

Modul 2: Kako pomoći pacijentima da prestanu da puše



ENSP

POČETAK

01

Uloga zdravstvenih radnika u odvikavanju od pušenja u kliničkoj praksi kao prioritet.

02

Kako integrisati lečenje zavisnosti od duvana zasnovano na dokazima u kliničku praksu korišćenjem strategija 5 A.

03

Pregled dostupnih alata za pomoć u integrisanju odvikavanja od pušenja u praksu.





Jednnajznačajnijiha od stvari koje možemo uraditi za naše pacijente je da im pomognemo da prestanu da puše.



Zavisnost od duvana treba lečiti sa jednakom posvećenošću i dati joj jednak značaj kao i drugim hroničnim bolestima.



Strategija
5 A

Stretegije 5 A su:

(ASK)PITATI

o upotrebi duvana



(ADVISE) SAVETOVATI

prestanak pušenja



(ASSESS) PROCENITI

spremnost pacijenta da pokuša da prestane da puši



(ASSIST) POMOĆI

u pokušaju prestanka

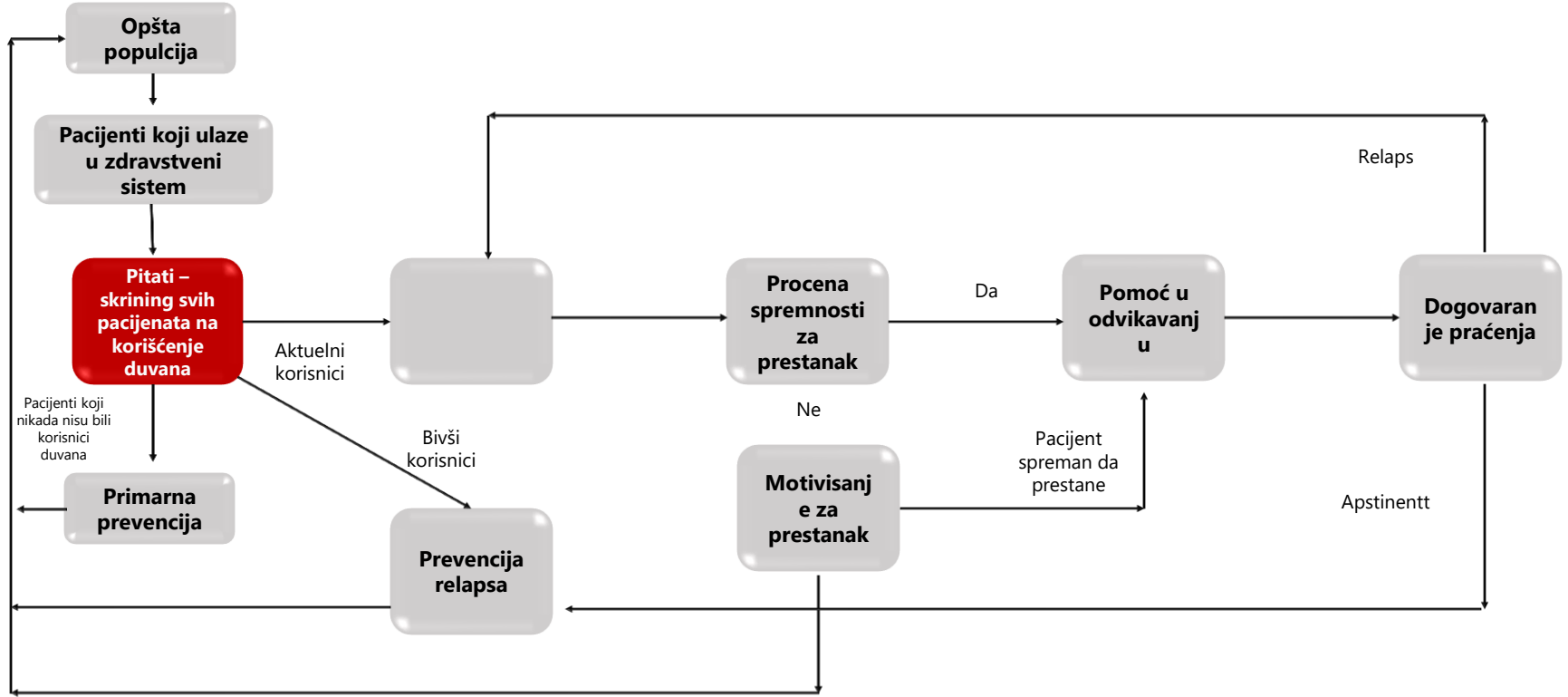


(ARRANGE) DOGOVORITI

praćenje




Pitati & dokumentovati - 30 sek.



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. He is gesturing with his hands as if speaking.

Da li pušite cigarete ili koristite bilo koji drugi duvanski proizvod?

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

Da li ste ikada pušili cigarete ili koristili duvanski proizvod u prošlosti?





1. Koliko brzo nakon buđenja popušite prvu jutarnju cigaretu?

Pet minuta i manje (3)

6-30 minuta (2)

31-60 minuta (1)

Više od 60 minuta (0)

2. Da li Vam je teško da se uzdržite od pušenja na mestima na kojima je pušenje zabranjeno (npr. bioskop, javni prevoz itd.)?

Da(1)

Ne (0)

3. Koje cigarete bi Vam bilo najteže da se odreknete?

Prve jutarnje cigarete(1)

Bilo koje druge (0)

4. Koliko cigareta dnevno obično popušite?

10 ili manje (0)

11-20 (1)

21-30 (2)

31 ili više (3)

5. Da li češće pušite u toku prvih sati nakon buđenja nego u toku ostatka dana?

Da (1)

Ne (0)

6. Da li pušite i kada ste bolesni toliko da Vam je teško da ustanete iz kreveta?

Da (1)

Ne (0)



Zbir 0-3: bez zavisnosti ili nizak stepen nikotinske zavisnosti

Zbir 4-6: srednji stepen nikotinske zavisnosti

Zbir 7-10: visok stepen nikotinske zavisnosti

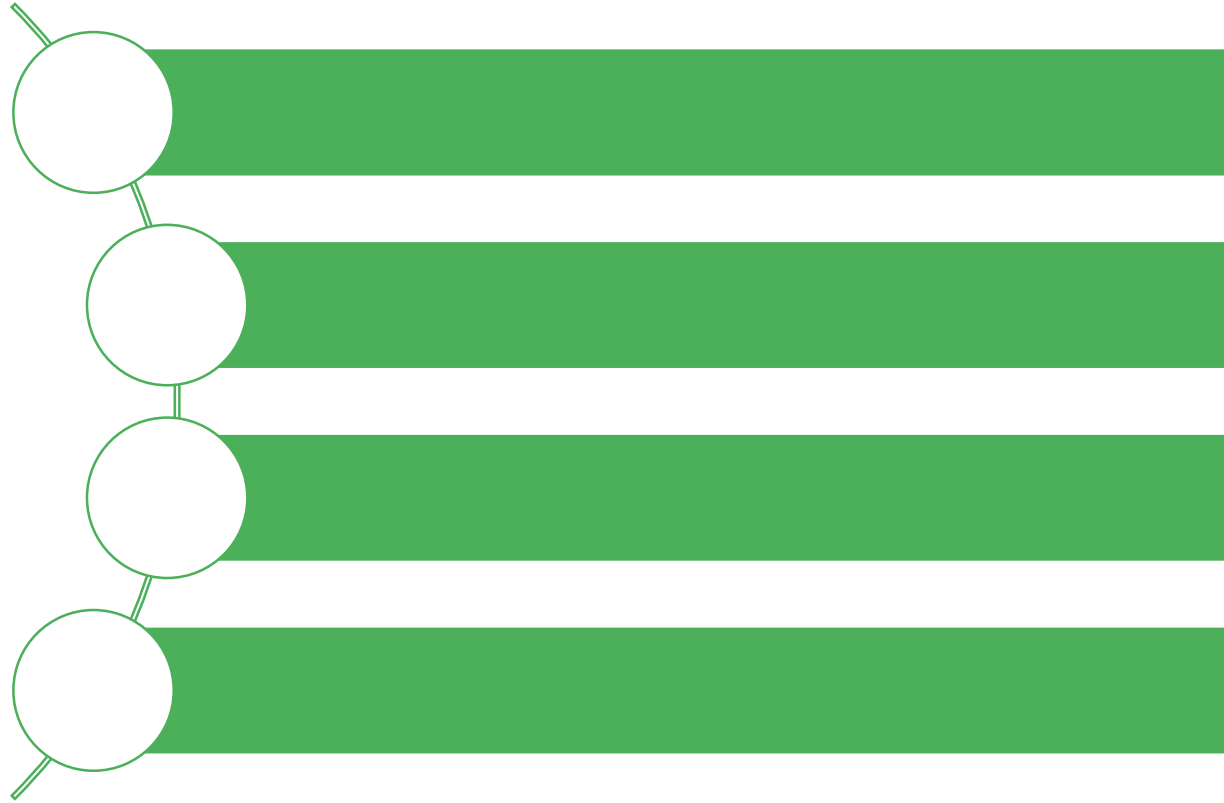


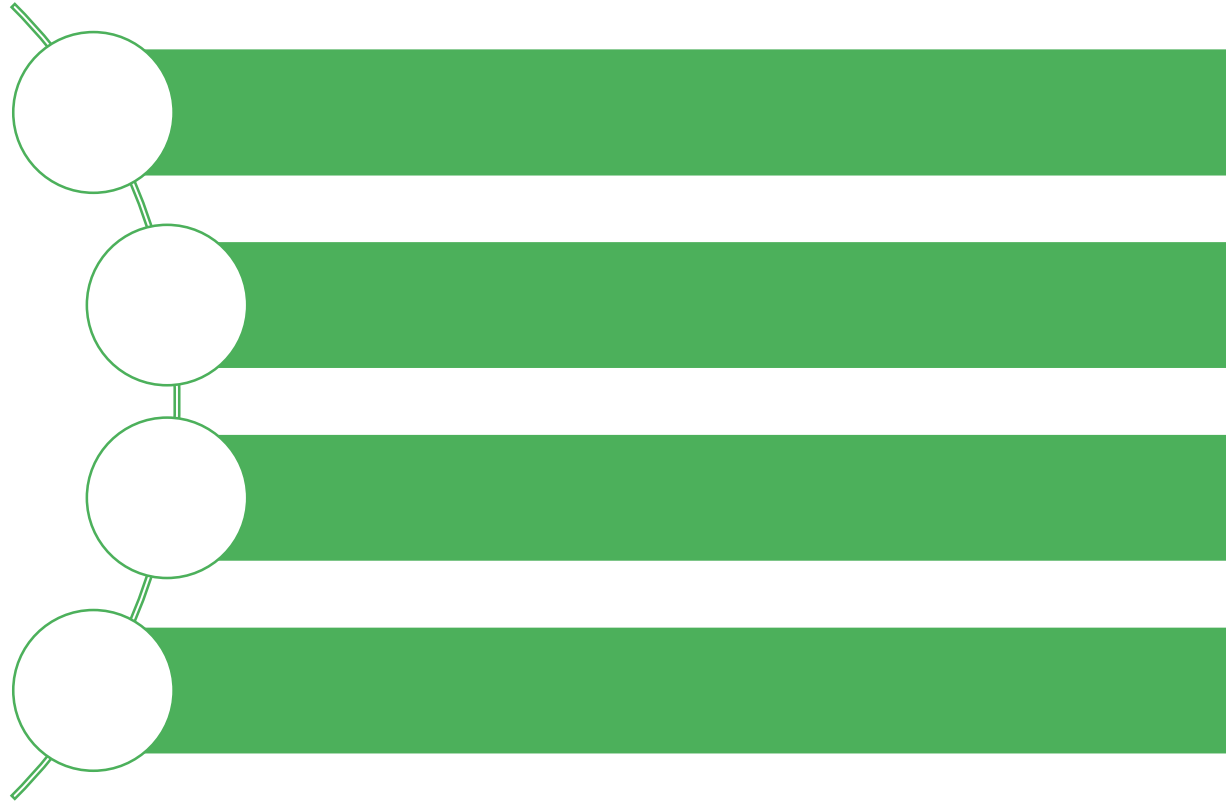
Broj popušenih cigareta na dan

| Koliko cigareta pušite dnevno? |
|--------------------------------|
| 10 ili manje |
| 11-20 |
| 21-30 |
| 31 ili više |

Vreme prve cigarete

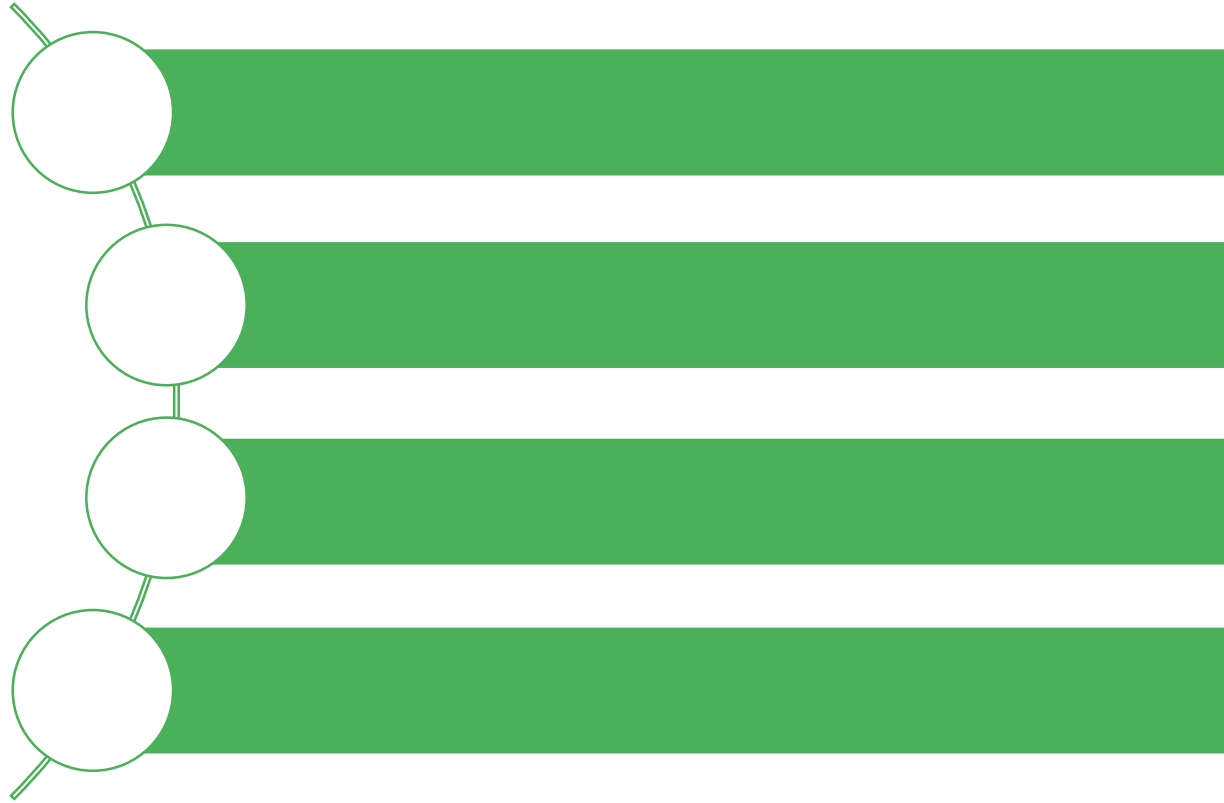
| Koliko brzo nakon buđenja popušite prvu jutarnju cigaretu? |
|--|
| Manje od pet minuta |
| 6-30 minuta |
| 31-60 minuta |
| Više od 60 minuta |

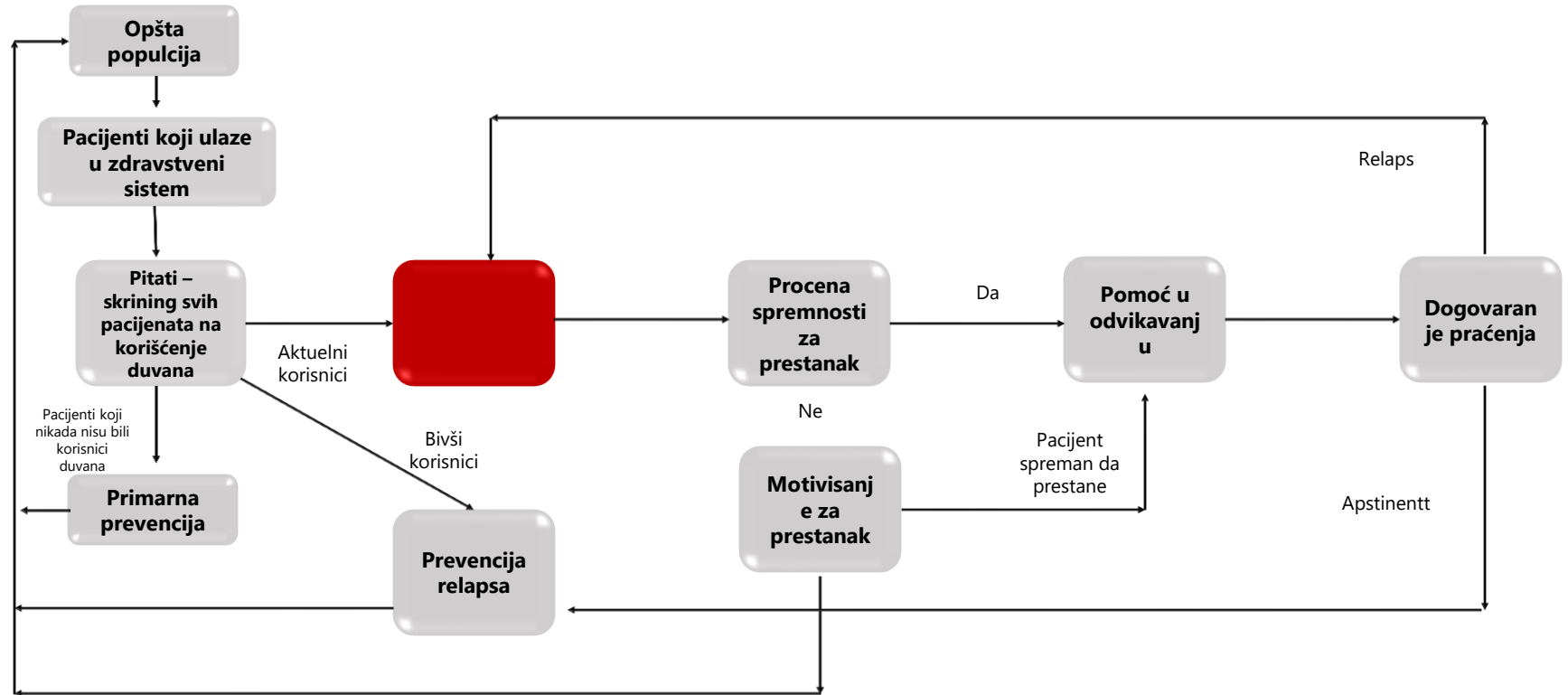






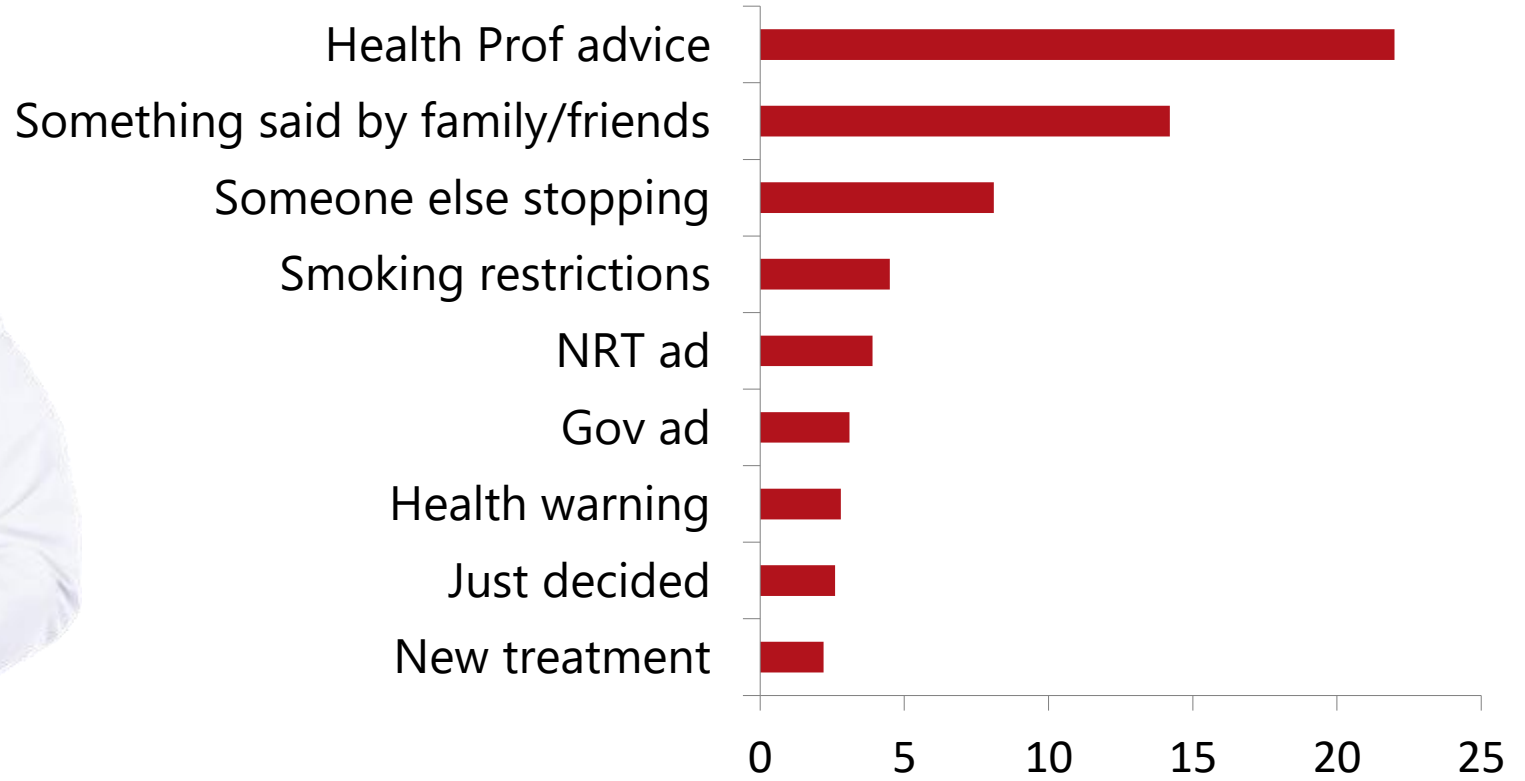
- Broj prethodnih pokušaja prestanka pušenja
- Najduži period apstinencije od pušenja
- Prethodno lečenje zavisnosti od nikotina i metod lečenja
- Istorija simptoma krize
- Faktori rizika za relaps







Advice from a Health Professional is the major external trigger



Savet za prestanak pušenja treba da bude:

Jasan

Snažan

Personalizovan

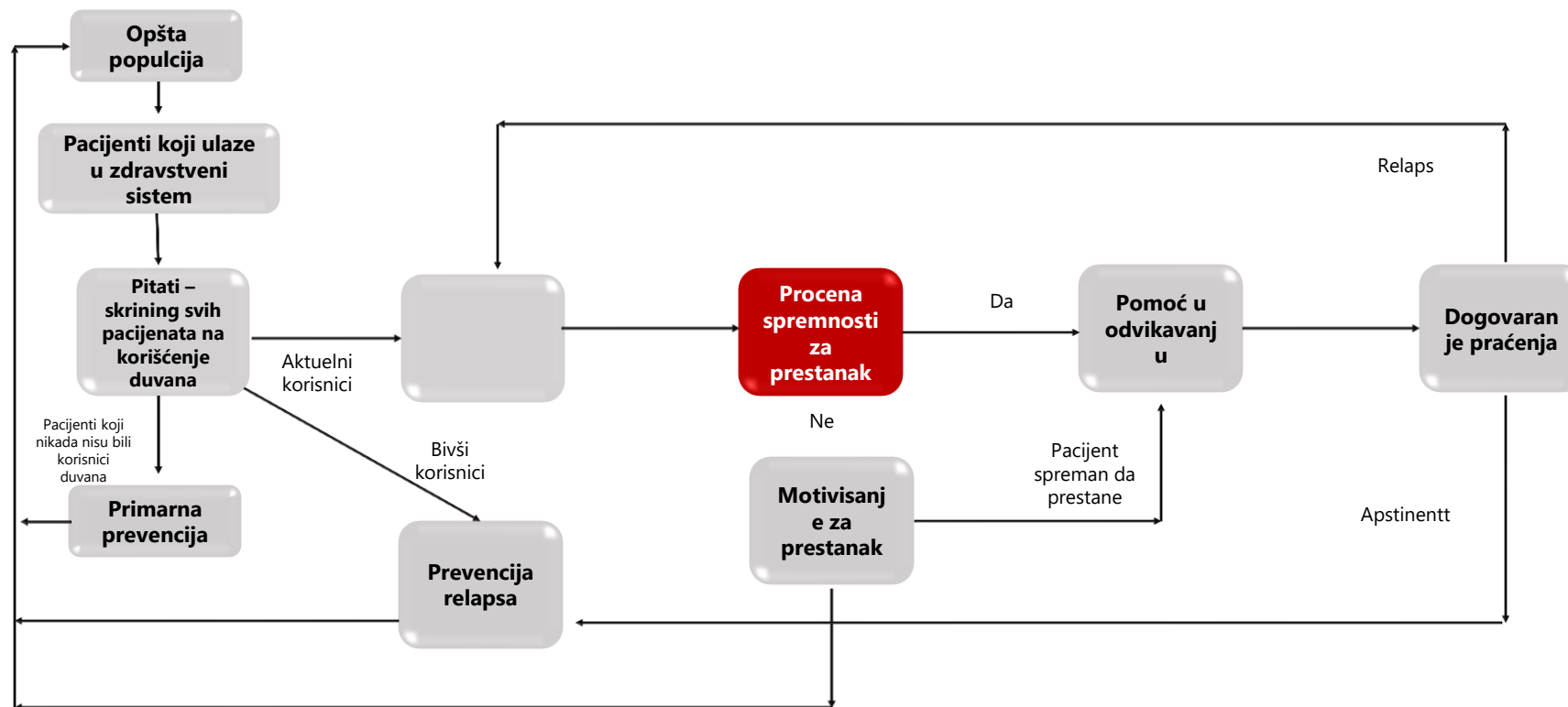
Bez osuđivanja

Ponuditi pomoć



Ukoliko želite da prestanete da pušite mogu Vam pomoći.
Da li ste spremni da pokušate da prestanete da pušite?

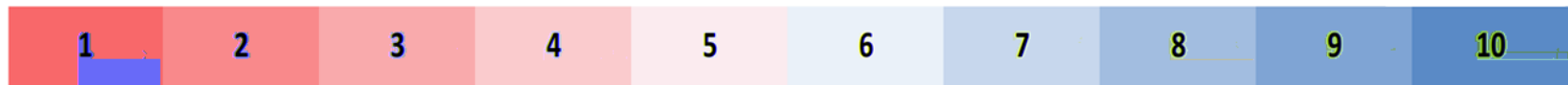


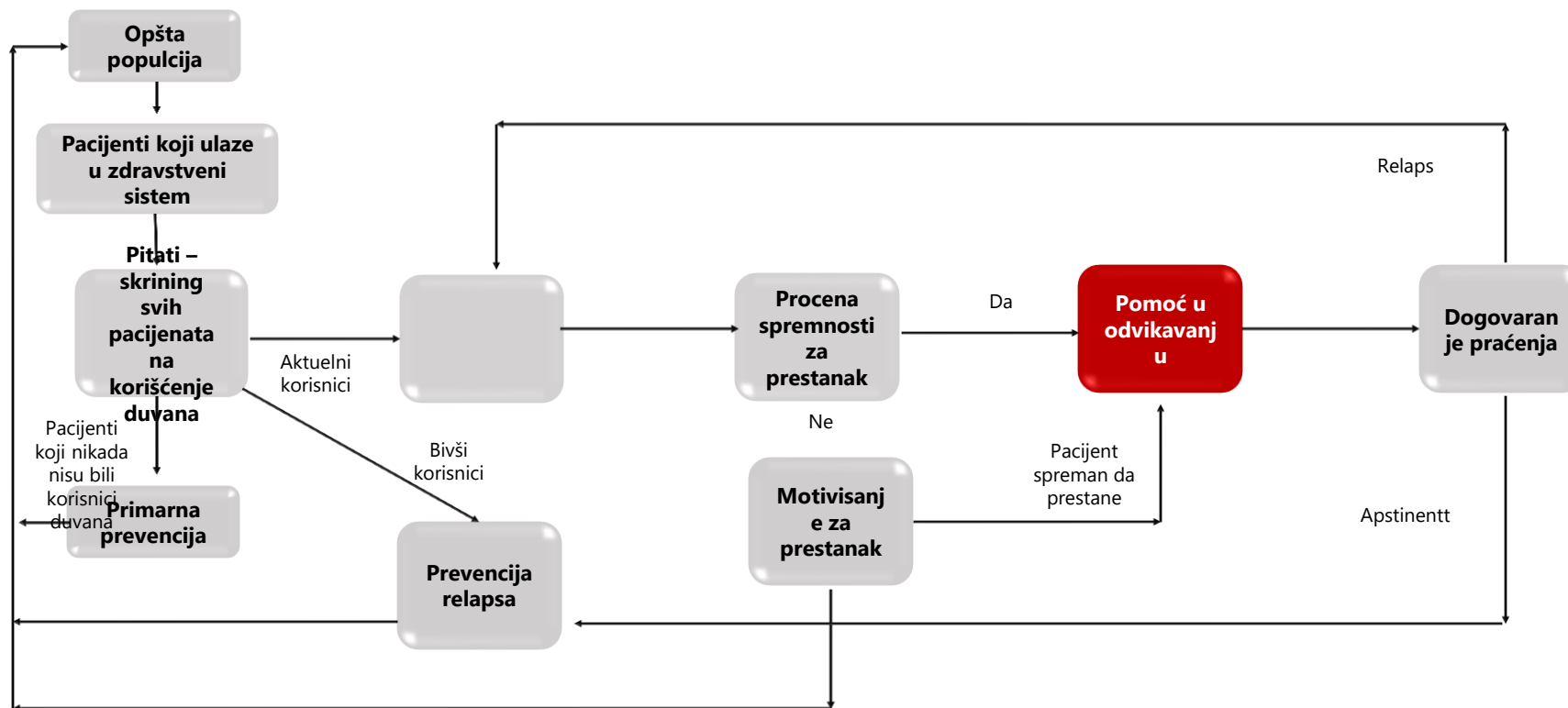


Procena trenutne motivacije za prestanak pušenja

Bez
motivacije

Veoma jaka
motivacija







- Zadržite neosuđujući ton
- Naglasite poruku
- Podrška je dostupna



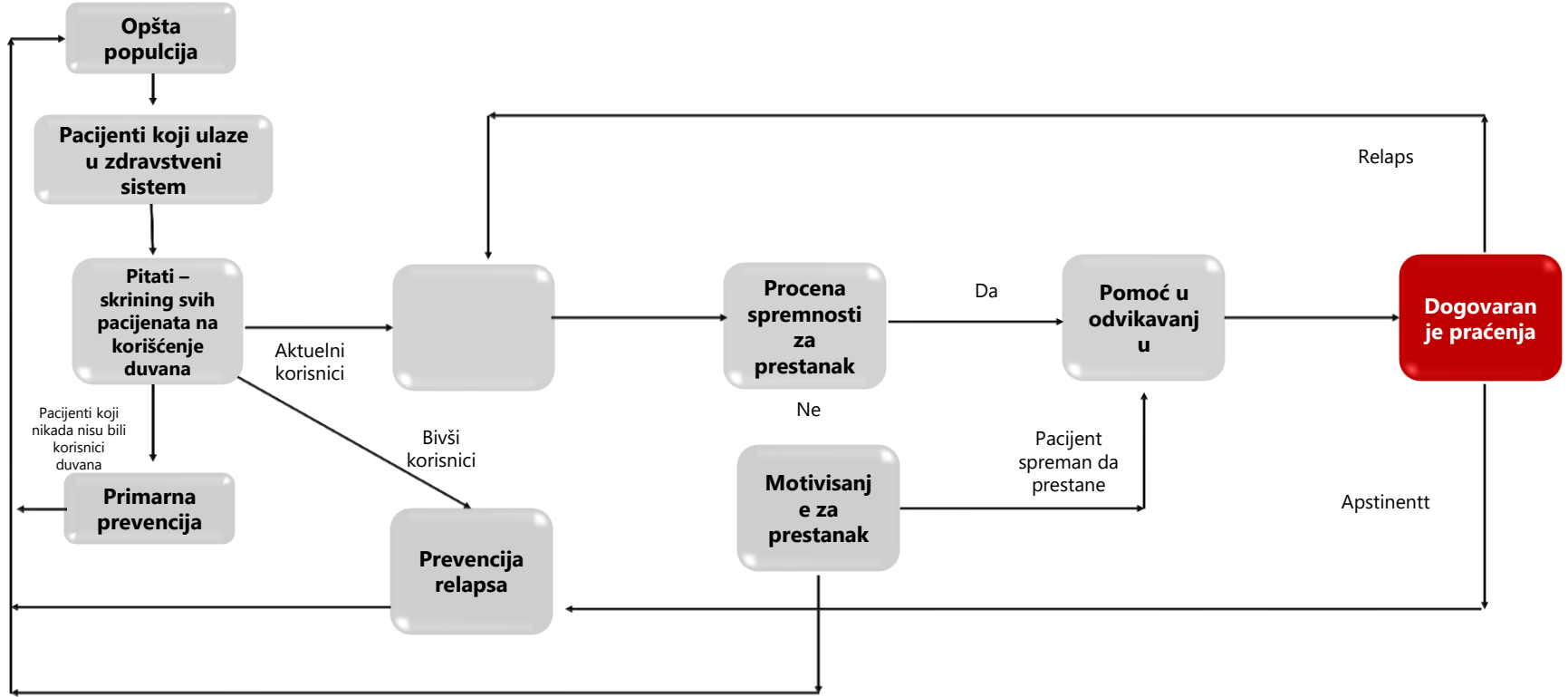
**Pacijenti koji nisu motivisani
da prestanu da puše:**

Motivaciono intervjuisanje

Smanjenje pušenja

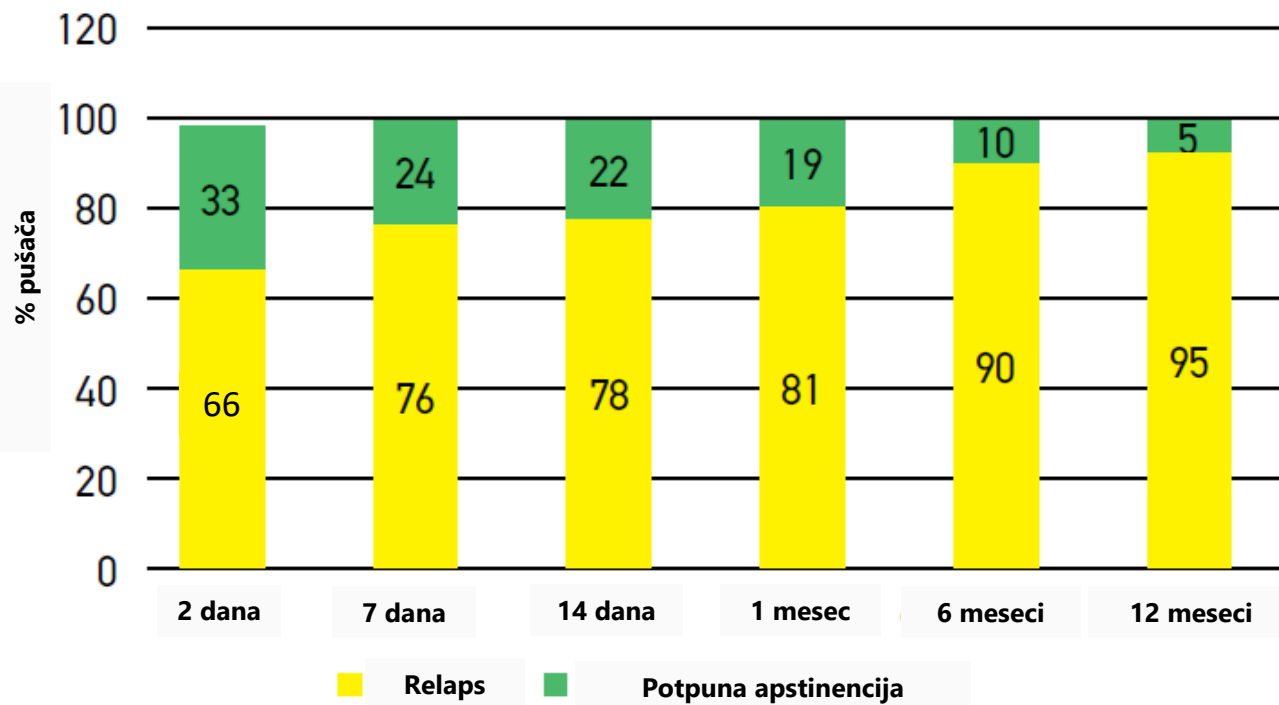
| | Bez bihevioralnog tretmana | Kratak savet | Duže savetovanja, ponovljene sesije |
|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------|--|
| Bez lekova ili placebo | Kontrolno stanje(KS) | 2 x KS | 3 x KS |
| Lekovi | 2 x KS | 4 x KS | 6 x KS |

Pitati & dokumentovati - 30 sek.









Prevenција relapsa

U ranoj fazi odvikavanja

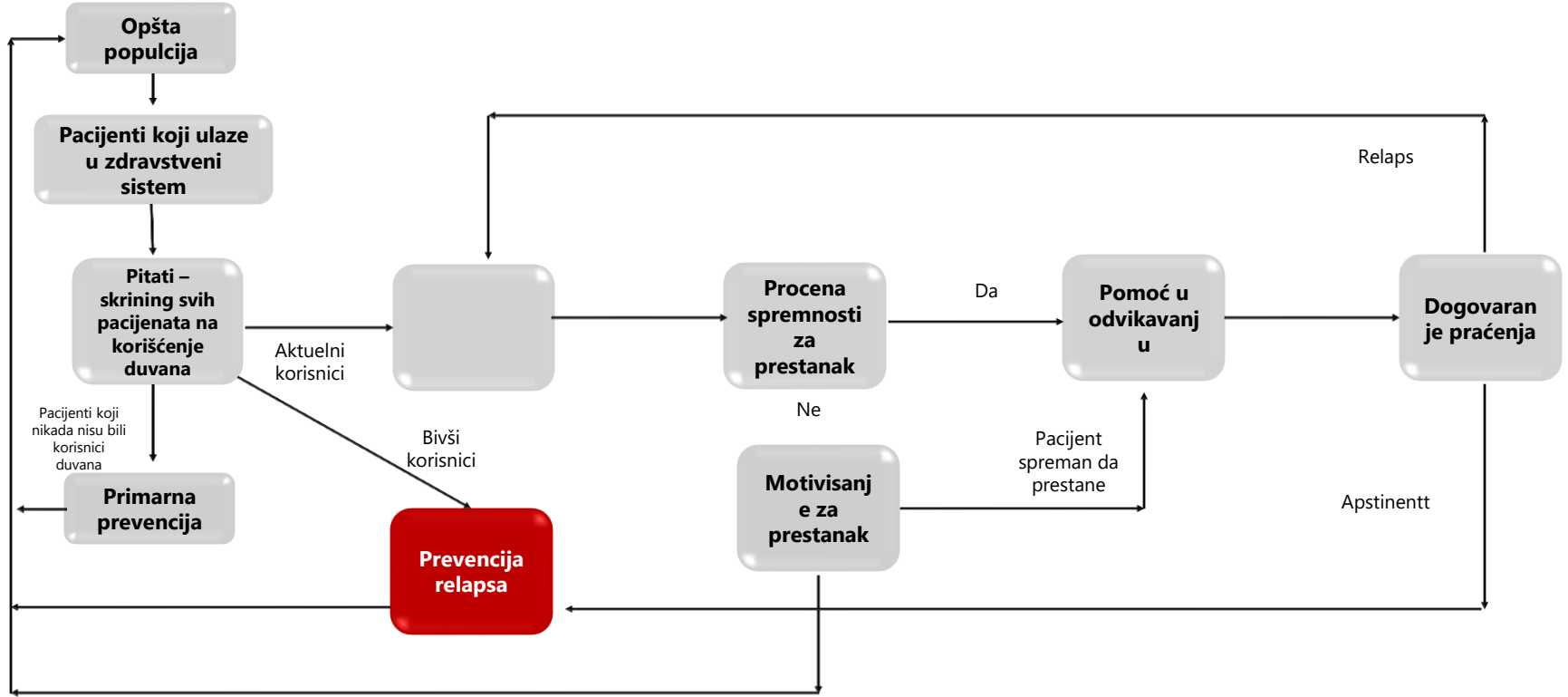
Uopšteno povezani sa
simptomima krize i žudnjom

U kasnijim fazama

Stres ili drugi psihološki faktori



Pitati & dokumentovati - 30 sek.



Modul 3 – Bihejvioralno svetovanje

Modul 4 – Farmakoterapija