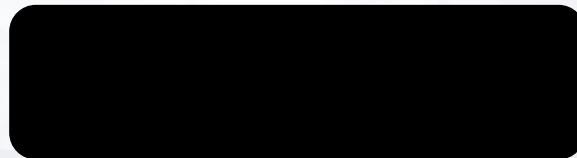


**Ενότητα 2: Πώς να  
βοηθήσετε τους ασθενείς  
σας να διακόψουν το  
κάπνισμα**



**ENSP**



01

Να γίνει αντιληπτό ότι ο ρόλος του επαγγελματία υγείας στη διακοπή του καπνίσματος, αποτελεί κλινική προτεραιότητα.

02

Να μάθετε πώς να εντάξετε την επιστημονικά τεκμηριωμένη θεραπεία για τη διακοπή του καπνίσματος στην κλινική σας πρακτική χρησιμοποιώντας το μοντέλο των 5As.

03

Να γίνει ανασκόπηση των εργαλείων που θα σας βοηθήσουν να ενσωματώσετε τη διακοπή του καπνίσματος στην κλινική πράξη.

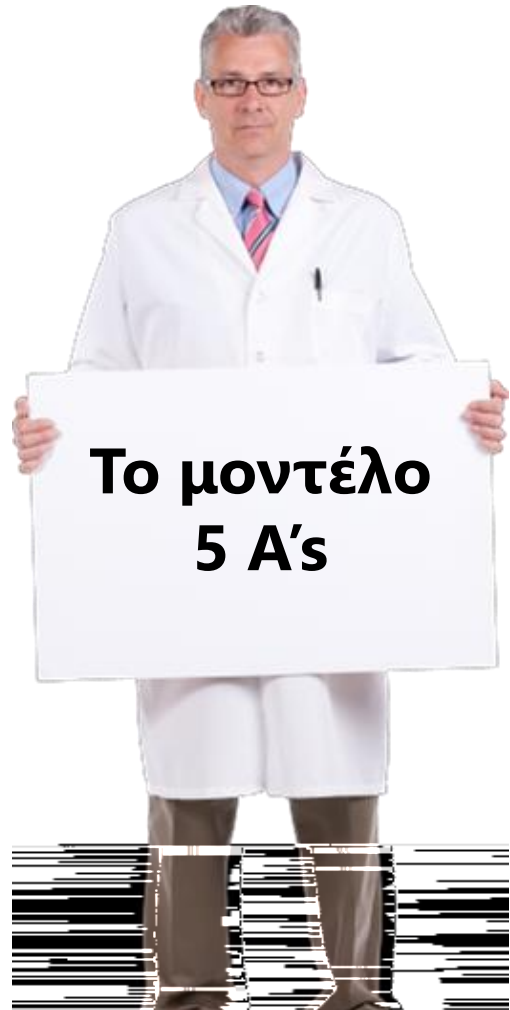




Δεν υπάρχει τίποτα πιο σημαντικό από το να βοηθήσουμε τους ασθενείς μας να διακόψουν το κάπνισμα.



Αντιμετωπίστε τη χρήση καπνού με την ίδια αυστηρότητα και σοβαρότητα που θα αντιμετωπίζατε και οποιαδήποτε άλλη χρόνια πάθηση



**Το μοντέλο  
5 A's**

Το μοντέλο 5As αποτελείται από:

**ASK - Ρωτήστε** για τη χρήση καπνού



**ADVISE - Συμβουλέψτε** για διακοπή του καπνίσματος



**ASSESS - Εκτιμήστε** τον βαθμό ετοιμότητας για διακοπή



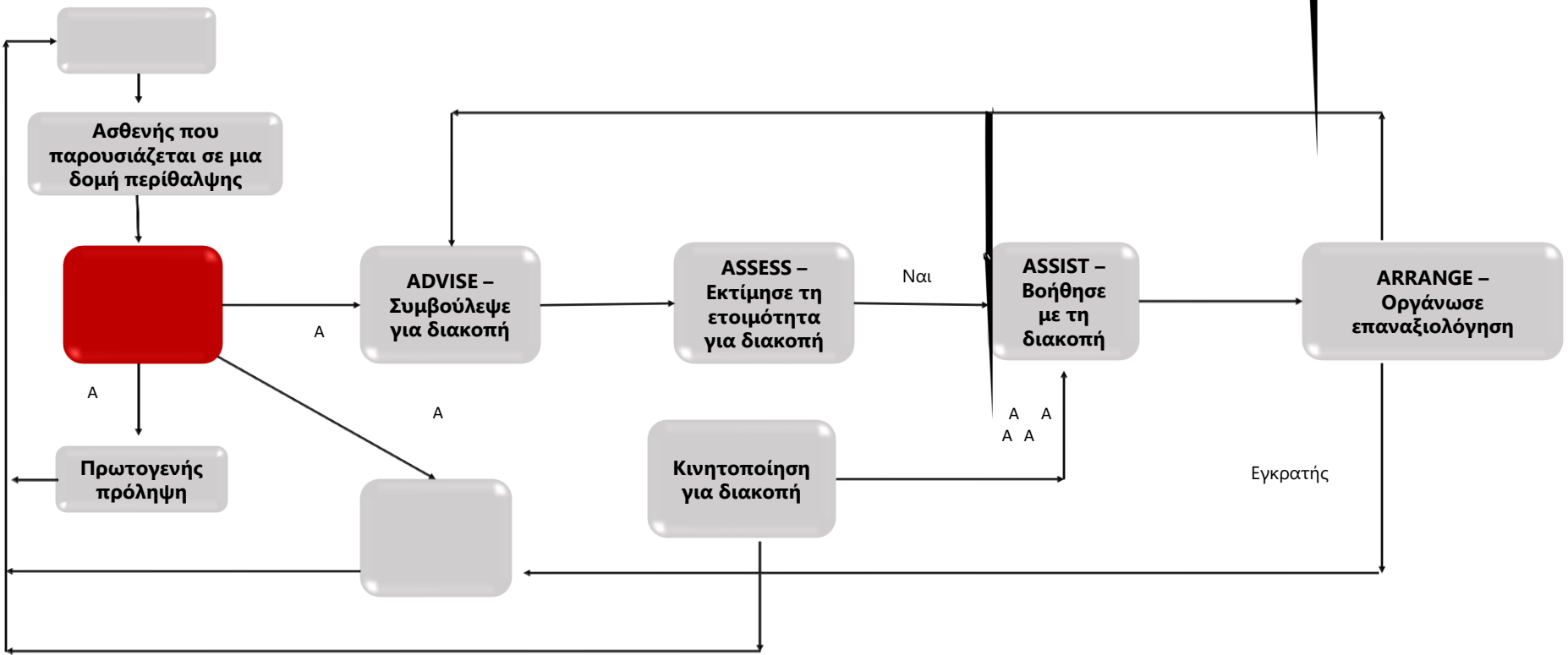
**ASSIST - Βοηθήστε** στην προσπάθεια διακοπής




**ARRANGE - Οργανώστε** επαναξιολόγηση




# Ρωτήστε και Καταγράψτε - 30 δευτ.



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, gesturing with his hands as if speaking.

Καπνίζετε ή χρησιμοποιείτε άλλα καπνιστικά προϊόντα; (π.χ. πίπες, πούρα, ηλεκτρονικά τσιγάρα κλπ.);

A middle-aged man with grey hair, wearing a black and white checkered button-down shirt and blue jeans, stands on the right side of the slide, resting his chin on his hand in a thoughtful pose.

Έχετε καπνίσει στο παρελθόν ή έχετε χρησιμοποιήσει άλλα καπνιστικά προϊόντα;







**1. Σε πόση ώρα αφότου ξυπνήσετε κάνετε το πρώτο τσιγάρο;**

Σε λιγότερο από 5 λεπτά (3)

6-30 λεπτά (2)

31-60 λεπτά (1)

Σε περισσότερο από 60 λεπτά (0)

**2. Σας φαίνεται δύσκολο να απέχετε από το κάπνισμα σε χώρους όπου απαγορεύεται το κάπνισμα (πχ. εκκλησία, cinema, τρένο, εστιατόριο κτλ.);**

Ναι (1)

Όχι (0)

**3. Ποιο τσιγάρο θα ήταν το πιο δύσκολο για εσάς να σταματήσετε να κάνετε;**

Το πρώτο τσιγάρο το πρωί (1)

Όλα τα υπόλοιπα (0)

**4. Πόσα τσιγάρα καπνίζετε την ημέρα;**

10 ή λιγότερα (0)

11-20 (1)

21-30 (2)

31 ή περισσότερα (3)

**5. Καπνίζετε πιο συχνά τις πρώτες ώρες μετά το πρωινό ξύπνημα παρά την υπόλοιπη ημέρα;**

Ναι (1)

Όχι (0)

**6. Καπνίζετε ακόμα και όταν είστε τόσο άρρωστοι που έχετε παραμείνει στο κρεβάτι για το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας;**

Ναι (1)

Όχι (0)



Score 0-3: καθόλου ή χαμηλή εξάρτηση από τη νικοτίνη

Score 4-6: μεσαία εξάρτηση από τη νικοτίνη

Score 7-10: υψηλή εξάρτηση από τη νικοτίνη



## Αριθμός τσιγάρων που καπνίζονται ανά ημέρα

### 4. Πόσα τσιγάρα καπνίζετε την ημέρα;

10 ή λιγότερα (0)

11-20 (1)

21-30 (2)

31 ή περισσότερα (3)

## Ώρα πρώτου τσιγάρου

### 1. Σε πόση ώρα αφότου ξυπνήσετε κάνετε το πρώτο τσιγάρο;

Σε λιγότερο από 5 λεπτά (3)

6-30 λεπτά (2)

31-60 λεπτά (1)

Σε περισσότερο από 60 λεπτά (0)



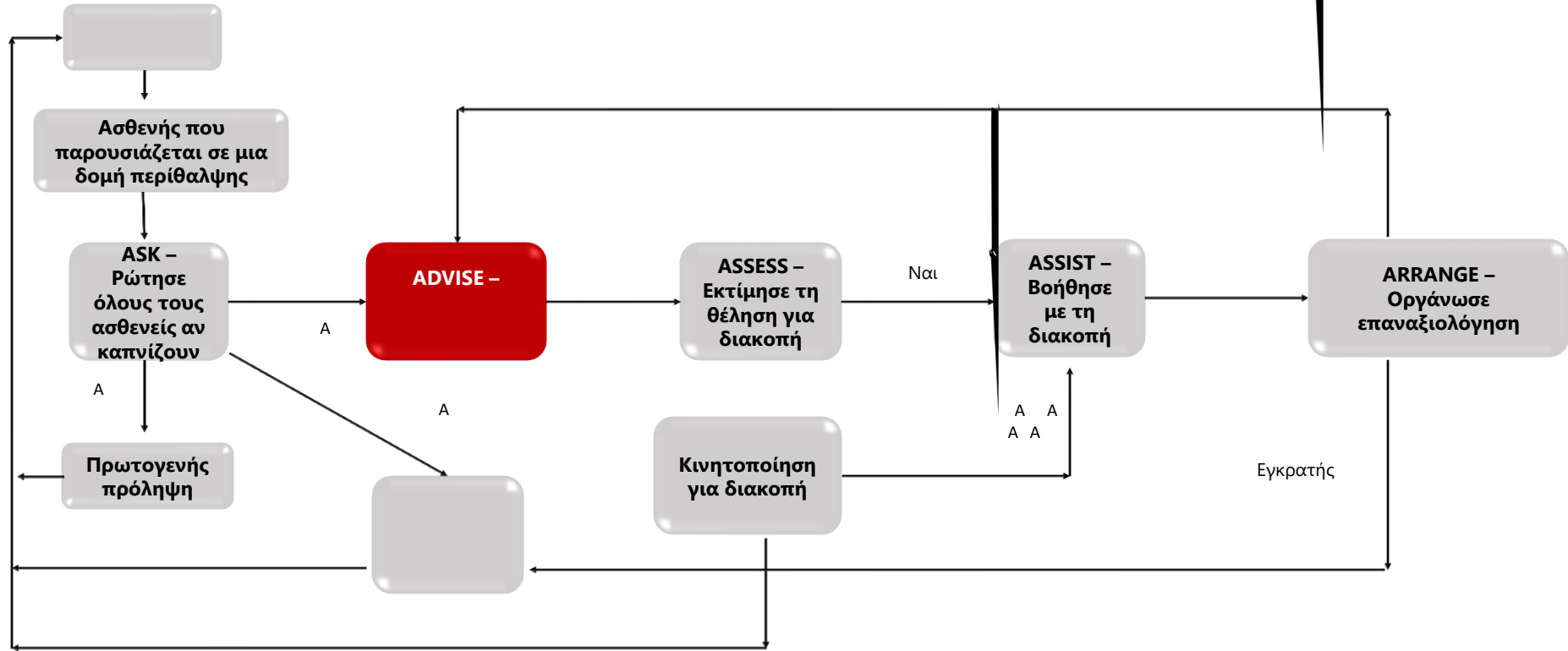




- Ο αριθμός των προηγούμενων προσπαθειών διακοπής του καπνίσματος
- Η μεγαλύτερη περίοδος αποχής από το κάπνισμα
- Οποιαδήποτε προηγούμενη θεραπεία διακοπής καπνίσματος και τι περιελάμβανε
- Οποιοδήποτε ιστορικό συμπτωμάτων στέρησης
- Οποιοδήποτε παράγοντα κινδύνου για υποτροπή

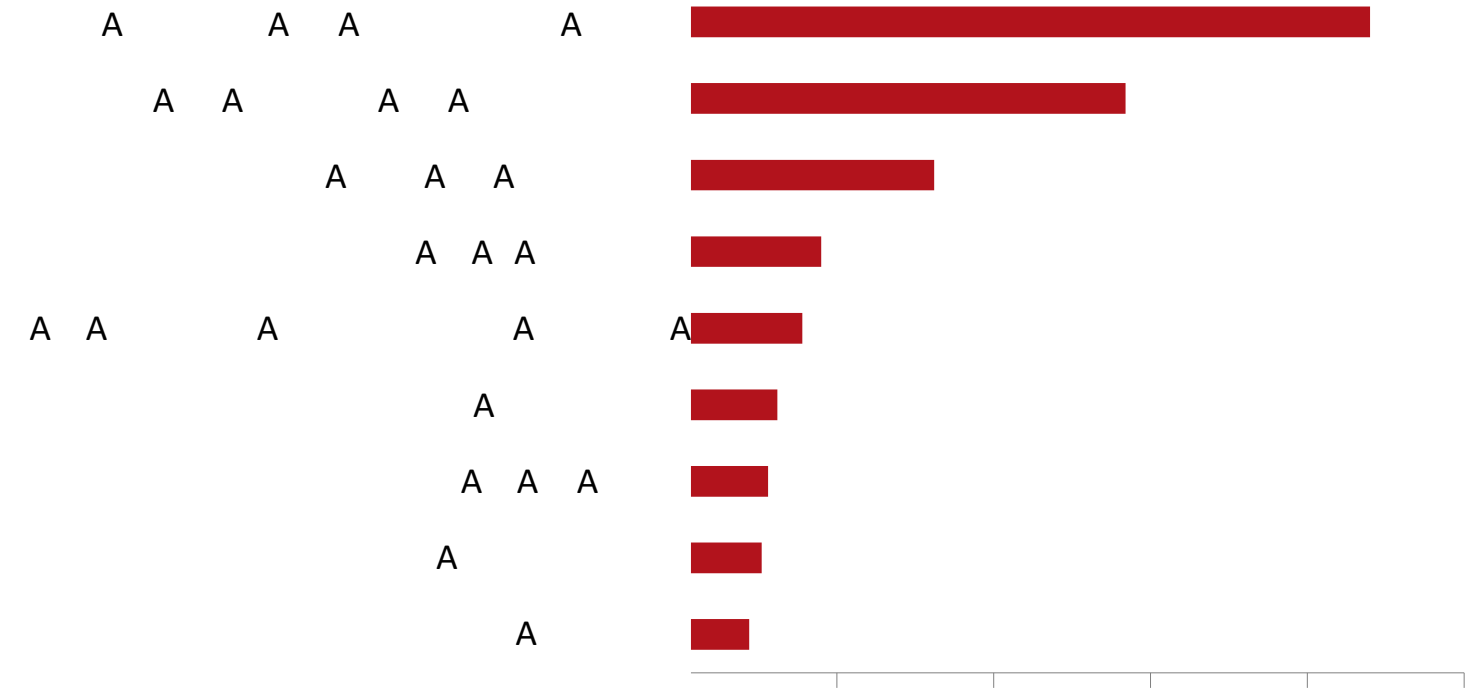
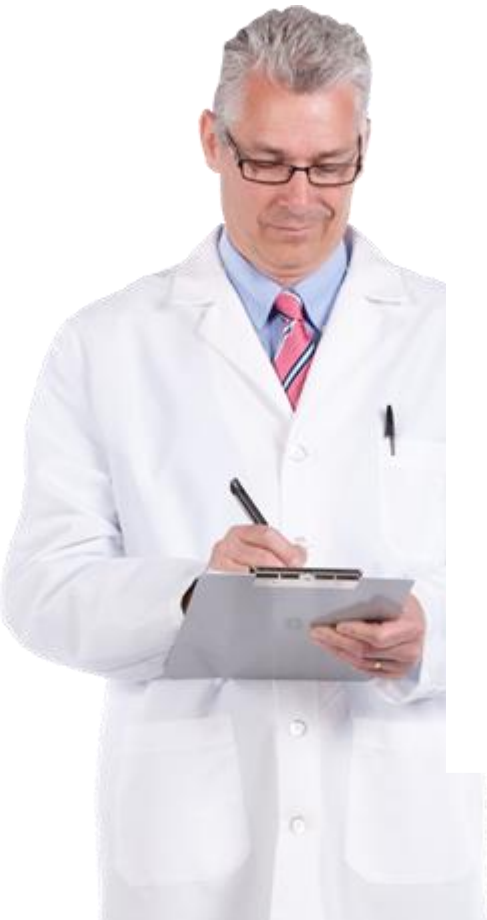




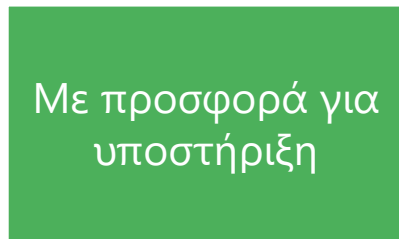




# Η συμβουλή από έναν επαγγελματία υγείας αποτελεί μέγιστη παρακίνηση για τον καπνιστή



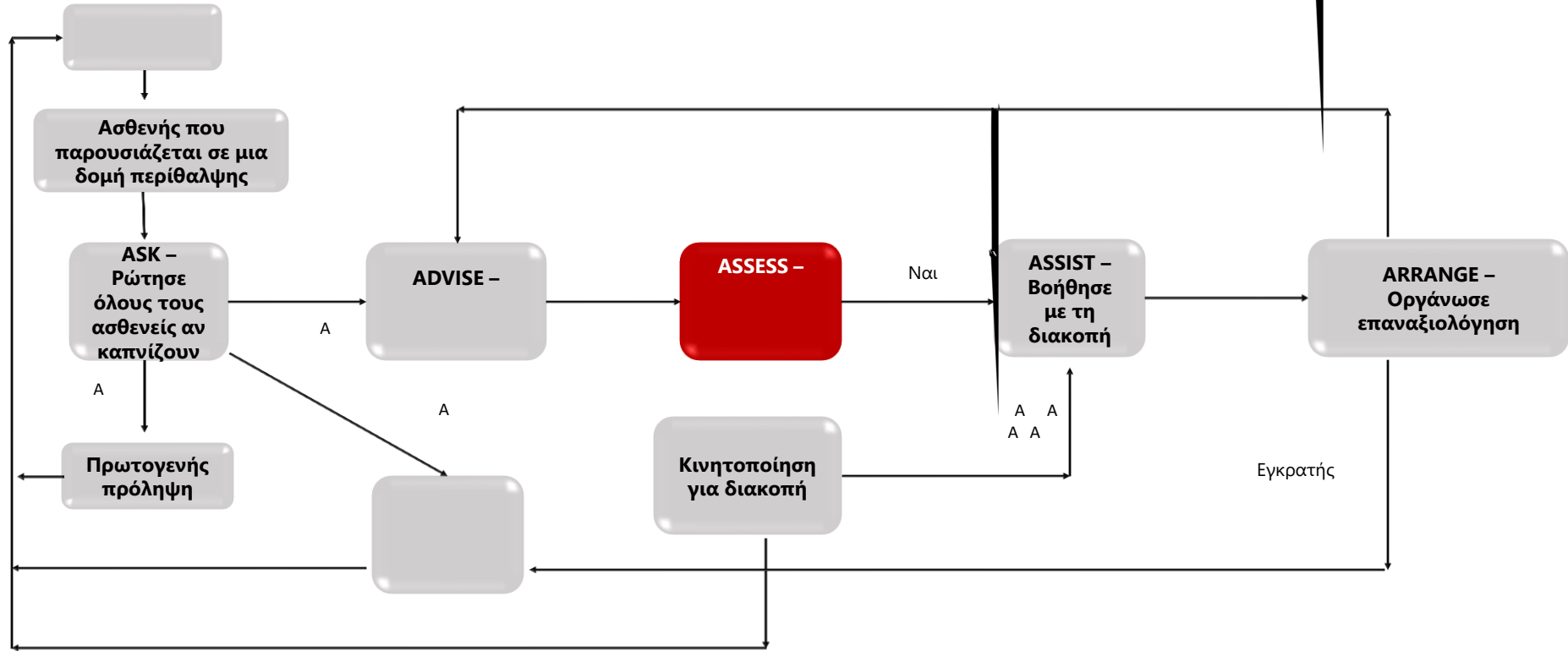
Η συμβουλή για τη διακοπή του καπνίσματος θα πρέπει να είναι:



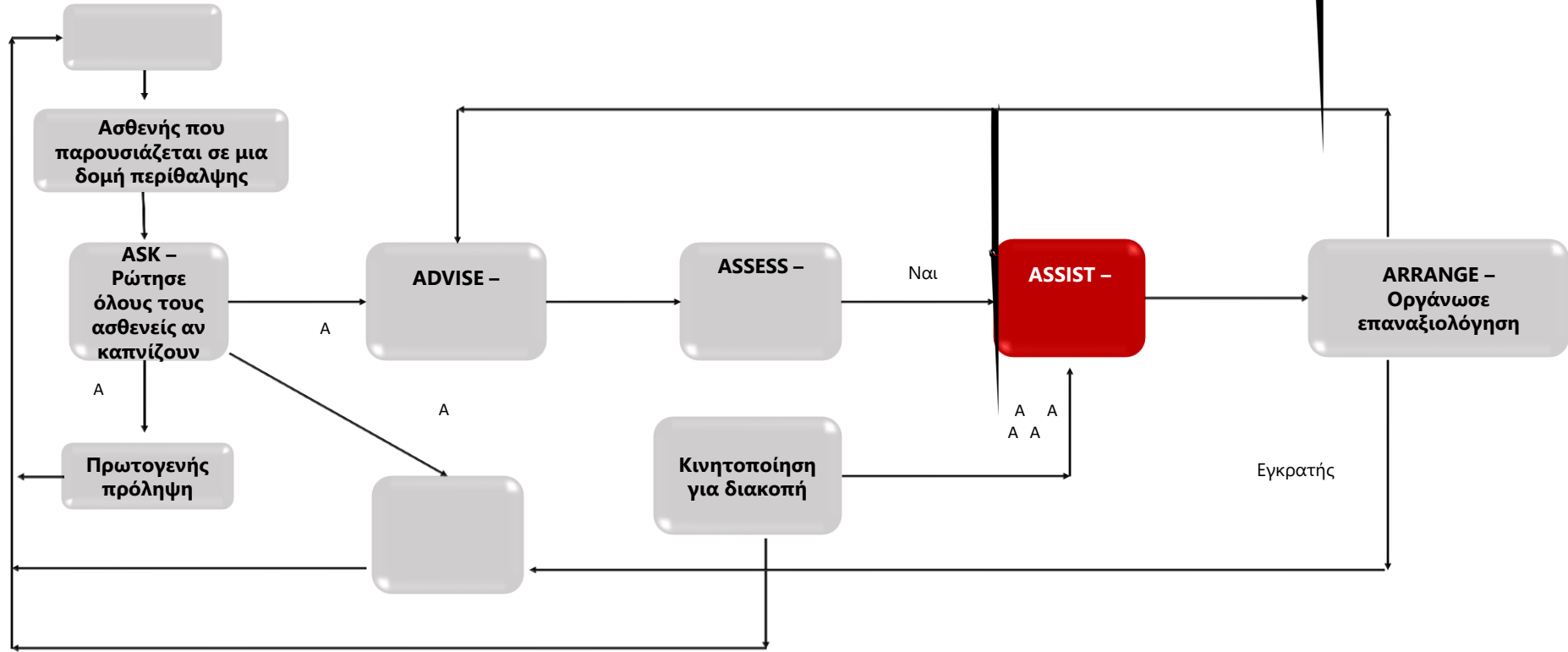


Αν θέλεις να διακόψεις το κάπνισμα, μπορώ να σε βοηθήσω.  
Είσαι πρόθυμος να κάνεις μια προσπάθεια διακοπής καπνίσματος τώρα;













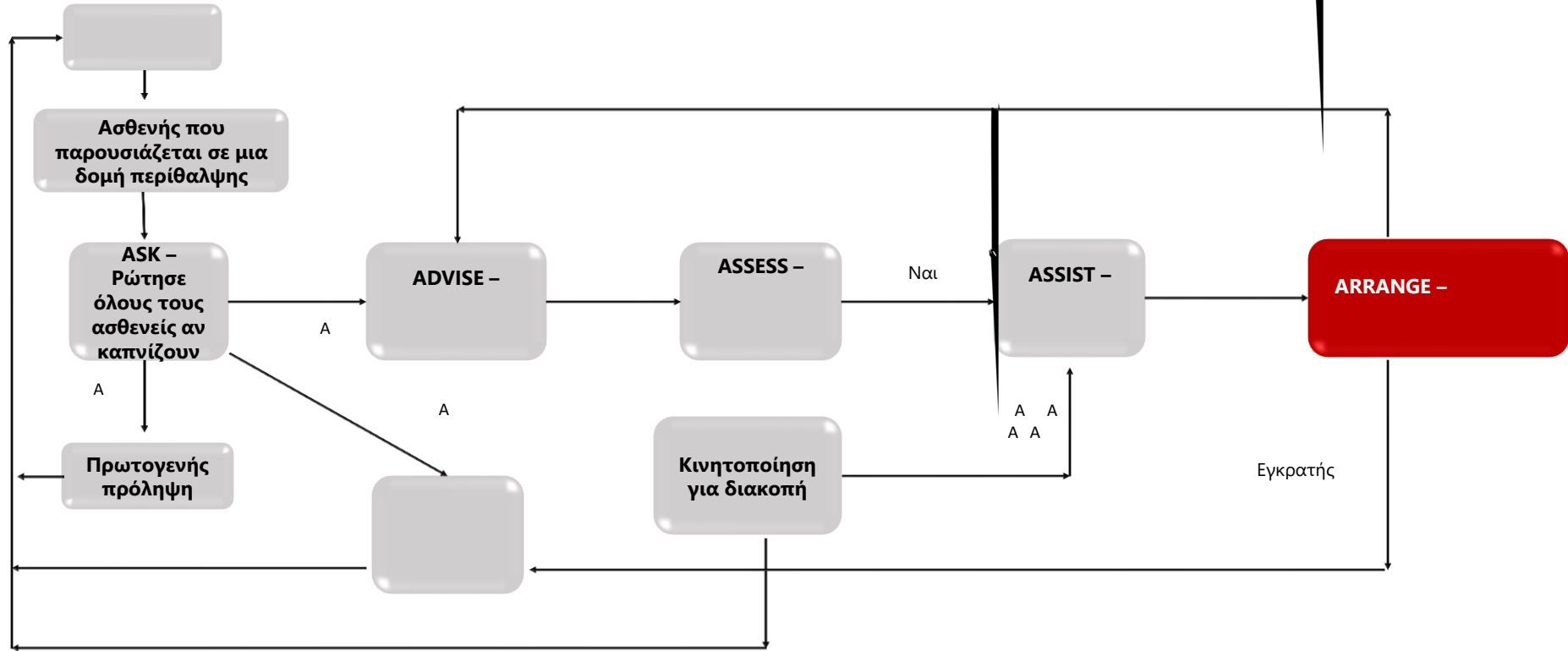
- Να παραμείνετε μη επικριτικός
- Να ενισχύετε το μήνυμα
- Να δηλώνετε την προσφορά υποστήριξης

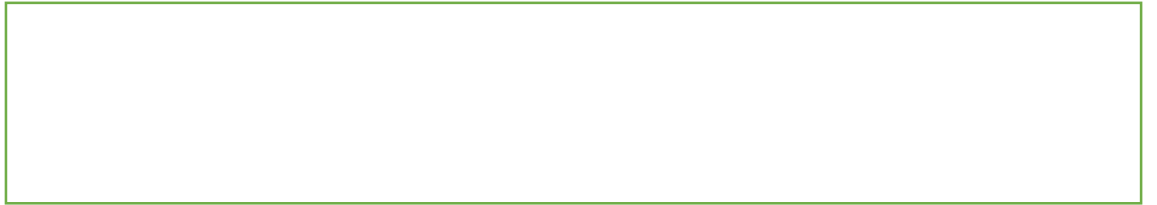


## Ασθενείς που δε θέλουν να διακόψουν το κάπνισμα:

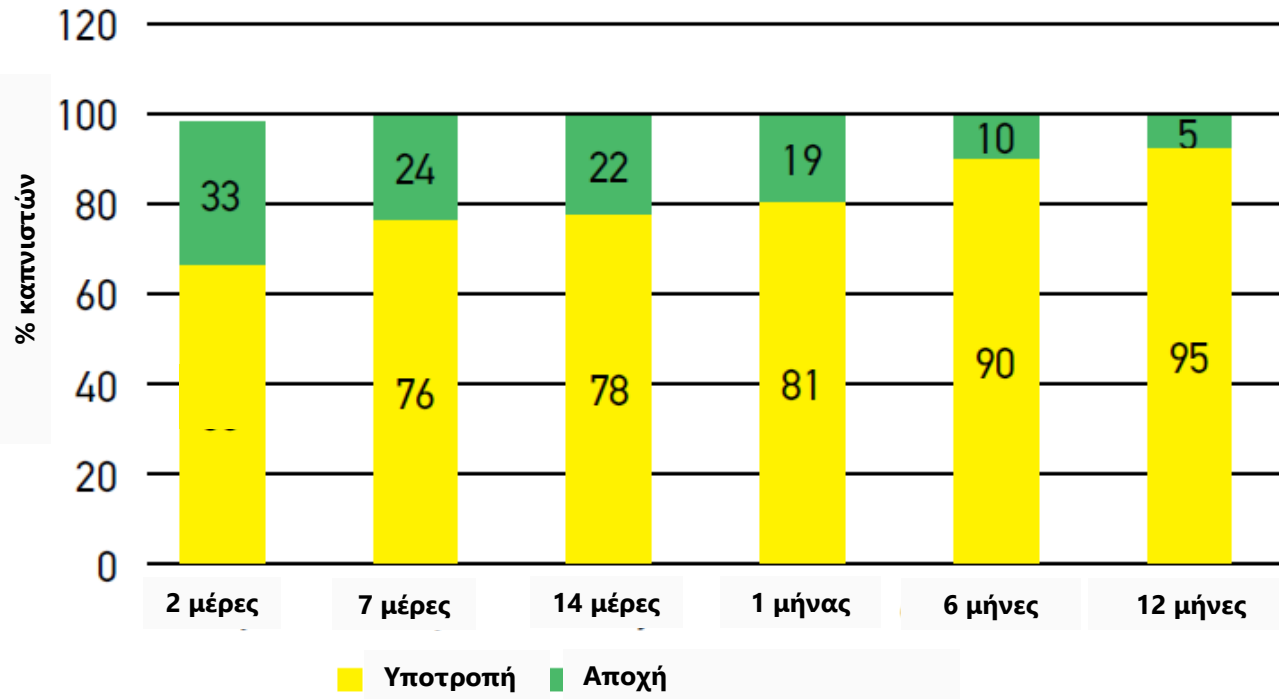
- Συνέντευξη κινητοποίησης
- Μείωση καπνίσματος

	Όχι συμπεριφορική θεραπεία	Σύντομη συμβουλευτική	Πολλαπλές συνεδρίες
<b>Χωρίς φαρμακευτική αγωγή ή placebo</b>	Ομάδα ελέγχου (ΟΕ)	2 x ΟΕ	3 x ΟΕ
<b>Με φαρμακευτική αγωγή</b>	2 x ΟΕ	4 x ΟΕ	6 x ΟΕ









# Πρόληψη Υποτροπής



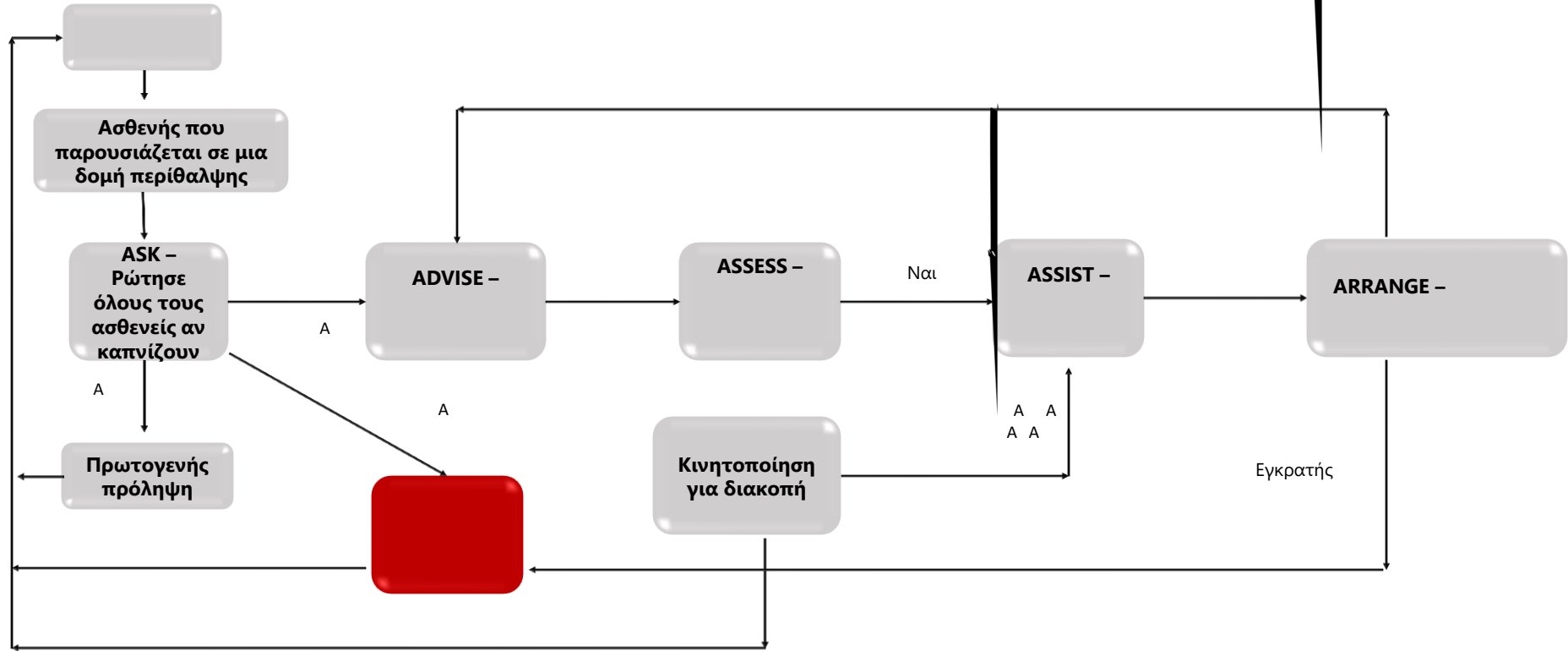
## **Την πρώτη περίοδο της διακοπής του καπνίσματος**

- έντονη επιθυμία για κάπνισμα και συμπτώματα στέρησης

## **Στα μετέπειτα στάδια της διακοπής του καπνίσματος**

- στρες ή άλλοι ψυχολογικοί παράγοντες





**Ενότητα 3 – Συμβουλευτική Θεραπεία**

**Ενότητα 4 – Φαρμακοθεραπεία**