

**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

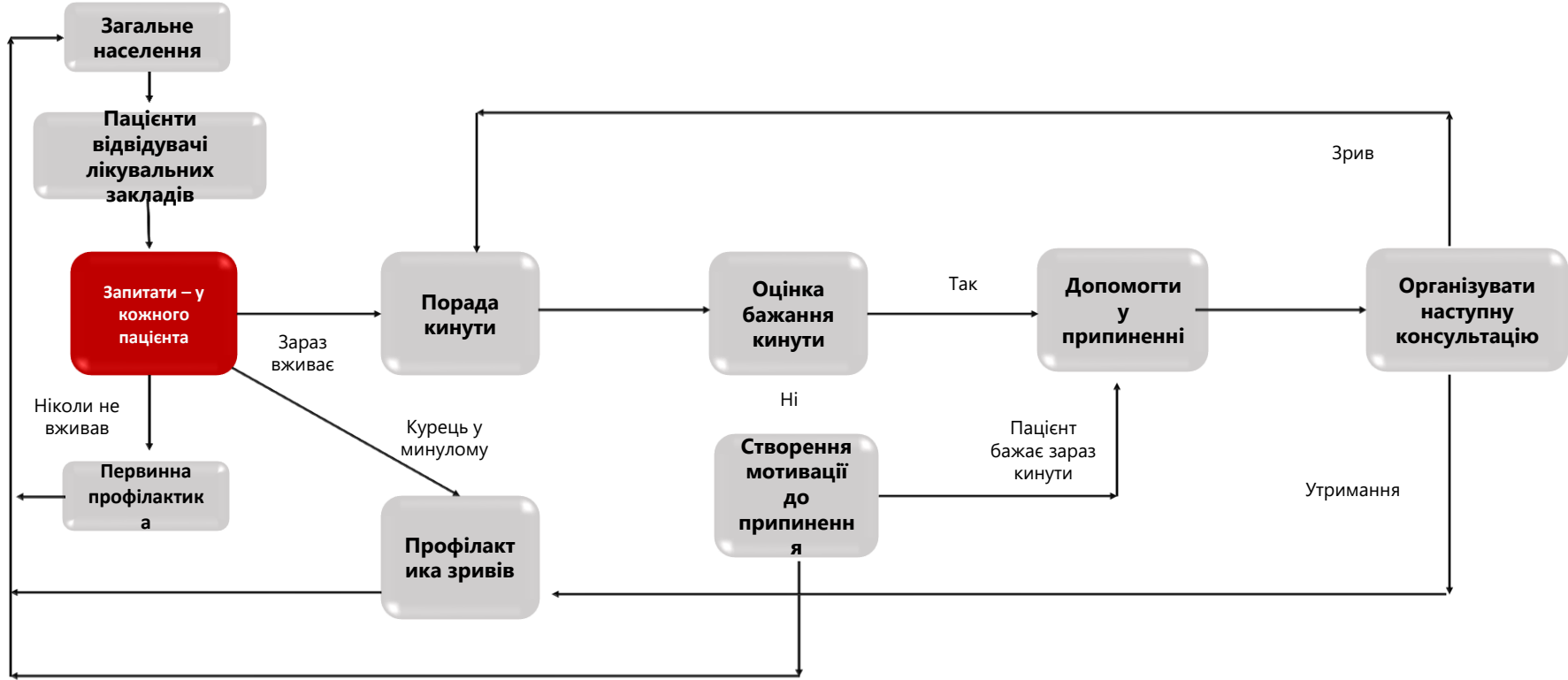


**5 A**

## «П'ять А» стратегія це:

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

# Запитайте та задокументуйте – 30 сек



Ви курите чи вживаєте які-небудь тютюнові вироби?

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







# Тест Фагерстрома 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 найкраще відмовитися?**

Всі інші (3)

Всі інші (3)

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

10 і менше (0)

11–20 (1)

21–30 (2)

31 і більше (3)

**5. Чи курите Ви частіше протягом першого тижня після сповняння дня?**

Так (1)

Ні (0)

**6. Чи курите Ви тютюн у той час, коли намагаєтесь зникнути з відеонагляду у лікарні? Якщо частину дня**

Так (1)

Ні (0)



0-3:

4-6:

7-10:



## 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



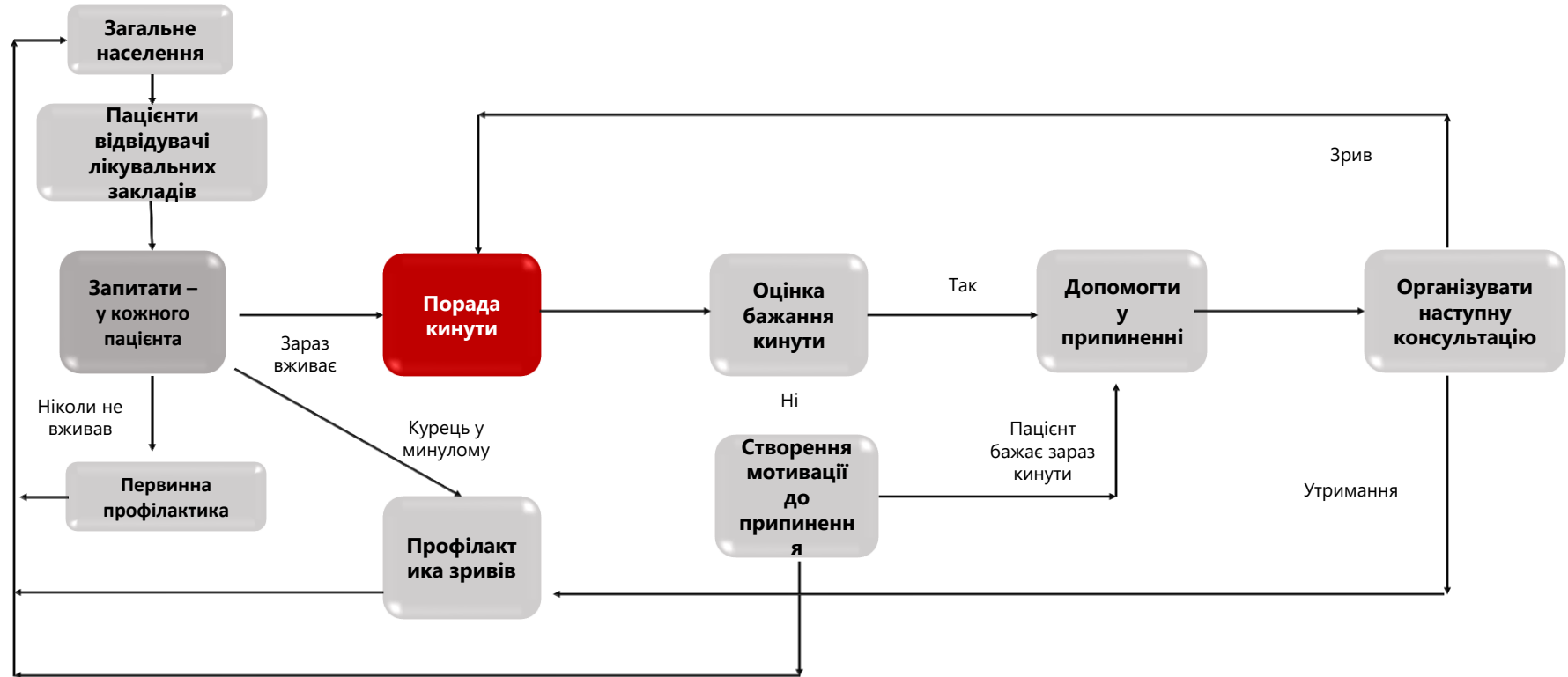




- Кількість спроб кинути курити
- Найдовший період утримання від куріння
- Яке було лікування при утриманні та з чого воно складалося
- Яка була історія синдрому відміни
- Які були фактори ризику зриву







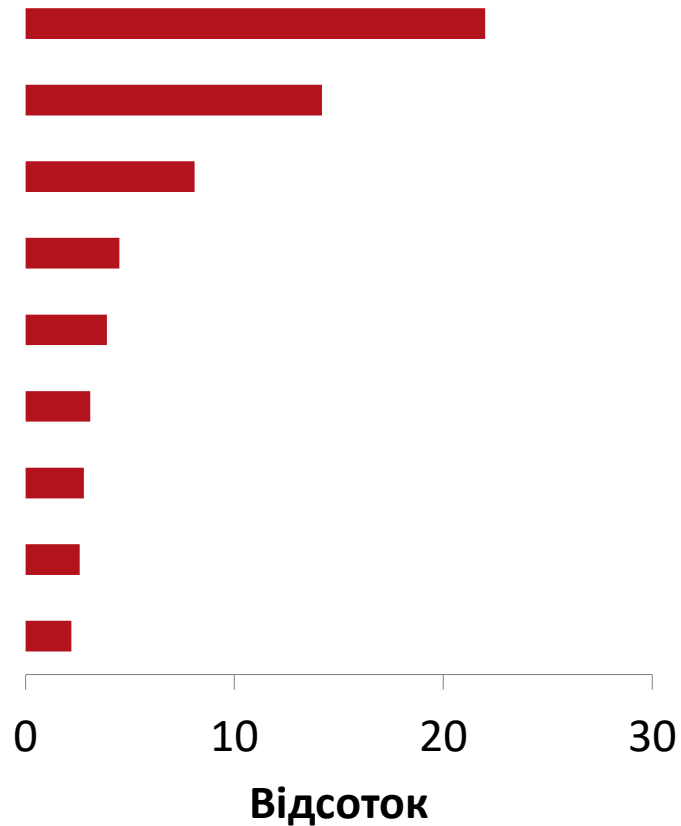


**Порада медичних працівників щодо припинення куріння дуже сильна інтервенція і може посилити мотивацію пацієнта кинути курити**

# Порада медичних працівників – є головним зовнішнім тригером



- Порада медичного працівника
- Сказав хтось з друзів, родичів
- Хтось кинув курити
- Скорочення куріння
- Реклама НЗТ
- Соціальна реклама
- Попередження на пачках
- Прийняття рішення кинути
- Нове лікування



## Порада припинити куріння повинна бути:

Чіткою

Переконливою

Персоналізованою

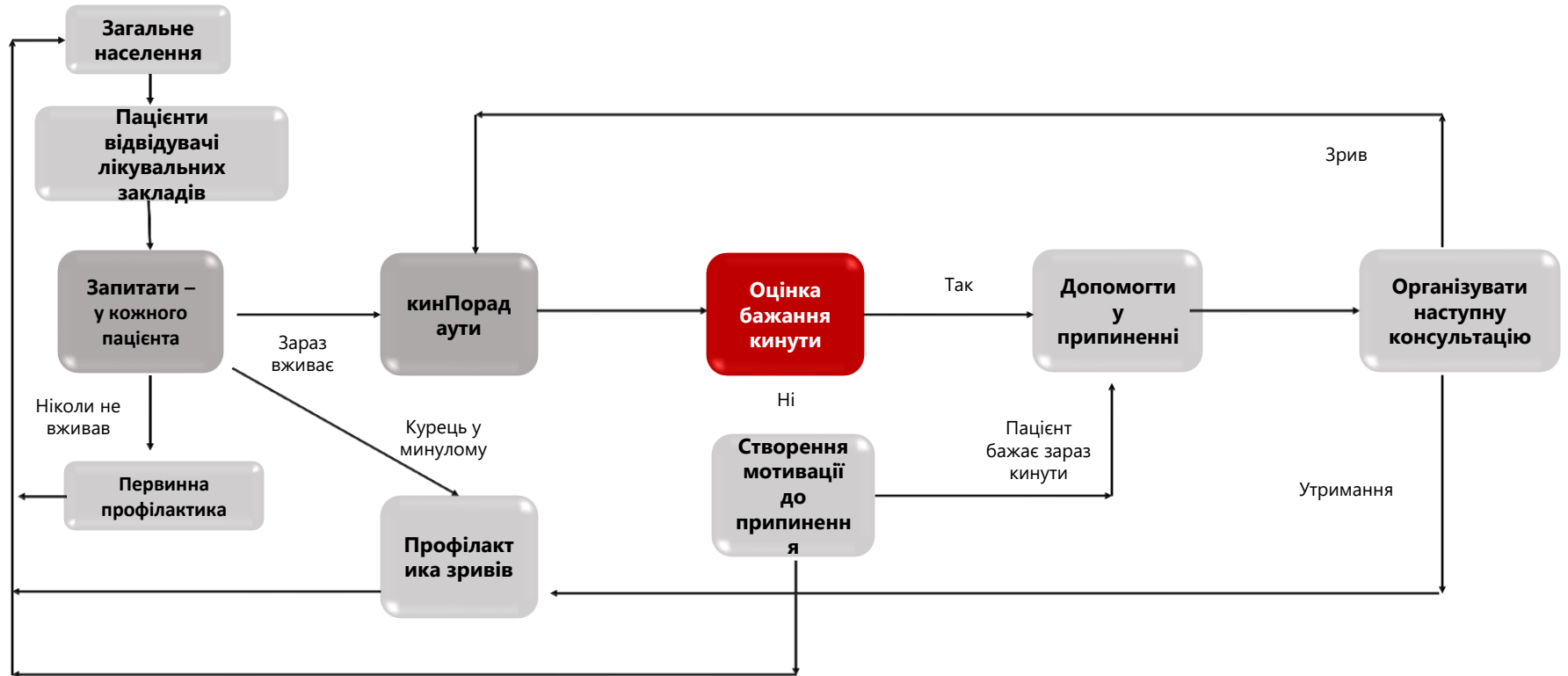
Не осудливою

Пропонуємо допомогу

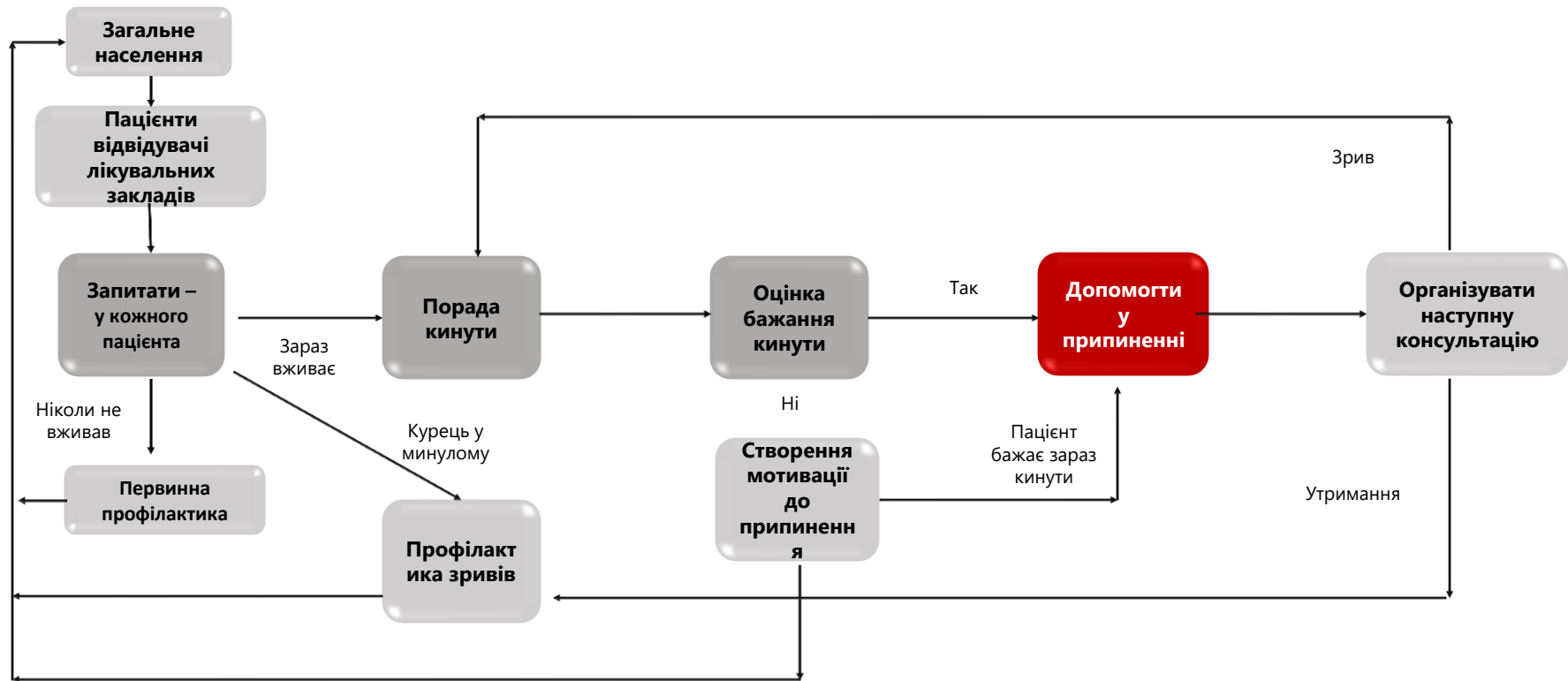


Якщо ви хочете кинути курити я можу допомогти Вам!  
Чи хочете Ви спробувати кинути курити зараз?













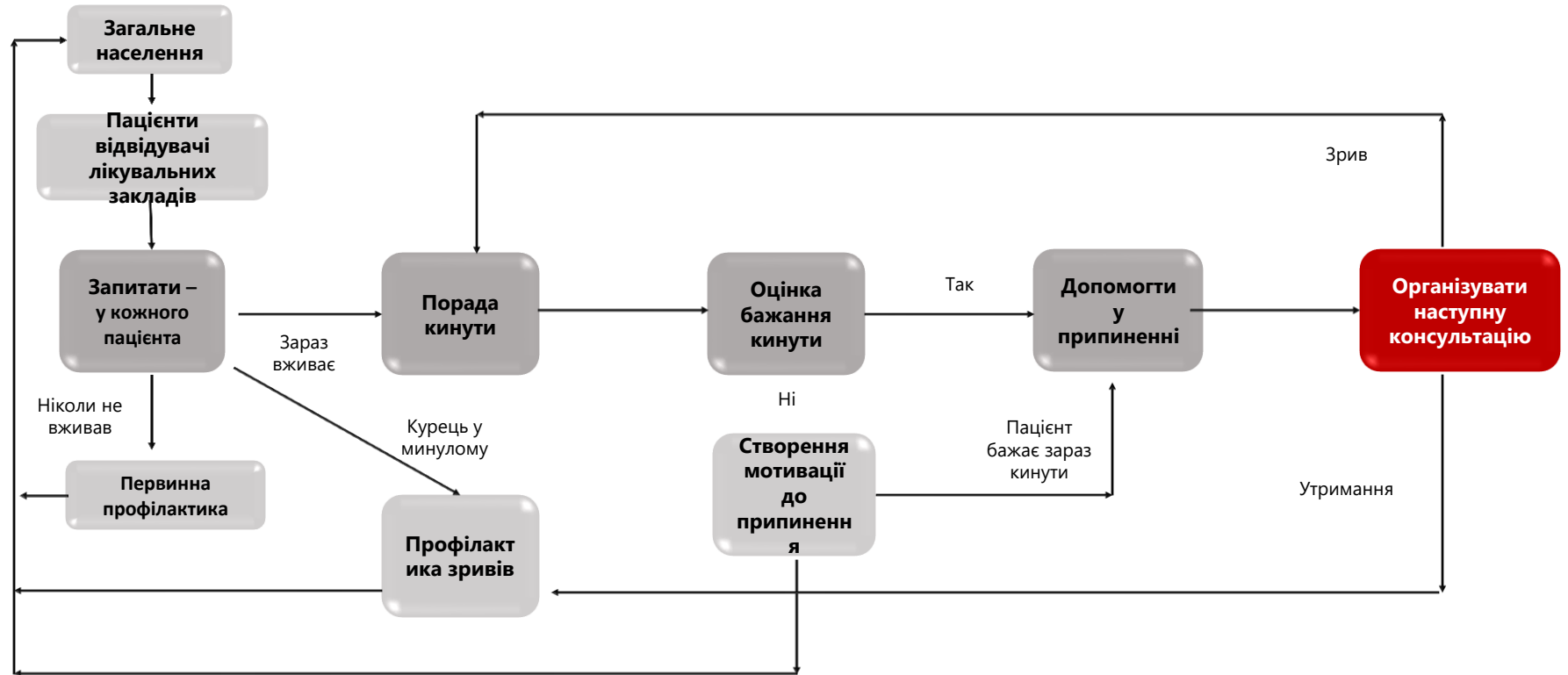
- ❑ Пам'ятайте про неосудливість
- ❑ Посилення повідомлень
- ❑ Доступність підтримки



## Пацієнти, які не хочуть кидати:

- Мотиваційне інтерв'ю
- Зменшення інтенсивності куріння

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



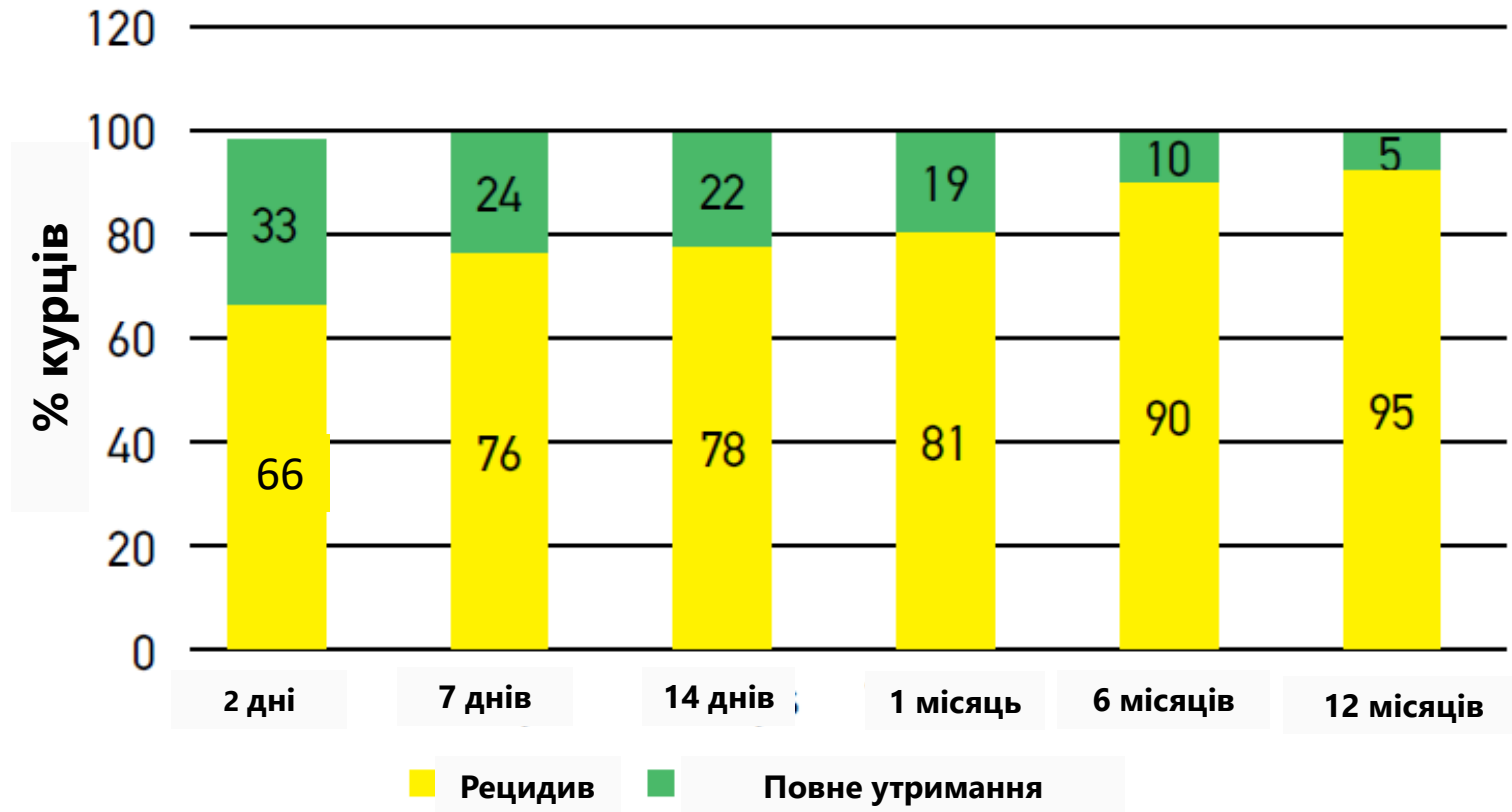


**Наступний візит  
Кожні 2-8 тижнів протягом 2-6  
місяців**



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

# Крива рецидиву у перший рік - без сторонньої допомоги

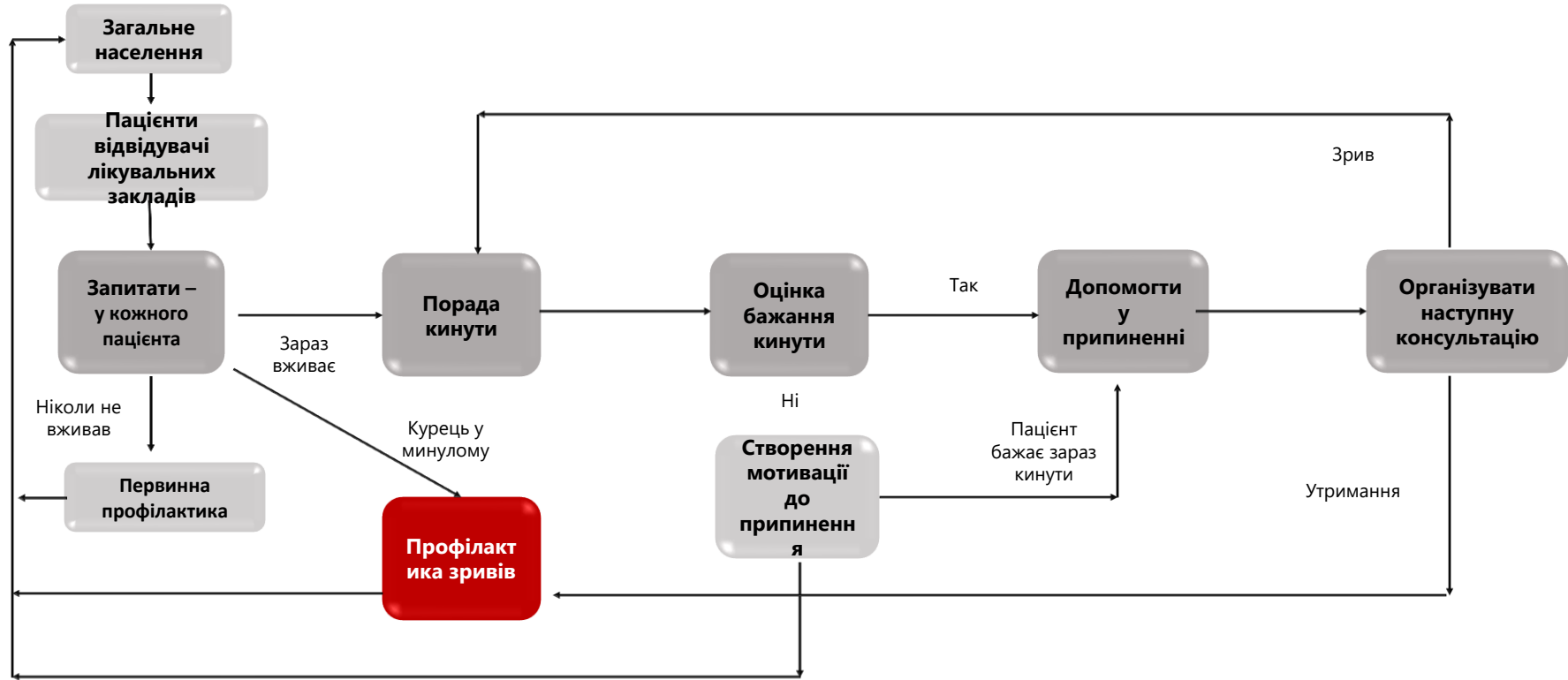


# Попередження зривів





# Профілактика зривів



**Модуль 3 – Поведінкове консультування**

**Модуль 4 – Фармакотерапія**