

Modul 2: Kako pacientom pomagati opustiti kajenje?



ENSP

START

01

Vloga zdravstvenih strokovnjakov pri opuščanju kajenja kot klinična prioriteta.

02

Kako na dokazih osnovano zdravljenje za odvisnost od tobaka vključiti v vašo klinično prakso z uporabo strategije "5As".

03

Ocena razpoložljivih pripomočkov za pomoč pri vključevanju opuščanja kajenja v vašo klinično prakso.





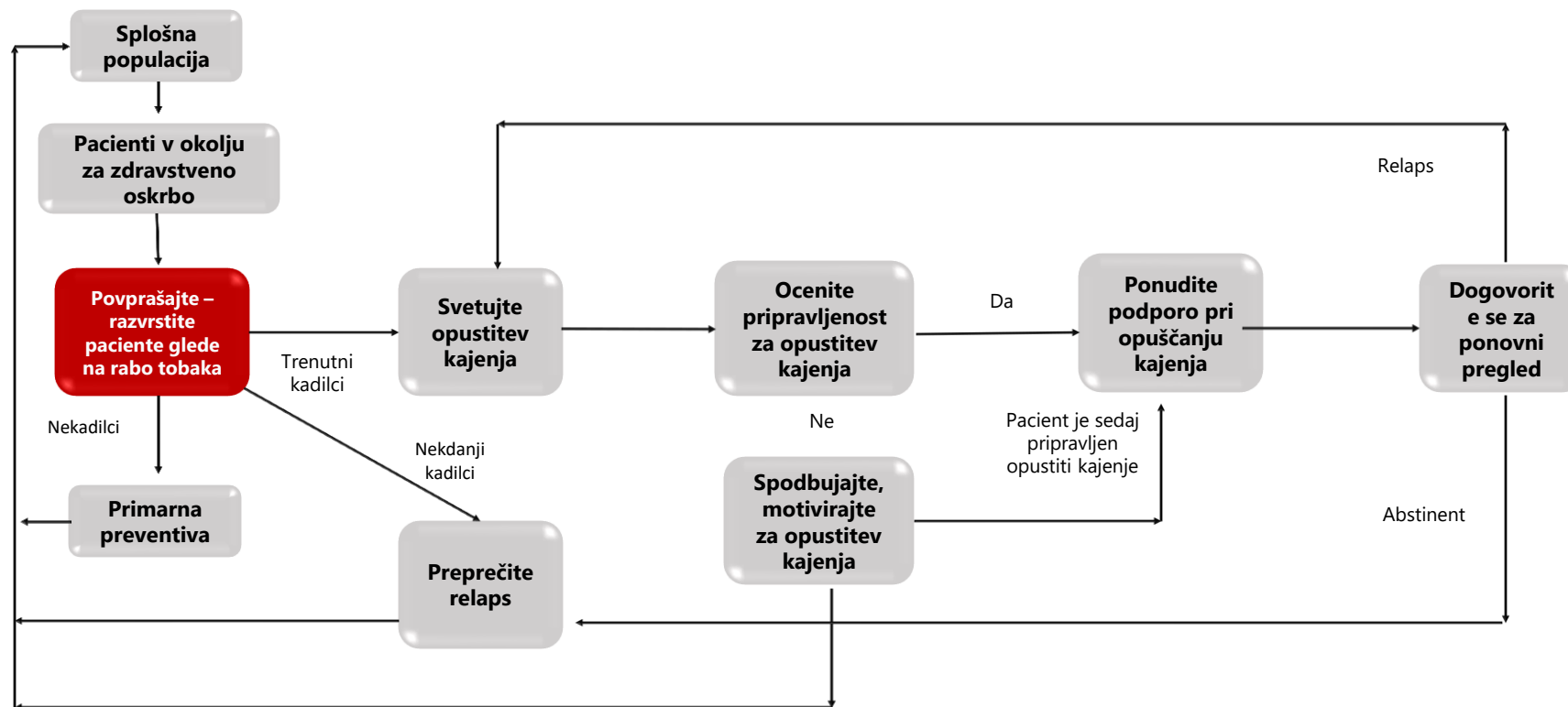



Problema rabe tobaka se lotite z isto vnemo in klinično pomembnostjo, kot bi se lotili katere koli druge večje kronične bolezni.



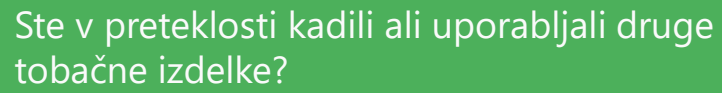
Strategija, ki se ji v angleščini reče "5As" je:

- | | | |
|---------------------------------|---|---|
| POVPRAŠAJ
(Ask) | o rabi tobaka |  |
| SVETUJ
(Advise) | opustitev kajenja |  |
| OCENI
(Assess) | pripravljenost za poskus opustitve kajenja |  |
| NUDI PODPORO
(Assist) | pri poskusu opustitve kajenja |  |
| DOGOVORI SE
(Arrange) | za naslednji pregled |  |



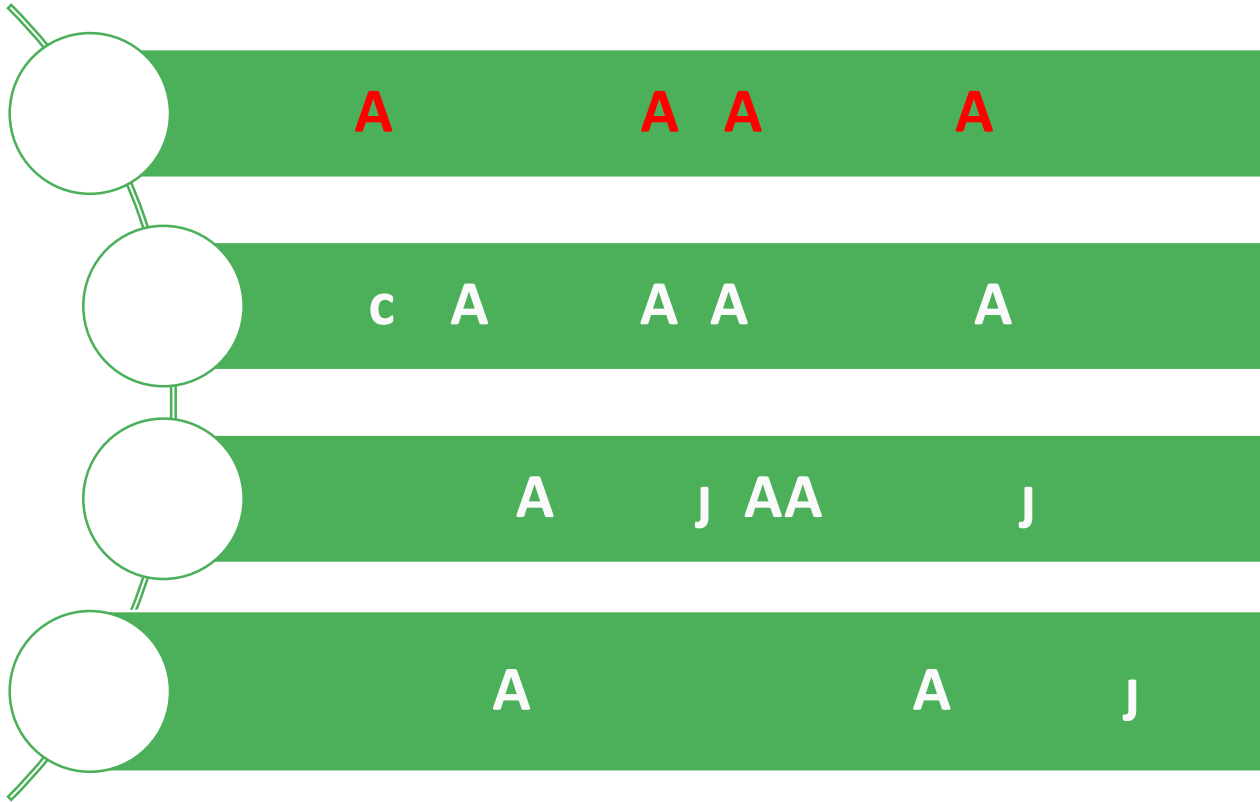
A middle-aged man with grey hair and glasses, wearing a white lab coat over a blue shirt and a red and blue striped tie, stands on the left side of the frame. He is gesturing with his hands as if speaking.

Kadite ali uporabljate še katere druge tobačne izdelke?

A green rectangular box with a white border and a white arrow pointing to the left, containing the text.

Ste v preteklosti kadili ali uporabljali druge tobačne izdelke?







1. Kako hitro prižgete prvo cigareto, ko zjutraj vstanete?

V 5 minutah (3)

V 6 do 30 minutah (2)

V 31 do 60 minutah (1)

Po 60 minutah (0)

2. Ali se težko odrečete cigareti v prostorih, kjer je kajenje prepovedano (npr. cerkev, kino, vlak, restavracija ipd.)?

Da (1)

Ne (0)

3. Kateri cigareti bi se najtežje odrekli?

Prvi jutranji (1)

Vsem ostalim (0)

4. Koliko cigaret pokadite na dan?

10 ali manj (0)

Od 11 do 20 (1)

Od 21 do 30 (2)

31 ali več (3)

5. Ali v jutranjih urah kadite pogosteje kot čez dan?

Da (1)

Ne (0)

6. Dali kadite tudi, če ste tako bolni, da večino dneva preležite v postelji?

Da (1)

Ne (0)



Seštevek 0-3: majhna odvisnost od kajenja

Seštevek 4-6: srednja odvisnost od kajenja

Seštevek 7-10: visoka odvisnost od kajenja

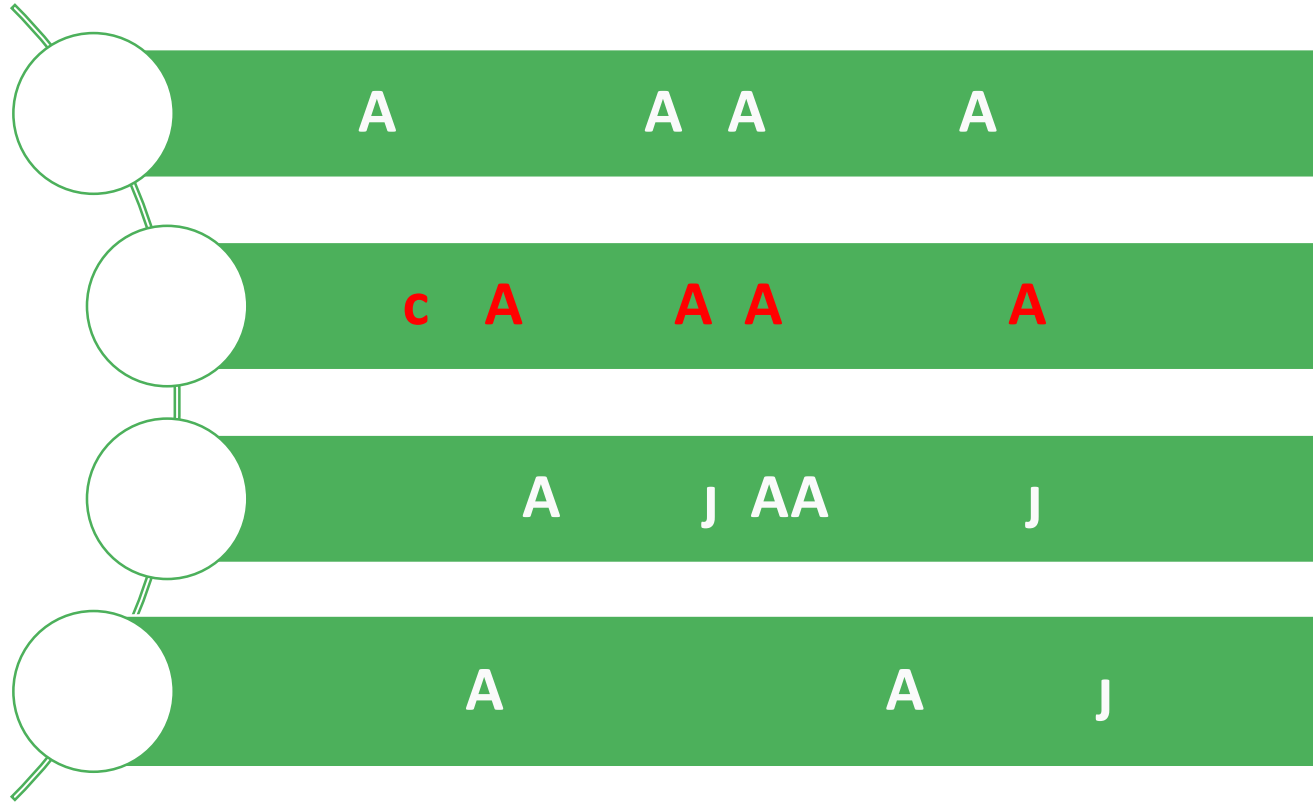


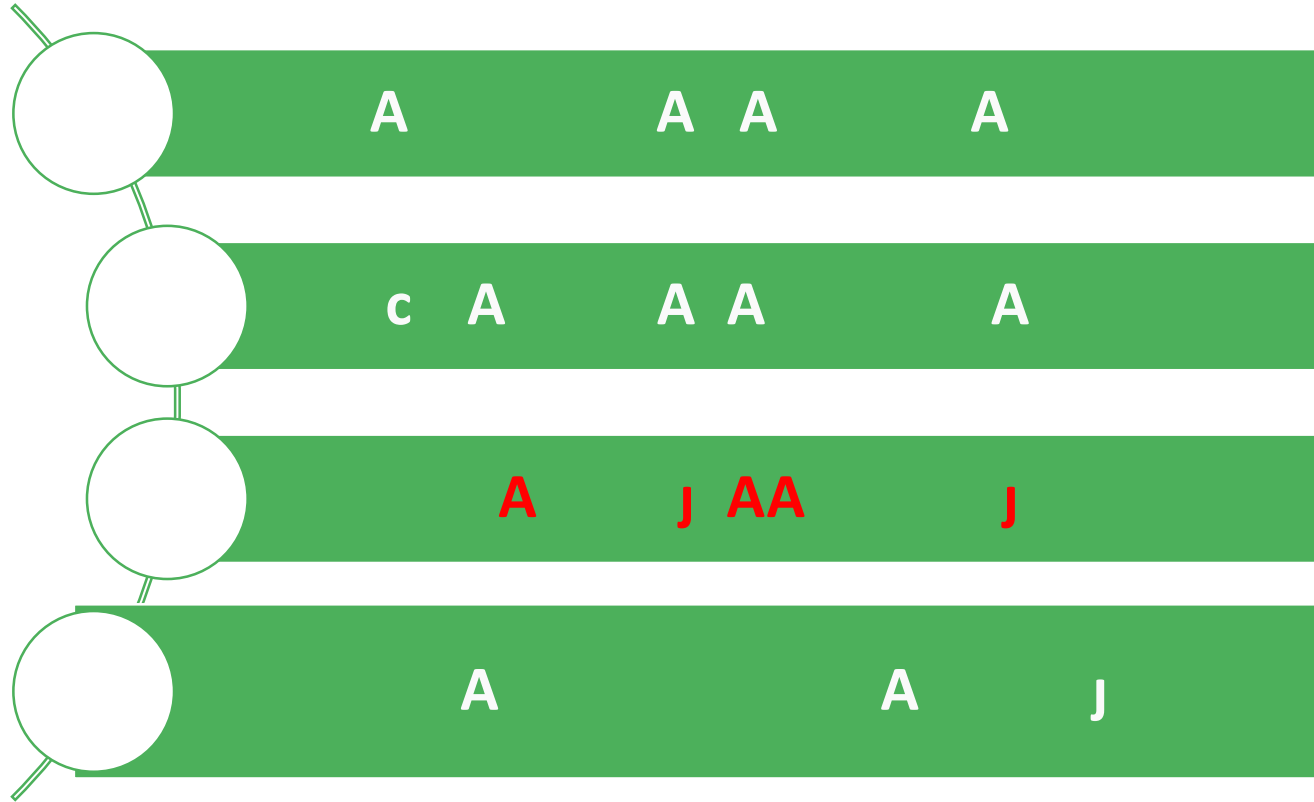
Število pokajenih cigaret na dan

Koliko cigaret pokadite na dan?
10 ali manj
Od 11 do 20
Od 21 do 30
31 ali več

Čas prve cigarete

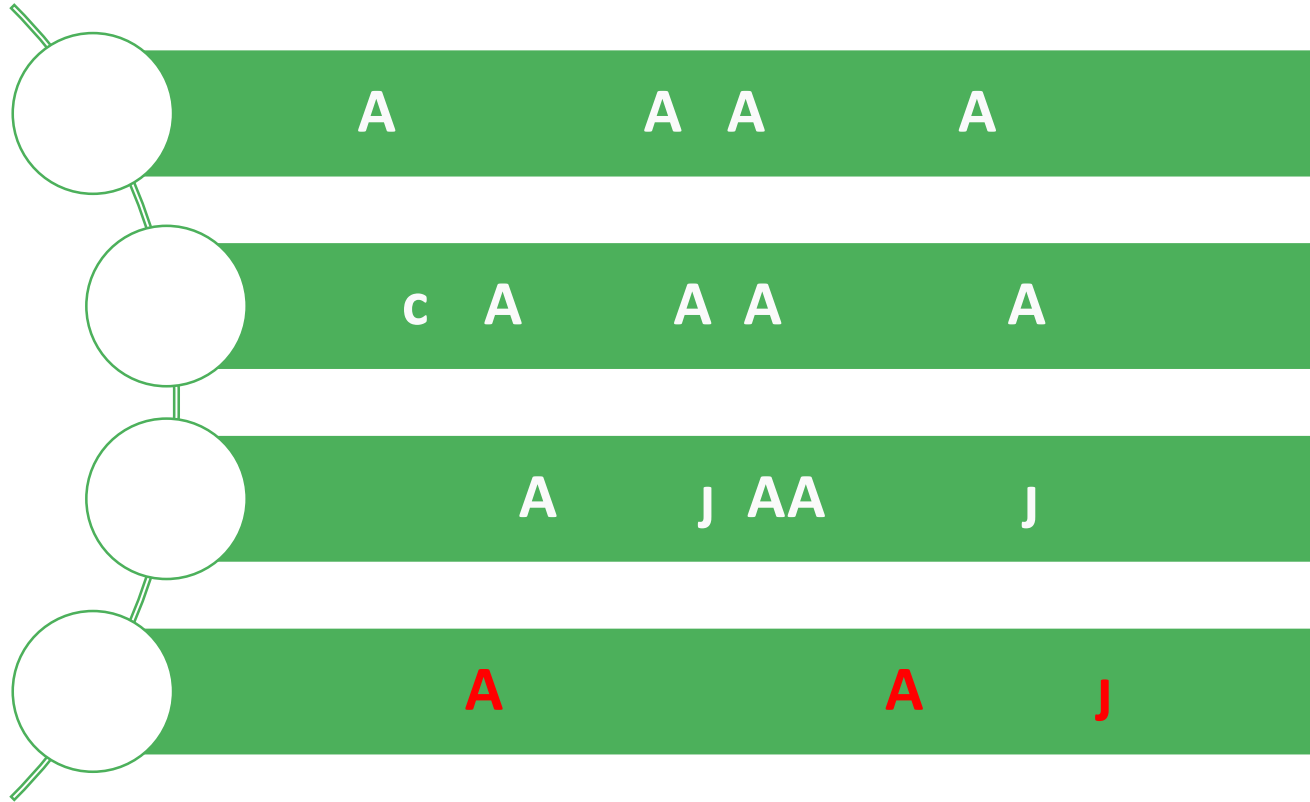
Kako hitro prižgete prvo cigareto, ko zjutraj vstanete?
V 5 minutah
V 6 do 30 minutah
V 31 do 60 minutah
Po 60 minutah

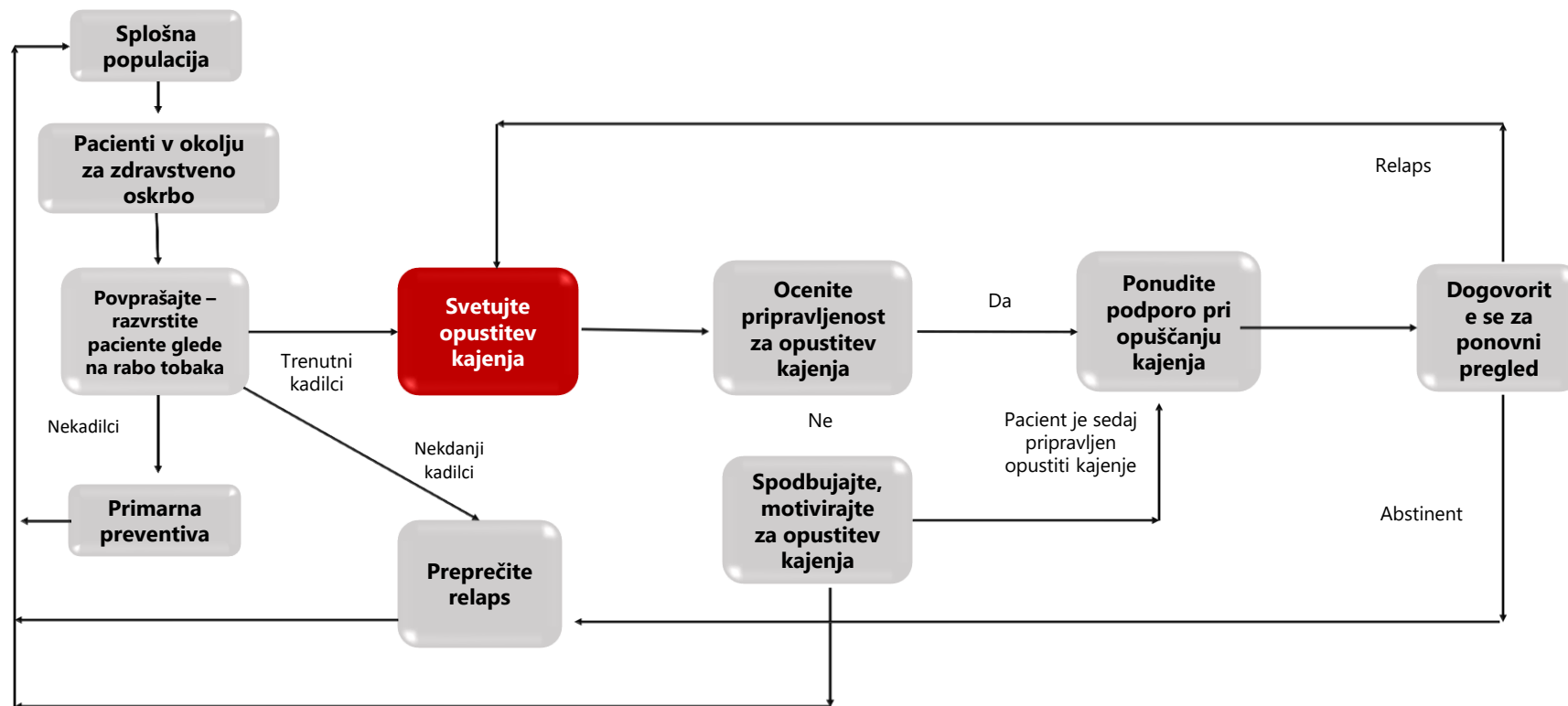


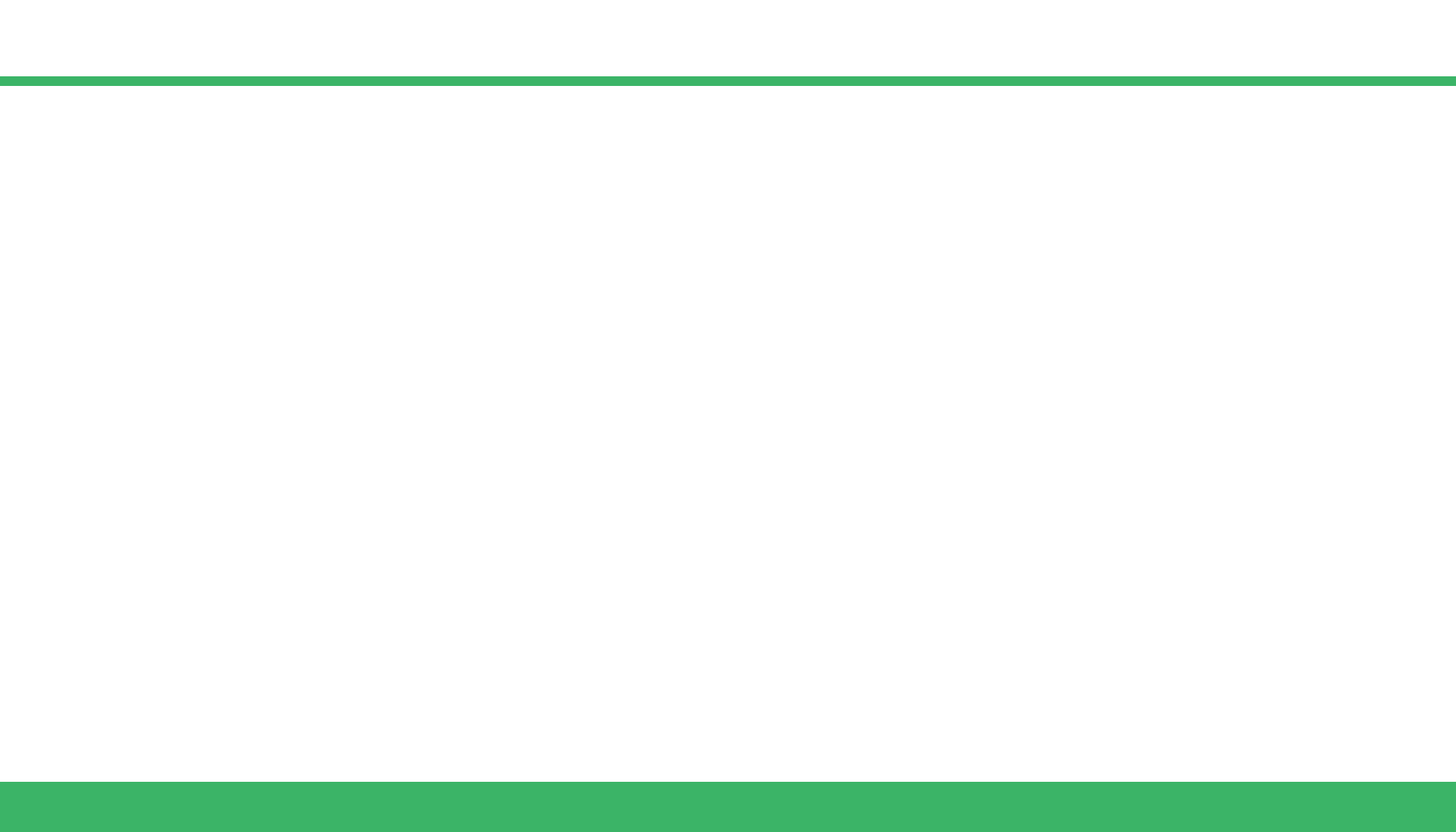


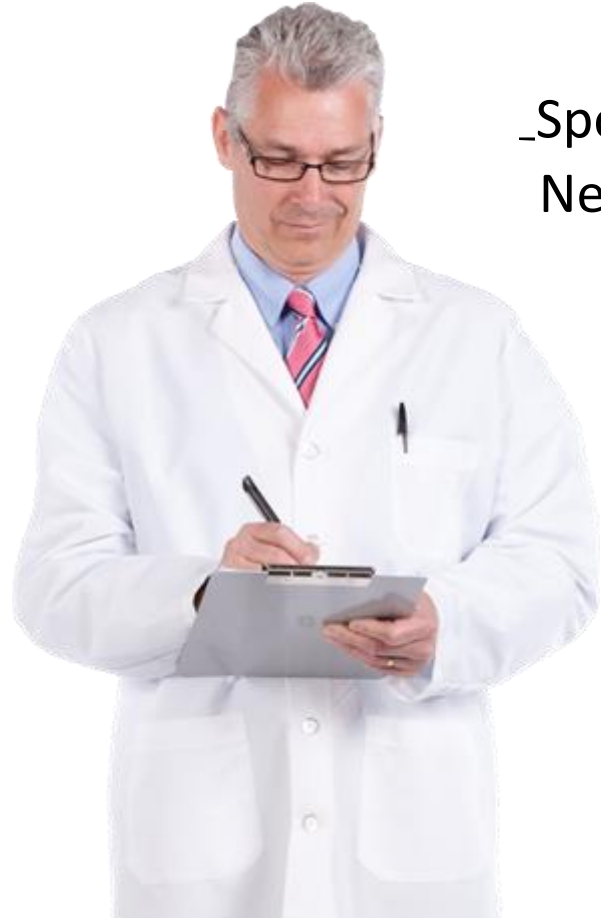


- število preteklih poskusov opustitve
- najdaljše obdobje abstinence od kajenja
- kakršno koli preteklo zdravljenje odvisnosti od tobaka in kako je bilo zasnovano
- odtegnitveni simptomi v preteklosti
- dejavniki tveganja za relaps

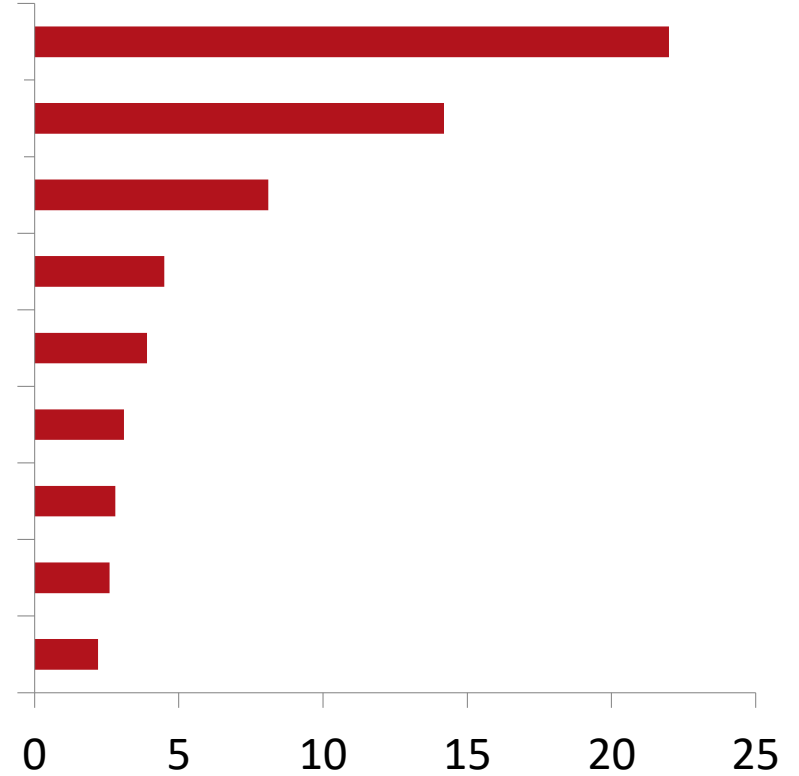








- Nasvet zdravnika
- _Spodbuda družine/prijateljev
- Nekdo drug je opustil kajenje
- Omejitve kajenja
- Oglas za NNT
- Vladni oglas
- Zdravstveno opozorilo
- Kar odločil sem se
- Novo zdravljenje



Nasvet za opuščanje kajenja bi moral biti:

jasen

močan

oseben

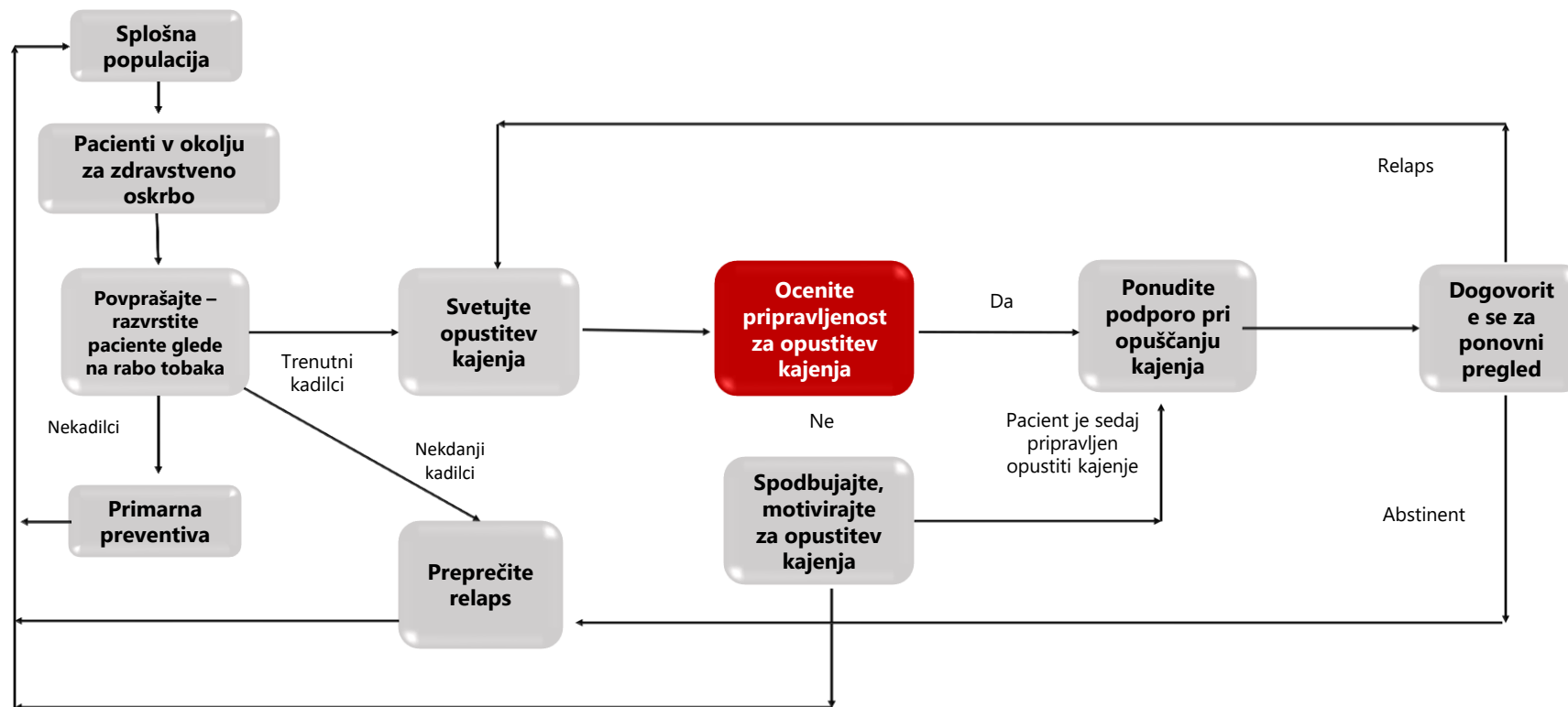
neobsojajoč

ponujena
podpora



Če bi radi opustili kajenje, vam lahko pomagam.
Ali želite poskusiti opustiti kajenje sedaj?



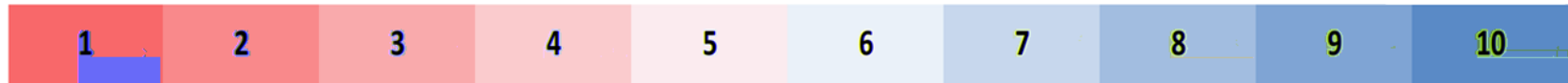


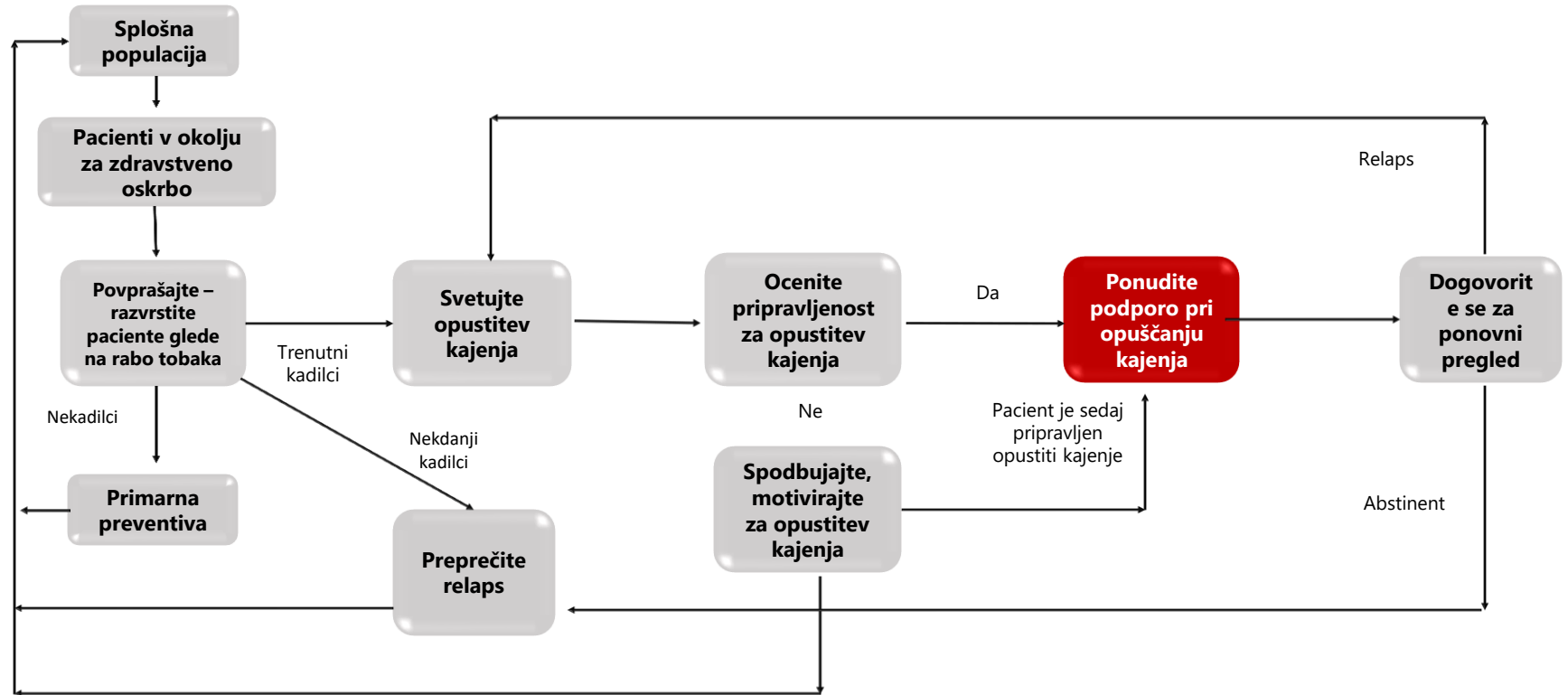
Ocenite motivacijo za opustitev kajenja sedaj

A A A J J J A
A A A J J AA J J A
A A A A J J

Ni motivacije

Zelo močna
motivacija







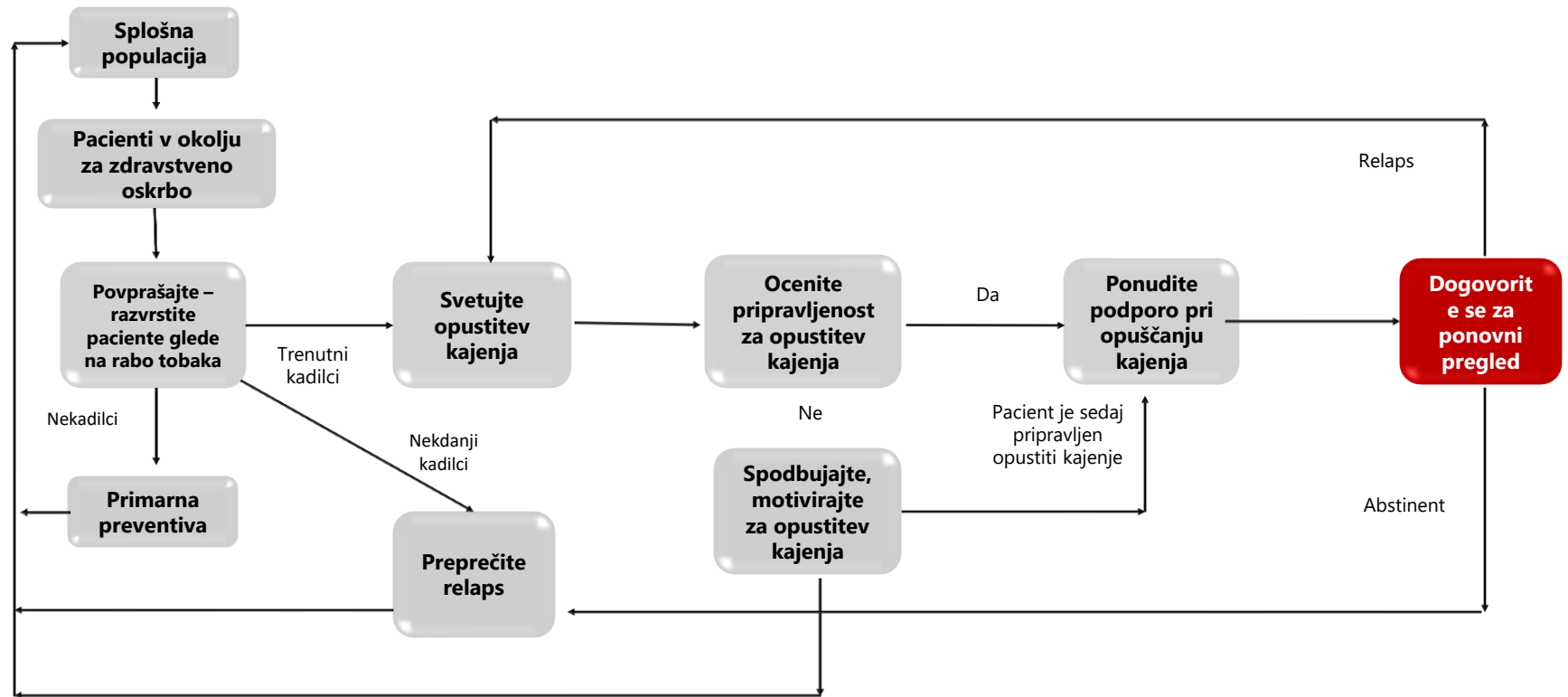
- Ne obsojajte.
- Okrepite sporočilo.
- Podpora je na voljo.



Pacienti, ki ne želijo opustiti kajenja:

- Motivacijski razgovor
- Zmanjšanje kajenja

	Brez vedenjskega zdravljenja	Kratek nasvet	Daljši nasvet, več posvetov
Brez zdravil, placebo	Nadzorovano stanje (NS)	2 x NS	3 x NS
Zdravila	2 x NS	4 x NS	6 x NS



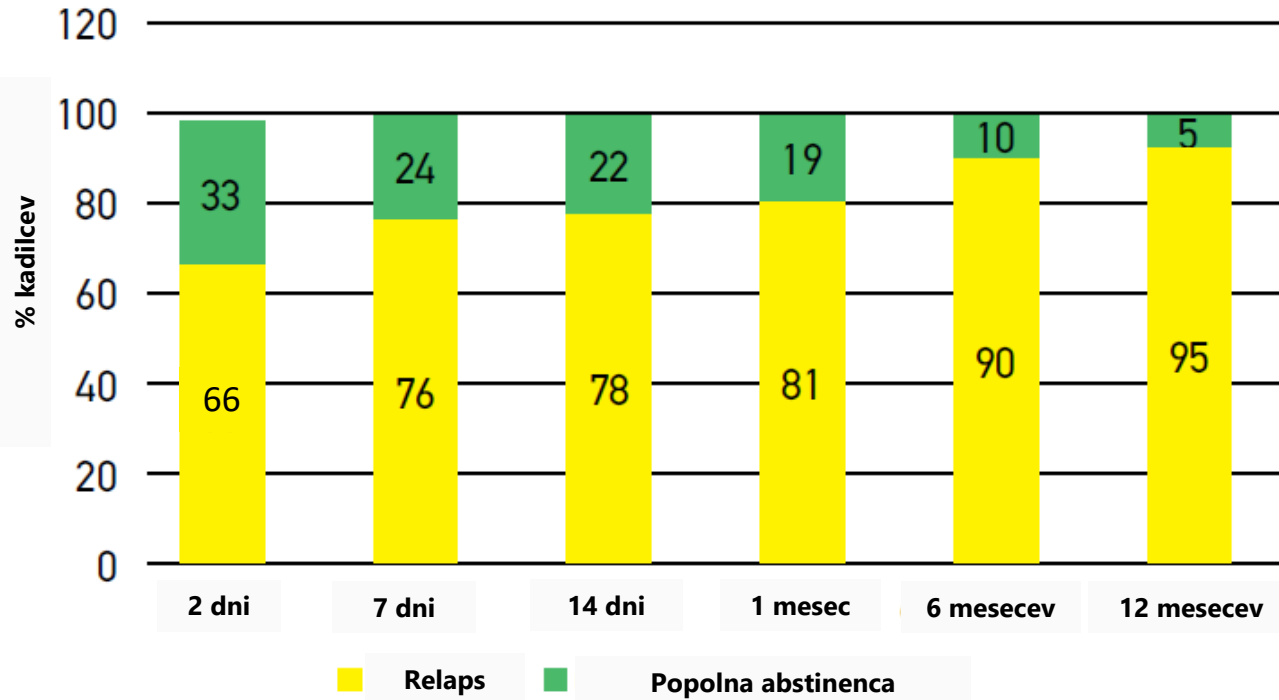


A
A A A A AA



J	A	A	A	J	AA					
	A	A		J	A	J	J	A	A	A
J	A	A		J	J					

Krivulja ponovnega pričetka kajenja v prvem letu brez pomoči



Preprečevanje relapsa

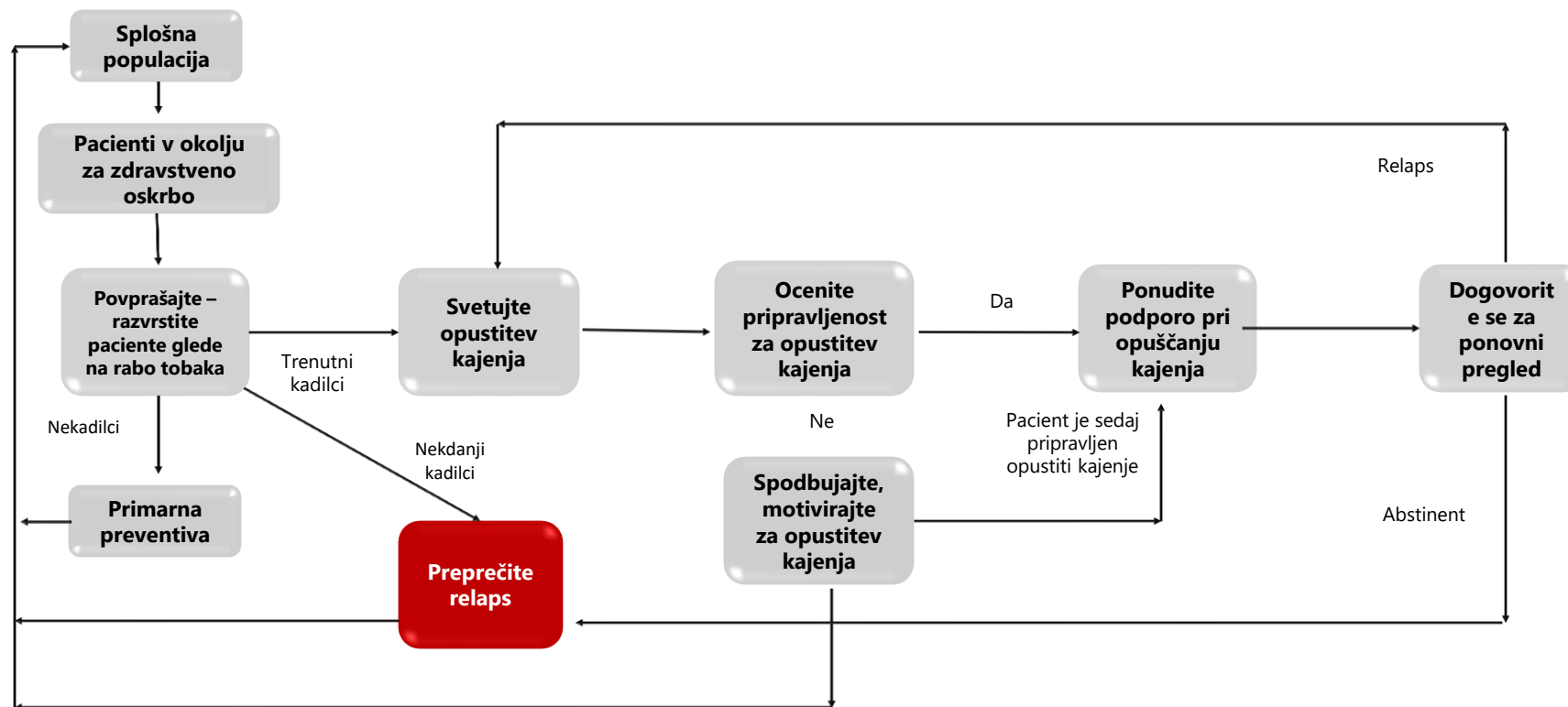
V zgodnjem obdobju opuščanja kajenja

- običajno povezan s hrepenenjem in odtegnitvijo

V poznejših obdobjih opuščanja kajenja

- stres ali drugi psihološki dejavniki





Modul 3 – Vedenjsko svetovanje

Modul 4 - Farmakoterapija