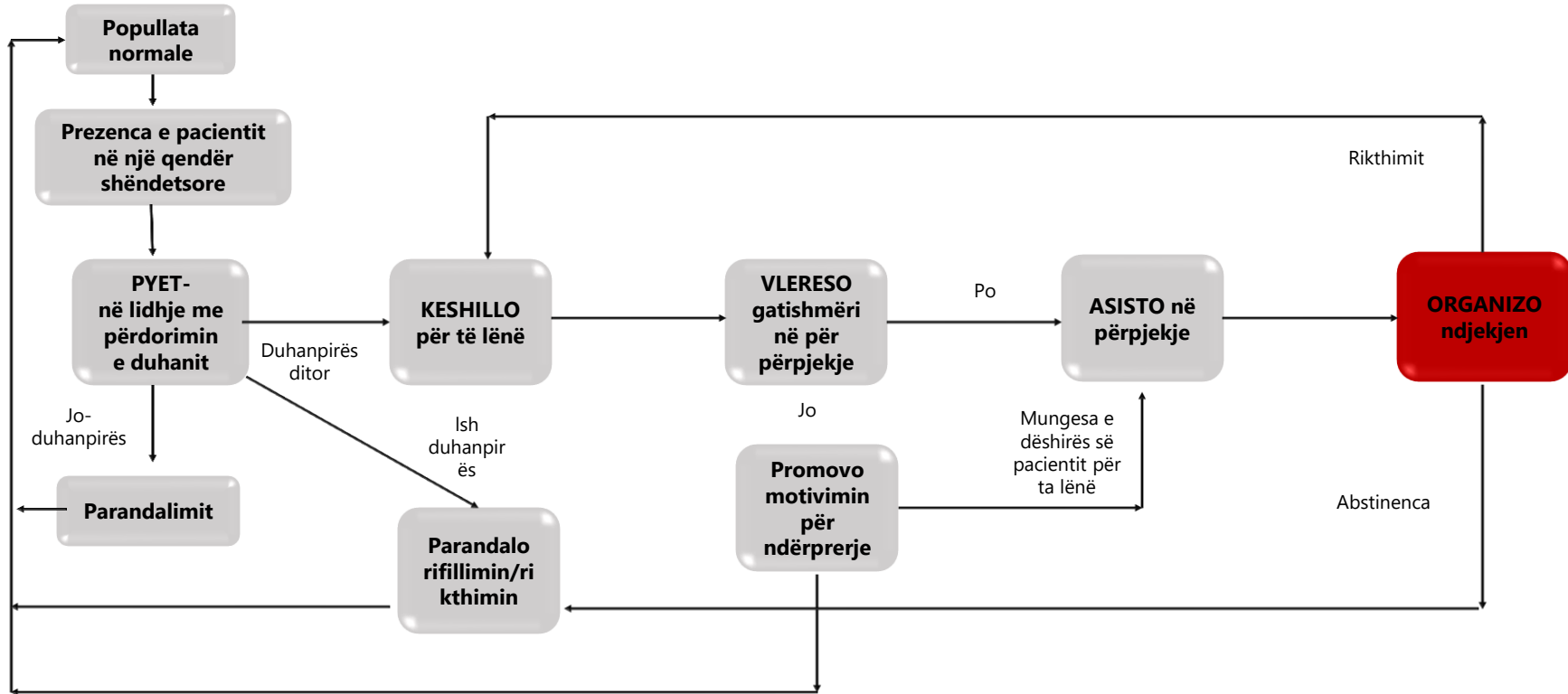
- Mbetemi jo-gjykues
- Përforconi Mesazhin
- Mbështetja është në dispozicion



## Pacientët që nuk dëshirojnë të lënë:

- Intervistimi Motivues
- Reduktimi i duhanit

	<b>Asnjë trajtim i sjelljes</b>	<b>Këshilla të shkurtra</b>	<b>Këshilla më të gjata, seanca të shumëfishta</b>
<b>Jo mjekim ose placebo</b>	Gjendja e kontrollit (CC)	2 x CC	3 x CC
<b>Mjekim</b>	2 x CC	4 x CC	6 x CC

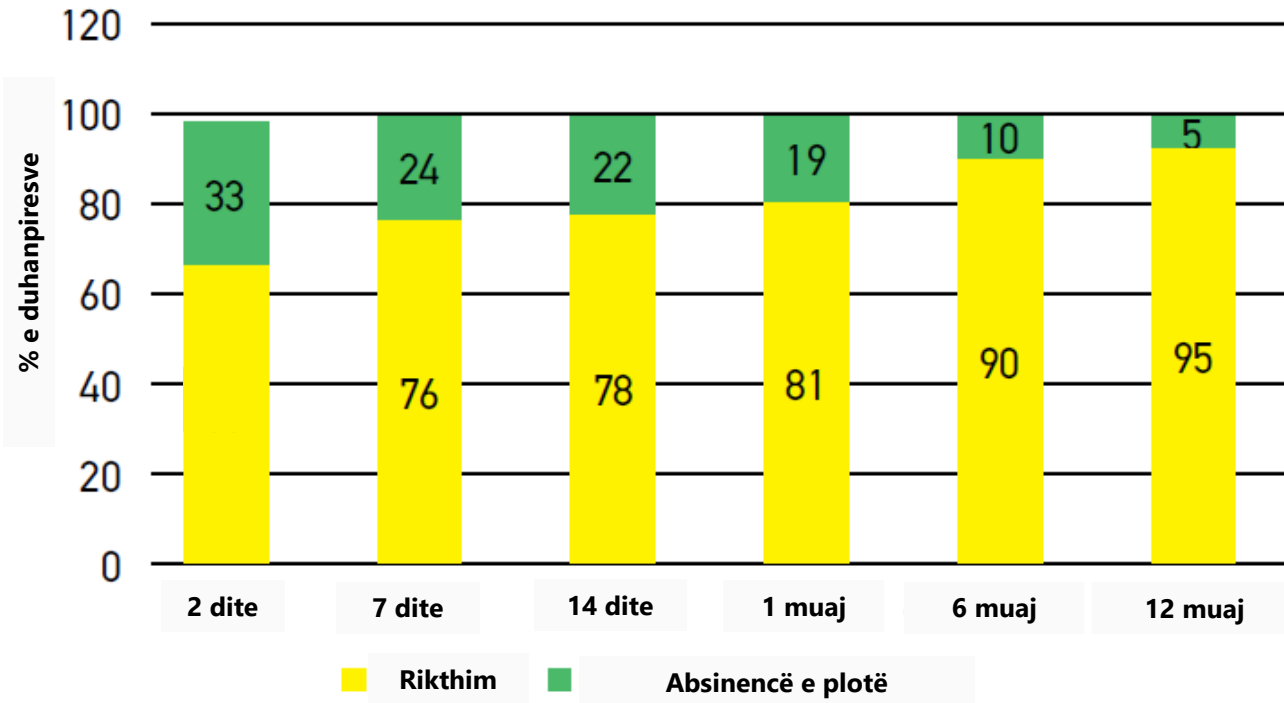






Kontaktet më të shpeshta janë të rekomanduara në fillim të procesit të lënies, kur rreziku i rikthimit është më i lartë

# Grafiku i Rikthimit Viti i Parë - I pandihmuar



# Parandalimi i rikthimit



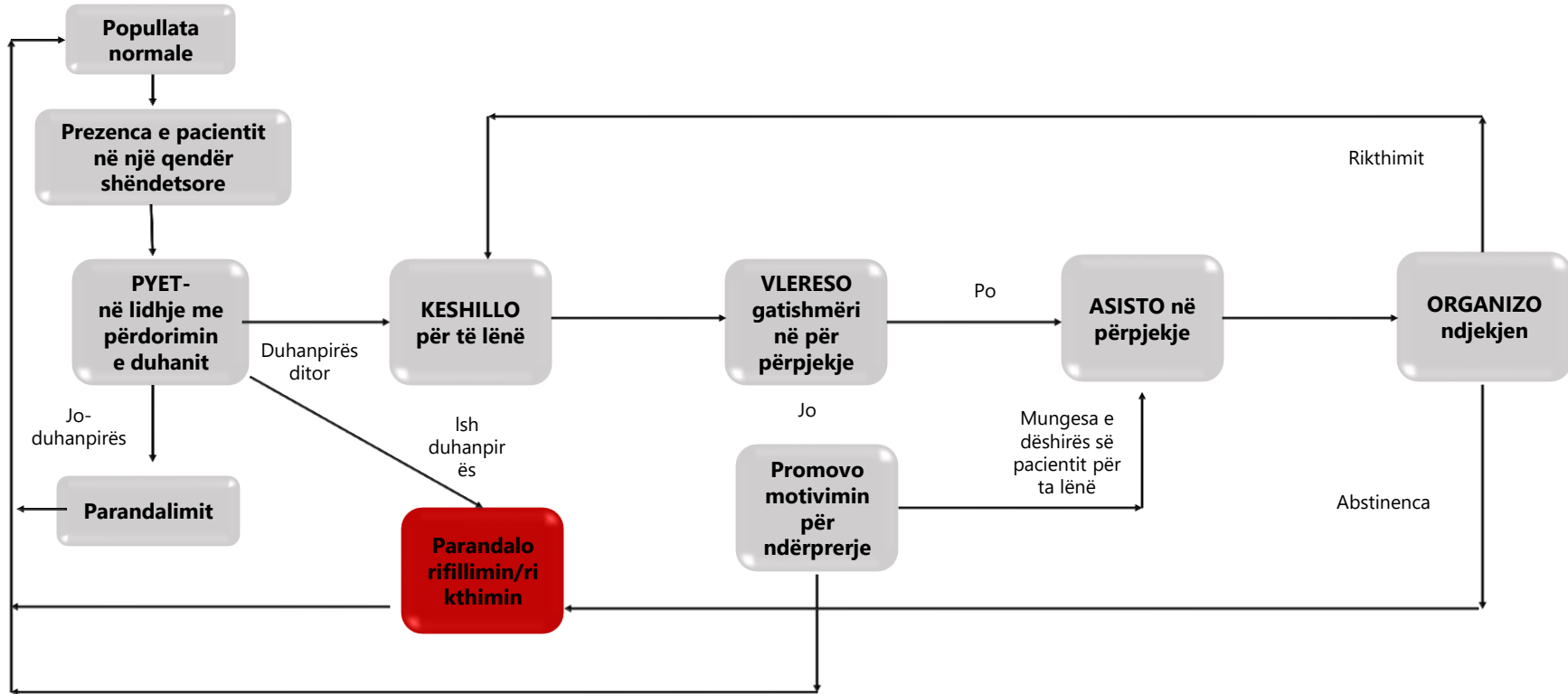


## **Në periudhën e hershme të lënies**

- në përgjithësi të lidhura me dëshirat dhe tërheqjen

## **Në fazat e mëvonshme të lënies**

- stresi apo faktorë të tjerë psikologjik



**Moduli 3 - Këshilla për sjelljen**

**Moduli 4 – Farmakoterapia**