

# Moduł 2: Jak pomóc pacjentom w zaprzestaniu palenia?



**ENSP**



**START**










Nie ma nic ważniejszego, co można uczynić  
dla palącego pacjenta, jak pomóc mu w  
zaprzestaniu palenia.



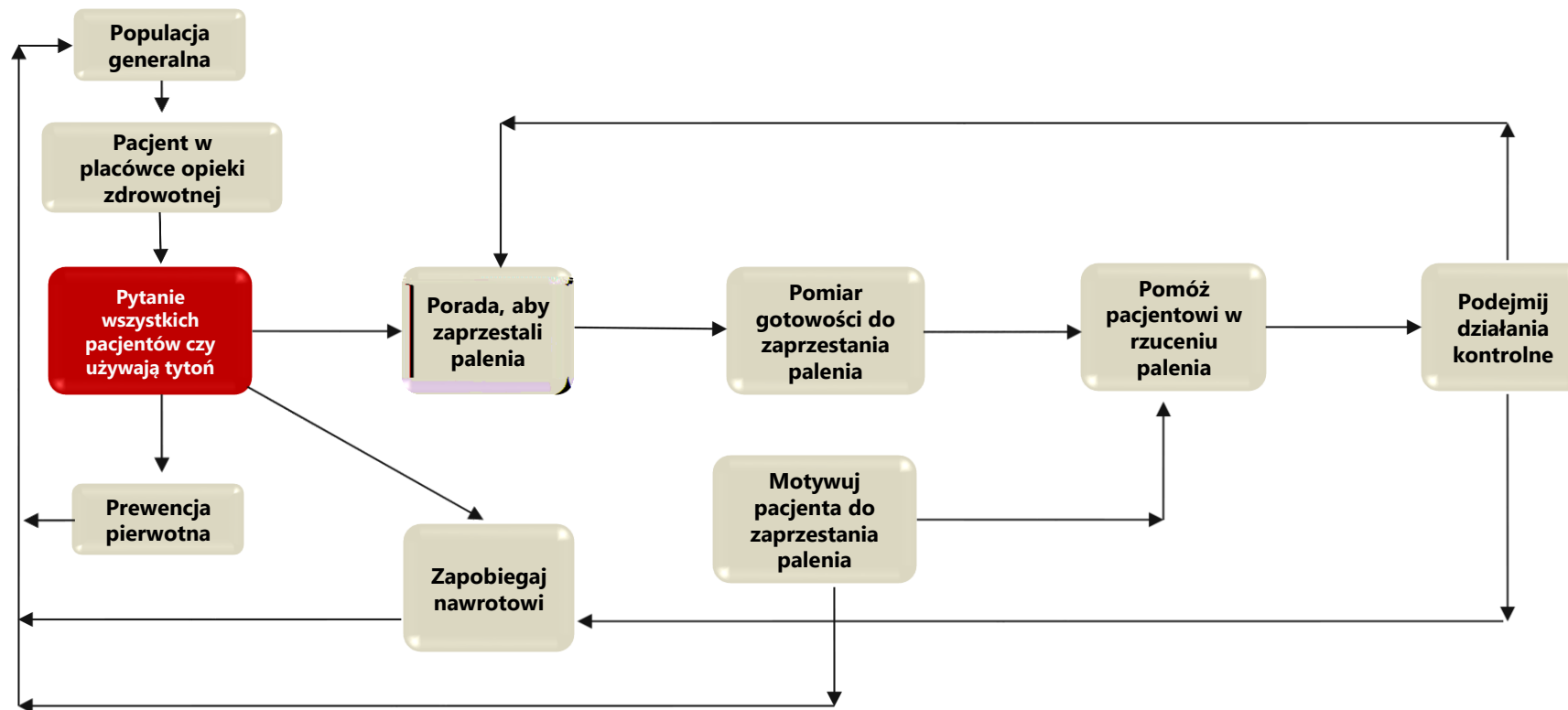


**Zasada 5P**

## Strategia "5P":

- |                 |                                       |   |
|-----------------|---------------------------------------|---|
| <b>PYTAJ</b>    | czy pacjent pali tytoń                |   |
| <b>PORADŹ</b>   | mu, aby przestał palić                |   |
| <b>POZNAJ</b>   | jego gotowość do zaprzestania palenia |   |
| <b>POMÓŻ</b>    | w zaprzestaniu palenia                |   |
| <b>PODEJMIJ</b> | działania kontrolne                   |  |

# Pytaj i dokumentuj swoje działania – to zajmie Ci 30 sekund!



# PYTAJ pacjenta czy używa tytoniu





- **O stopień uzależnienia od tytoniu**
- **O osobiste powody zaprzestania palenia**
- **O to, czy rzucał palenie tytoniu w przeszłości**
- **O to, czy odczuwa lęk i objawy depresji, kiedy przestaje palić**



# Test Uzależnienia od Nikotyny wg Fagerströma (FTND)



1. Jak szybko po obudzeniu zapala P. pierwszego papierosa?


2. Czy trudno się P. powstrzymać przed paleniem w miejscach, w których jest ono zakazane (np. w kościele, kinie, restauracji itp.)?

--

3. Z którego papierosa jest P. najtrudniej zrezygnować?


4. Ile papierosów zazwyczaj pali P. codziennie?


5. Czy częściej pali P. w pierwszych godzinach po przebudzeniu czy też w pozostałej części dnia?


6. Czy pali P. tytuń, kiedy jest P. obłożnie chory?

--

# Test Uzależnienia od Nikotyny wg Fagerströma (FTND)



0-

4-

7-



## Liczba papierosów palonych codziennie

Ile papierosów zazwyczaj pali P. codziennie?

## Czas zapalania pierwszego papierosa

Jak szybko po obudzeniu zapala P. pierwszego papierosa?

- O stopień uzależnienia od tytoniu
- **O osobiste powody zaprzestania palenia**
- O to, czy rzucał palenie tytoniu w przeszłości
- O to, czy odczuwa lęk i objawy depresji, kiedy przestaje palić



- O stopień uzależnienia od tytoniu
- O osobiste powody zaprzestania palenia
- O to, czy rzucił palenie tytoniu w przeszłości
- O to, czy odczuwa lęk i objawy depresji, kiedy przestaje palić

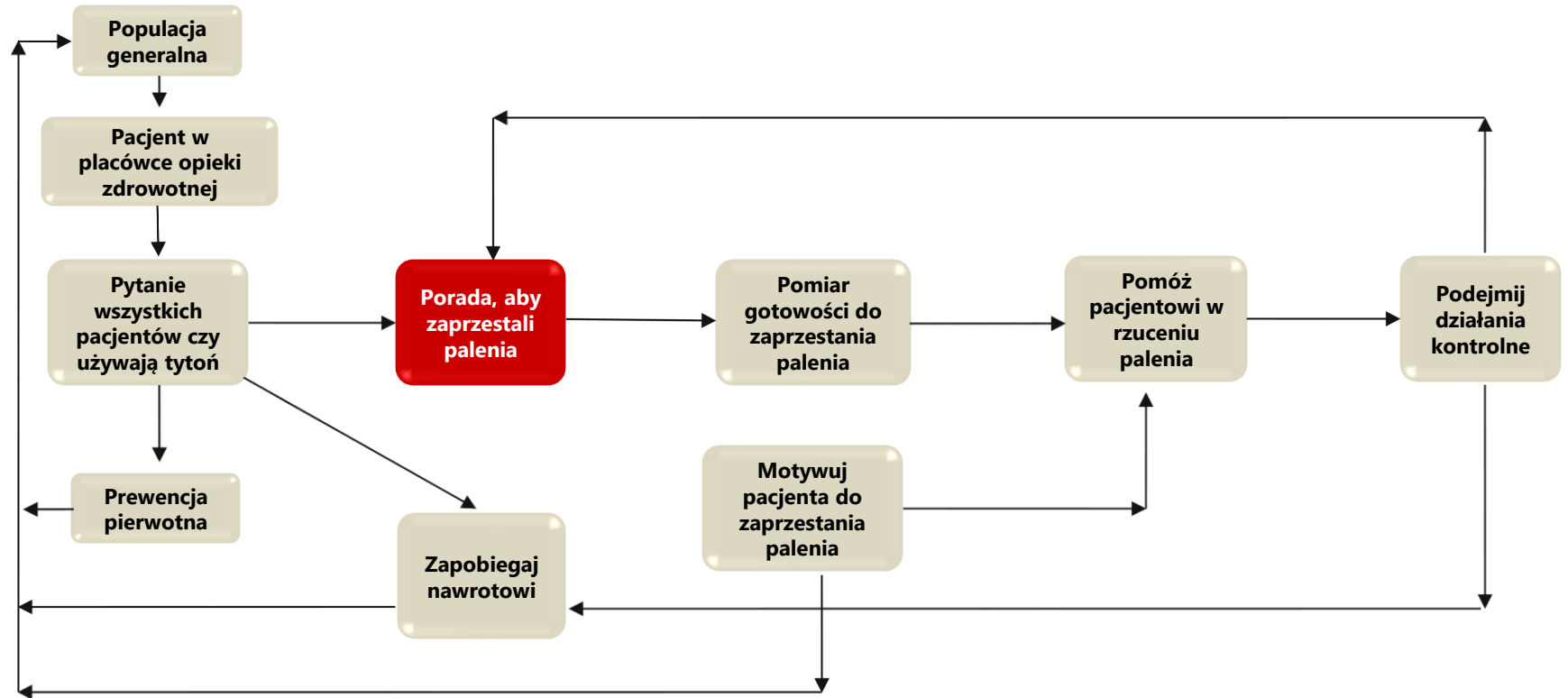




- O stopień uzależnienia od tytoniu
- O osobiste powody zaprzestania palenia
- O to, czy rzucał palenie tytoniu w przeszłości
- O to, czy odczuwa lęk i objawy depresji, kiedy przestaje palić

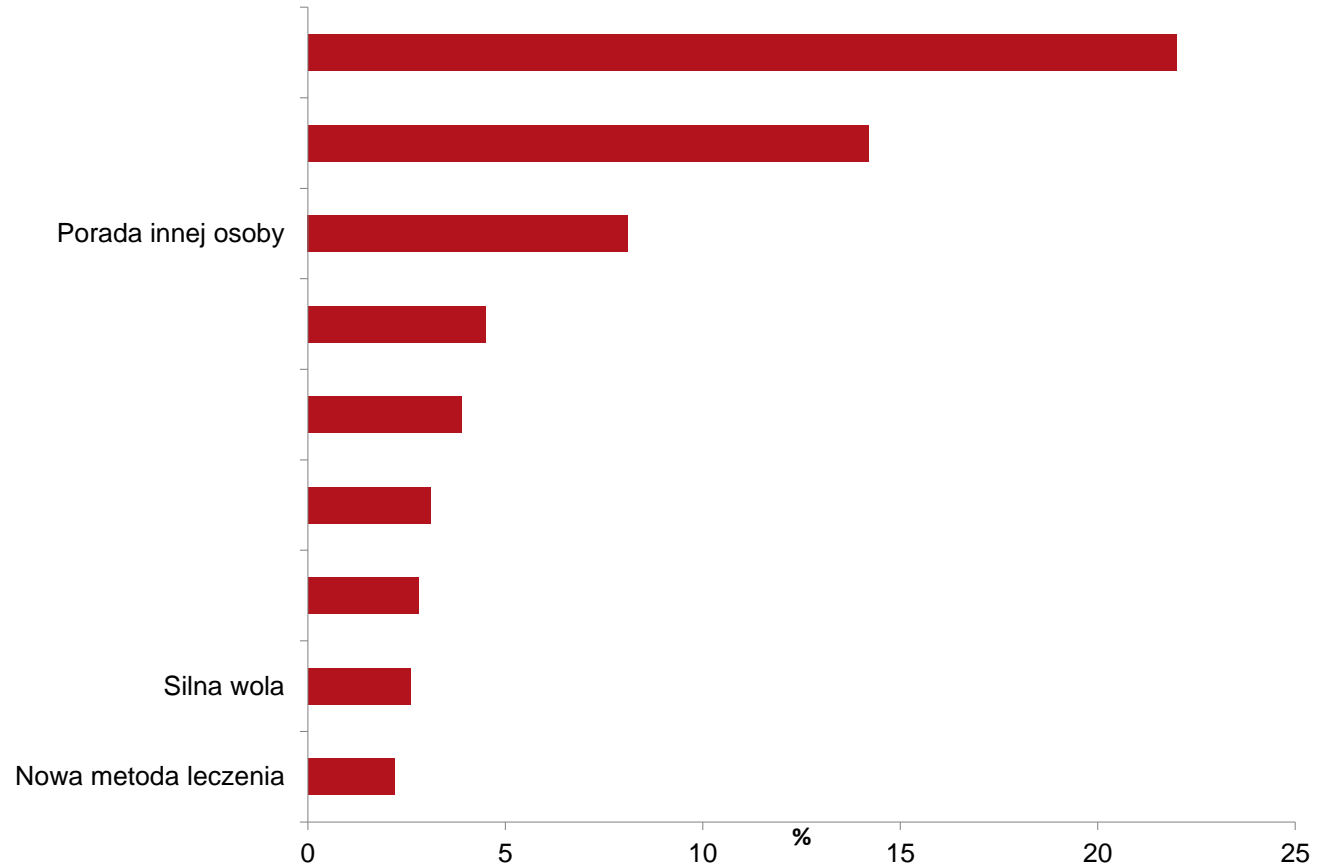






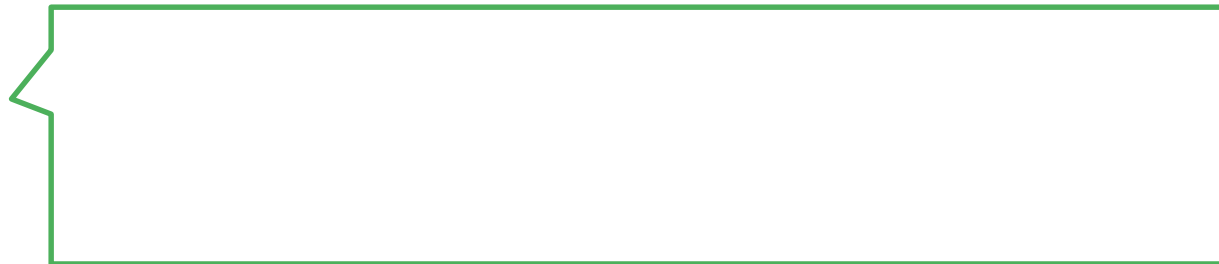


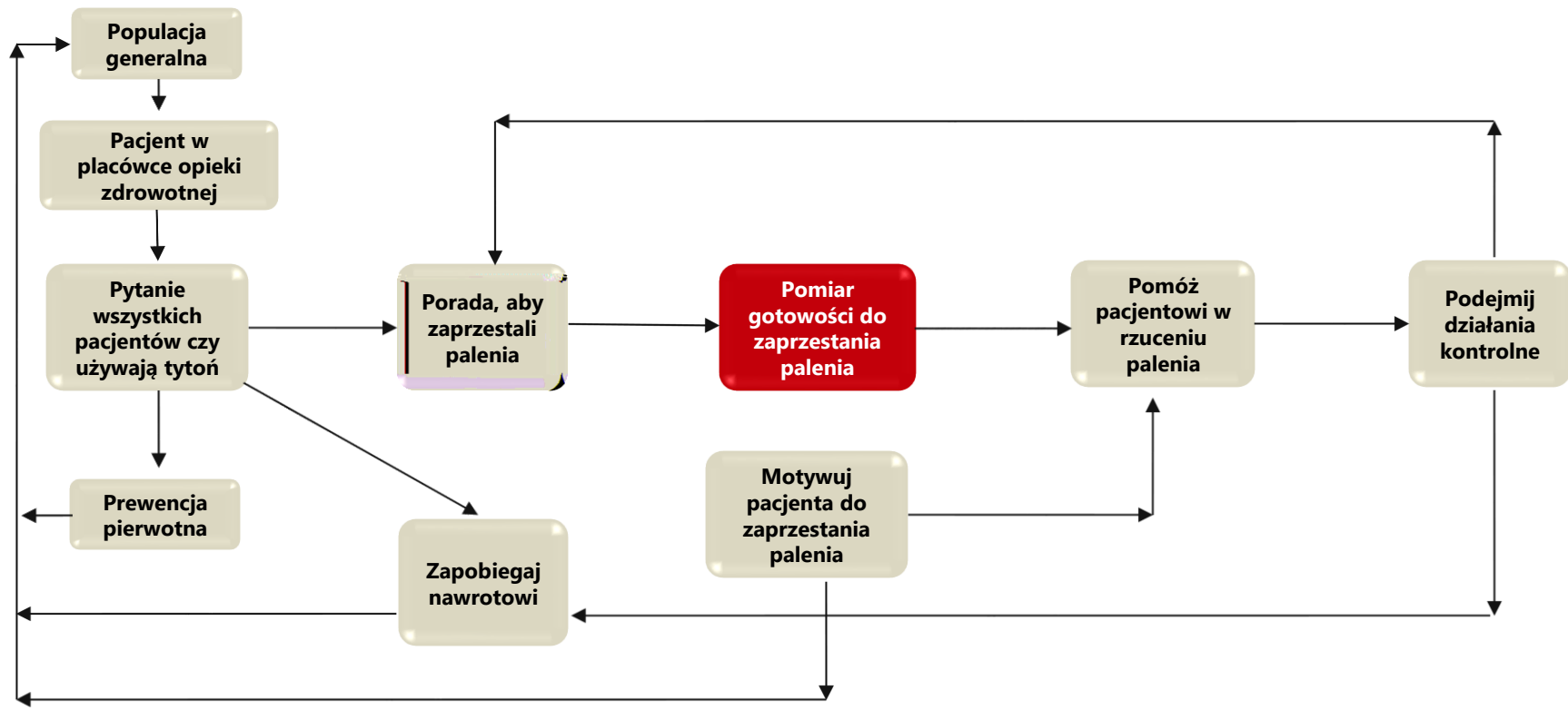
**Poradź pacjentowi, aby przestał palić. Jak dowodzą badania naukowe, Twoja porada jest skuteczną interwencją medyczną, która m.in. przyczynia się do zwiększenia motywacji pacjenta do rzucenia palenia.**



Poradź pacjentowi, aby przestał palić w sposób:



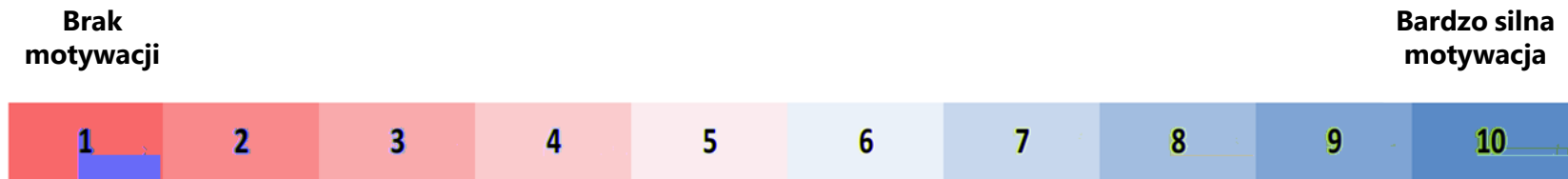


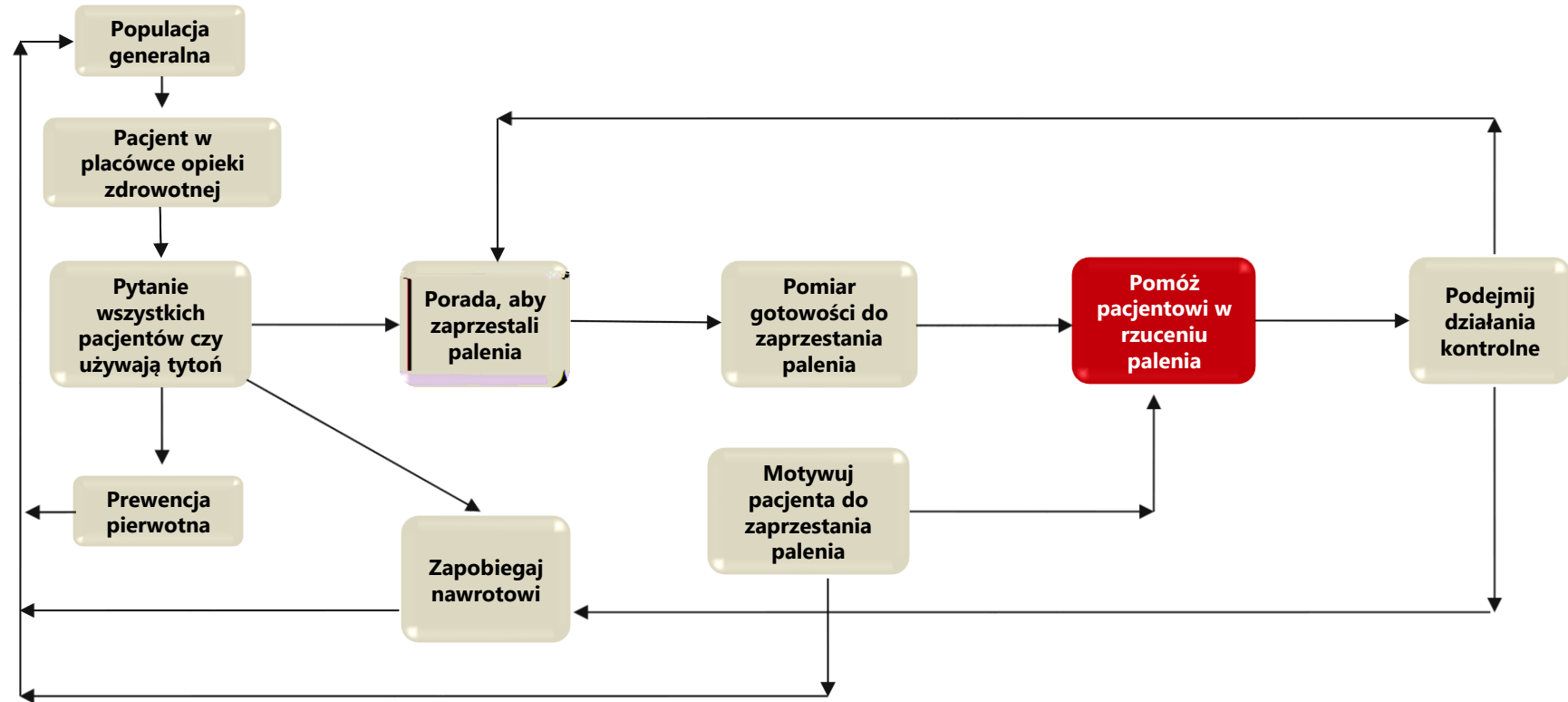


**“Czy chce P. przestać palić od zaraz?”**

**“Czy byłby P. skłonna(y) do podjęcia tej próby w najbliższych tygodniach?”**

**“Jak bardzo jest P. gotowa(y) to zrobić? Zaznacz to na poniższej skali?”**



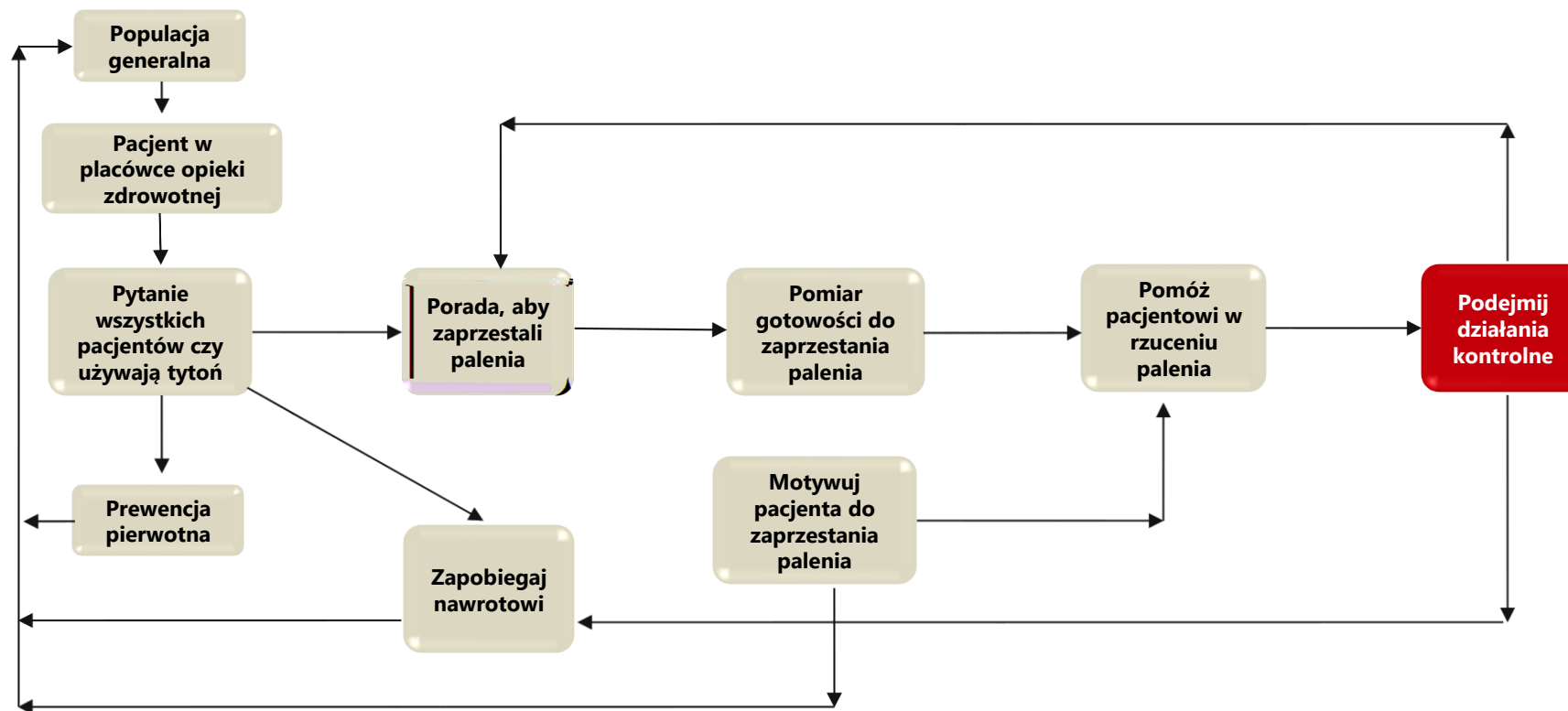








**Pacjentom nie umotywowanym do  
zaprzestania palenia zaoferuj:**

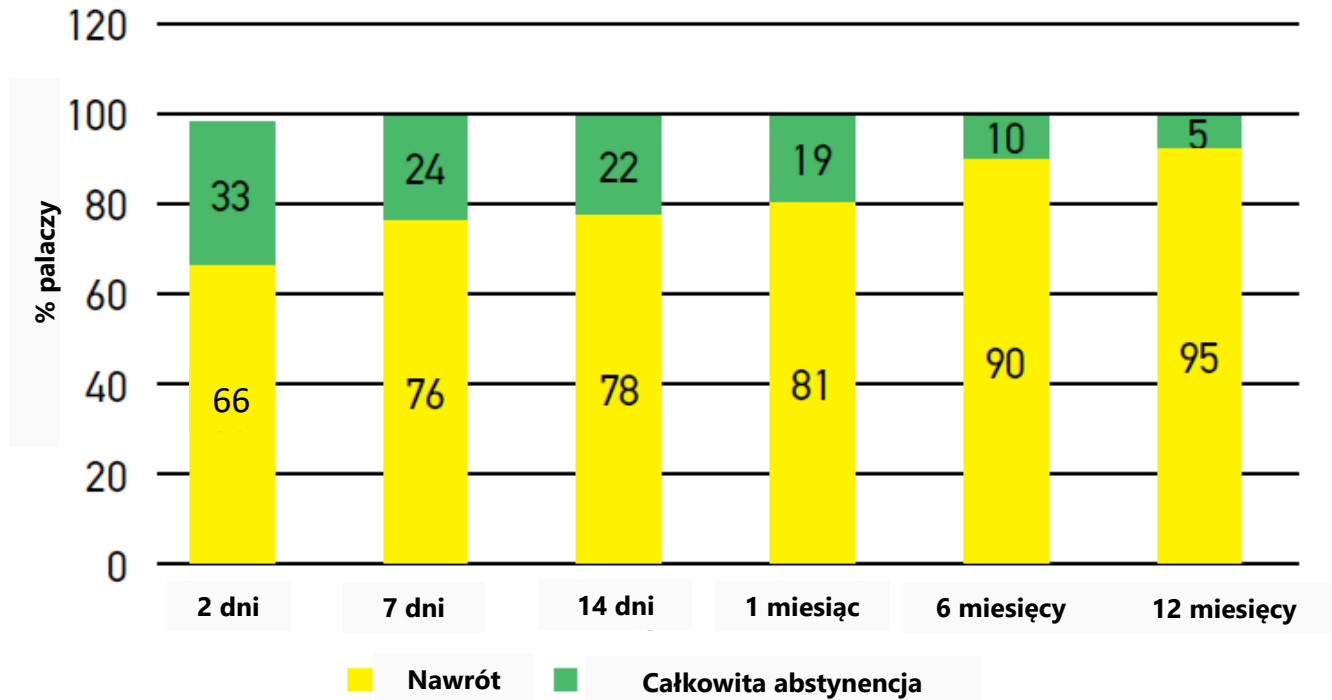


**Wizyty kontrolne co 2-8 tygodni  
przez 2-6 miesięcy**



**Więcej wizyt kontrolnych zaleca się w pierwszym okresie po zaprzestaniu palenia, kiedy ryzyko nawrotu do palenia jest największe**

# Krzywa nawrotu w pierwszym roku po zaprzestaniu palenia - bez udzielenia pomocy



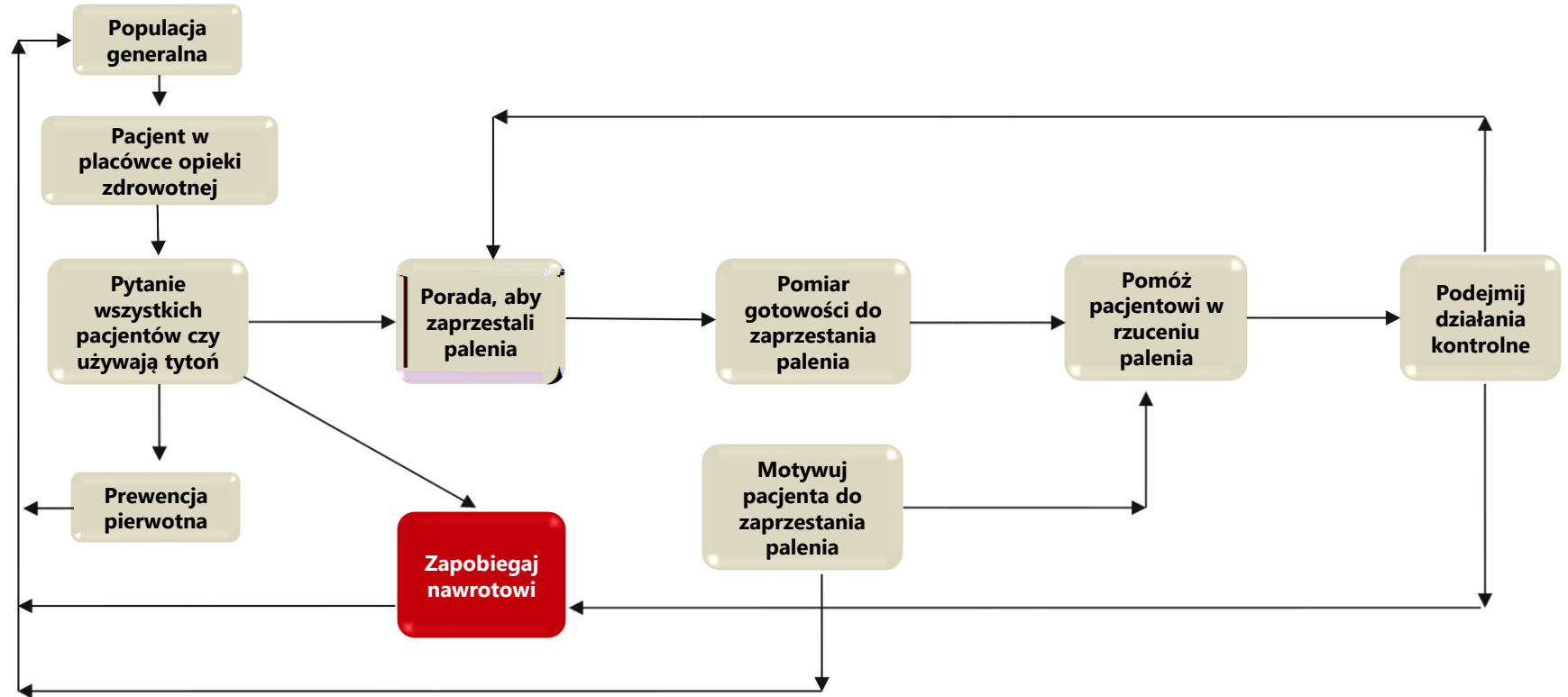
# Zapobieganie nawrotom



**We wczesnym okresie po zaprzestaniu palenia**

**W późniejszych stadiach abstynencji**





**Moduł 3 – Wsparcie behawioralne**

**Moduł 4 – Farmakoterapia**