

**Модул 2: Како да му
помогнете на вашиот
пациент да се откаже од
пушење**



ENSP

START

01

Улога на здравствените работници во откажувањето од пушење како клинички приоритет.

02

Како да го интегрирате третманот за зависност од тутун, заснован на научни докази, во вашата клиничка пракса, користејќи ја стратегијата 5A.

03

Преглед на расположливите алатки за помош на интегрирањето на откажувањето од пушењето во вашата пракса.





Не можеме да сториме ништо
позначајно од тоа што ќе му помогнеме
на нашиот пациент што е пушач да се
откаже од пушењето.



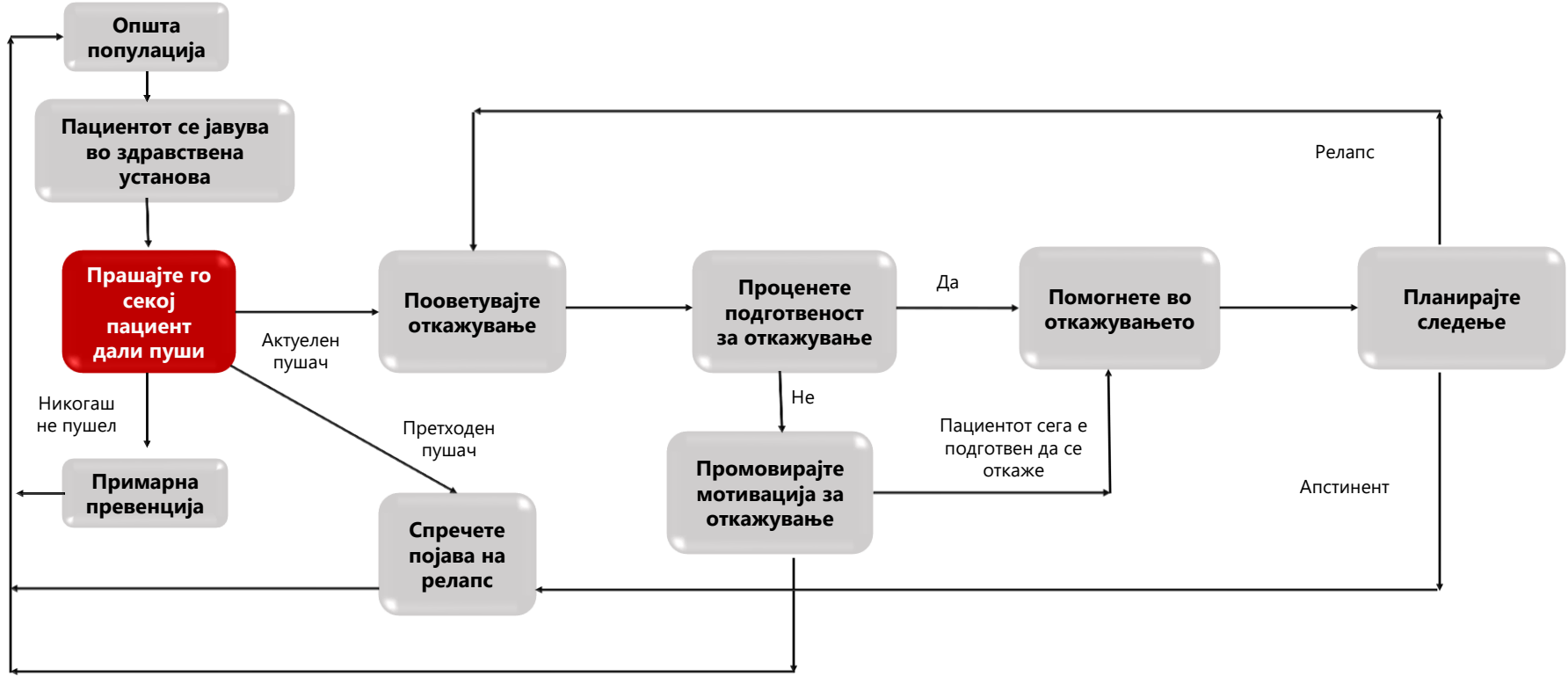
Третирајте ја употребата на тутун со иста
бескомпромисност и со иста клиничка важност
како што би третирале некоја друга сериозна
хронична болест.



Стратегијата 5А:

- | | |
|----------------|---|
| ASK | Прашајте дали пациентот пуши  |
| ADVISE | Посоветувајте го да се откаже  |
| ASSESS | Проценете ја подготвеноста за откажување  |
| ASSIST | Помогнете му во напорите да се откаже  |
| ARRANGE | Приредете контролно следење  |

Прашајте и документирајте - 30 сек.





Дали пушите или дали користите
некои други производи од тутун?

Дали сте пушеле во минатото или дали
сте користеле некои други производи од
тутун?



A vertical line with four white circles, each containing a green question mark. The circles are connected by a green line that has small diagonal tick marks at the top and bottom.

Ниво на никотинска зависност

Лични причини за откажување од пушење

Претходни искуства со откажување од пушење

Појава на анксиозност или депресија



Тест на Фагерстром (Fagerström) за зависност од никотин



1. За колку време откако ќе се разбудите ја пушите првата цигара?

Помалку од 5 минути (3)

6-30 минути (2)

31-60 минути (1)

Повеќе од 60 минути (0)

2. Дали ви е тешко да се воздржите од пушењето на места каде што пушењето е забрането (на пример, црква, кино, воз, ресторан итн.)?

Да (1)

Не (0)

3. Од која цигара ќе ви биде најтешко да се откажете?

Првата цигара наутро (1)

Сите други (0)

4. Колку цигари пушите дневно?

10 или помалку (0)

11-20 (1)

21-30 (2)

31 или повеќе (3)

5. Дали почесто пушите во првите часови по будењето отколку во остатокот од денот?

Да (1)

Не (0)

6. Дали пушите и кога сте толку многу болни што поголемиот дел од денот мора да го поминете в кревет?

Да (1)

Не (0)



0-3 поени: нема зависност од тутун или е ниска

4-6 поени: средна зависност од тутун

7-10 поени: висока зависност од тутун

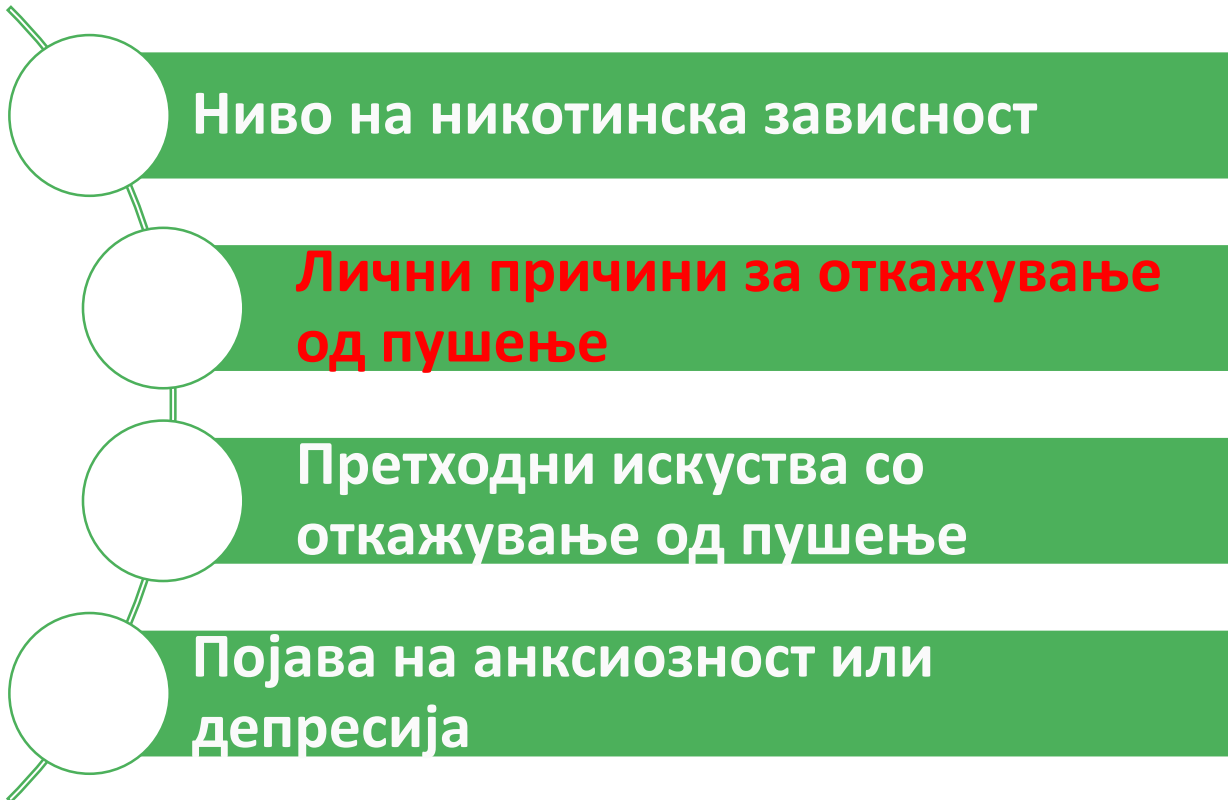


Број на испушени цигари на ден

Колку цигари пушите дневно?
10 или помалку
11-20
21-30
31 или повеќе

Време поминато до првата цигара

За колку време откако ќе се разбудите ја пушите првата цигара?
Помалку од 5 минути
6-30 минути
31-60 минути
Повеќе од 60 минути

A vertical diagram on the left side of the slide consists of four white circles connected by a thin green line. Each circle is positioned to the left of a green rectangular text box. The text boxes contain the following text from top to bottom: "Ниво на никотинска зависност", "Лични причини за откажување од пушење", "Претходни искуства со откажување од пушење", and "Појава на анксиозност или депресија".

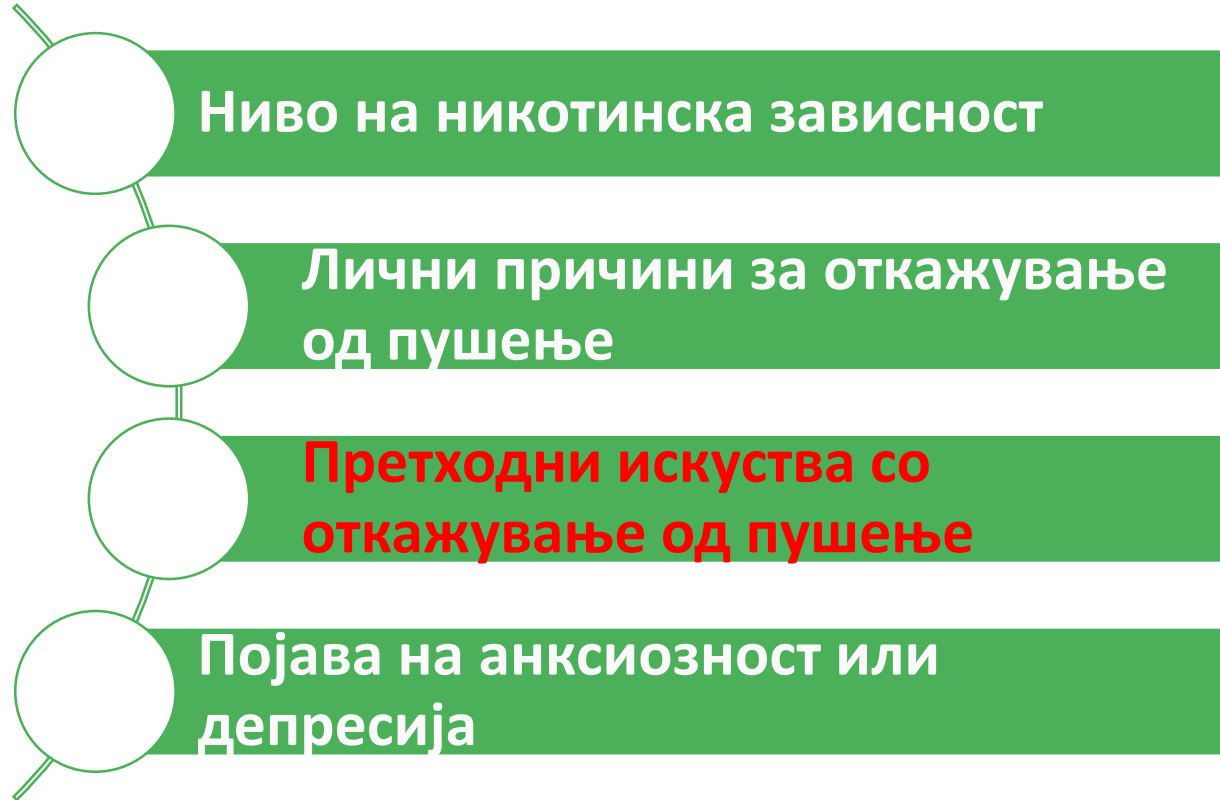
Ниво на никотинска зависност

Лични причини за откажување
од пушење

Претходни искуства со
откажување од пушење

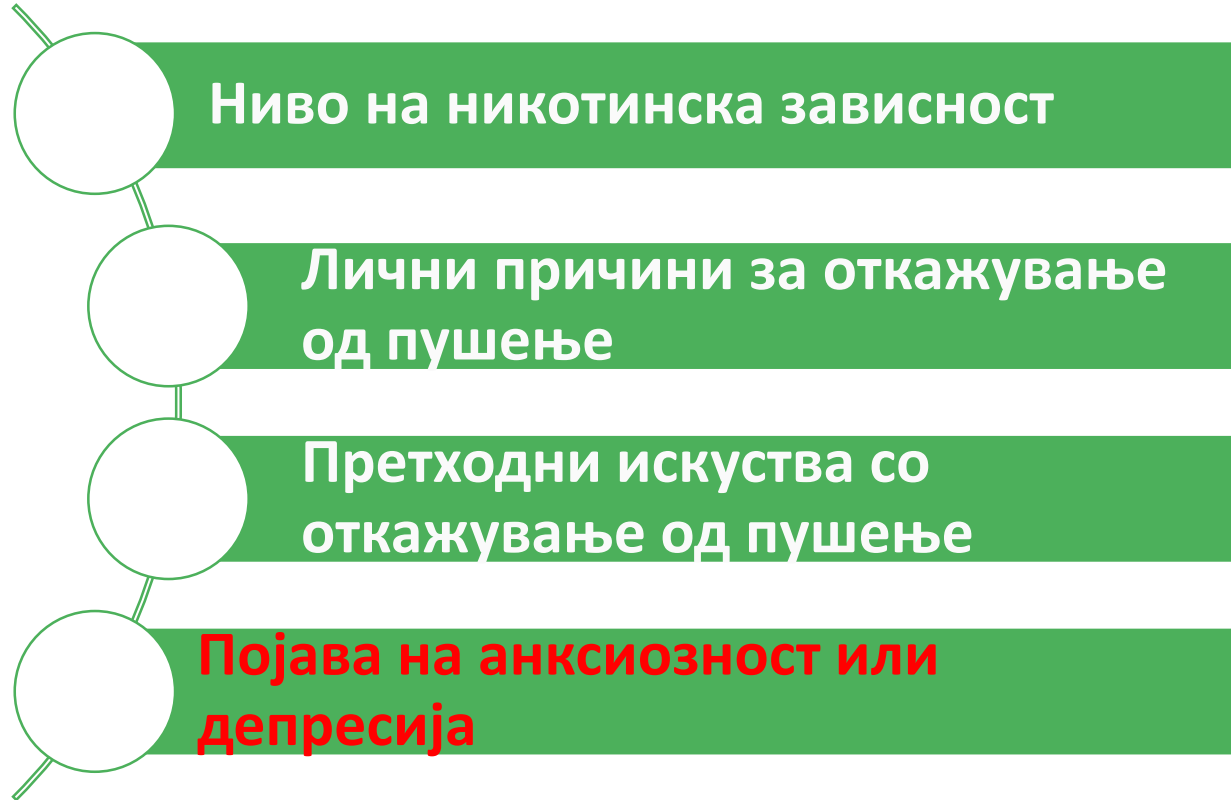
Појава на анксиозност или
депресија

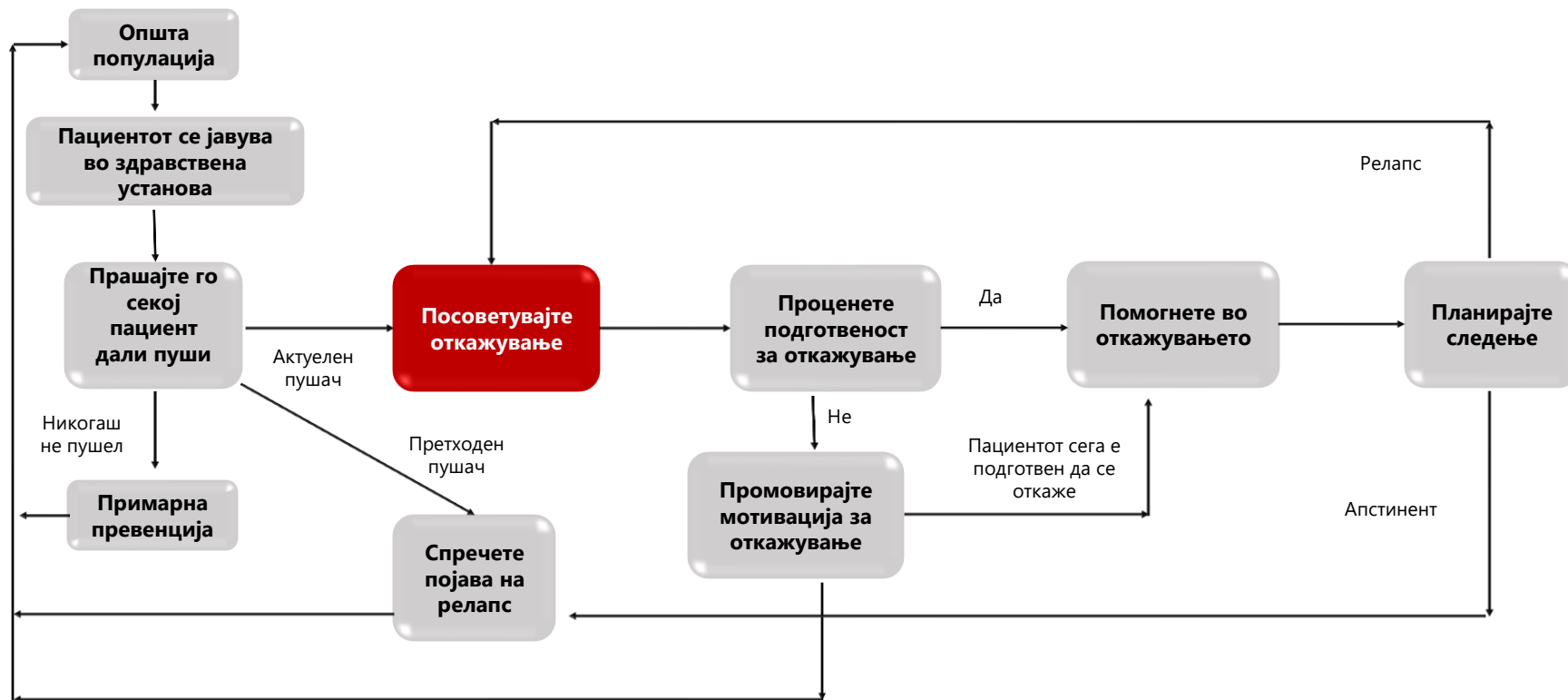






- ☐ Број на претходни обиди за откажување
- ☐ Најдолг период на апстиненција од пушење
- ☐ Претходни обиди за откажување и, доколку имало, од што се состоел третманот
- ☐ Историјат на апстиненцијални синдроми
- ☐ Фактори на ризик за појава на релапс







Советот за откажување од пушење, даден од здравствениот работник, е една моќна мерка што може да ја зголеми мотивацијата на пациентот да се откаже од пушење.

Советот од здравствениот работник е главен надворешен фактор на поттикнување



Советувањето за откажување од пушење треба да биде:

Јасно

Моќно

Персонали-зирано

Неосудувачко

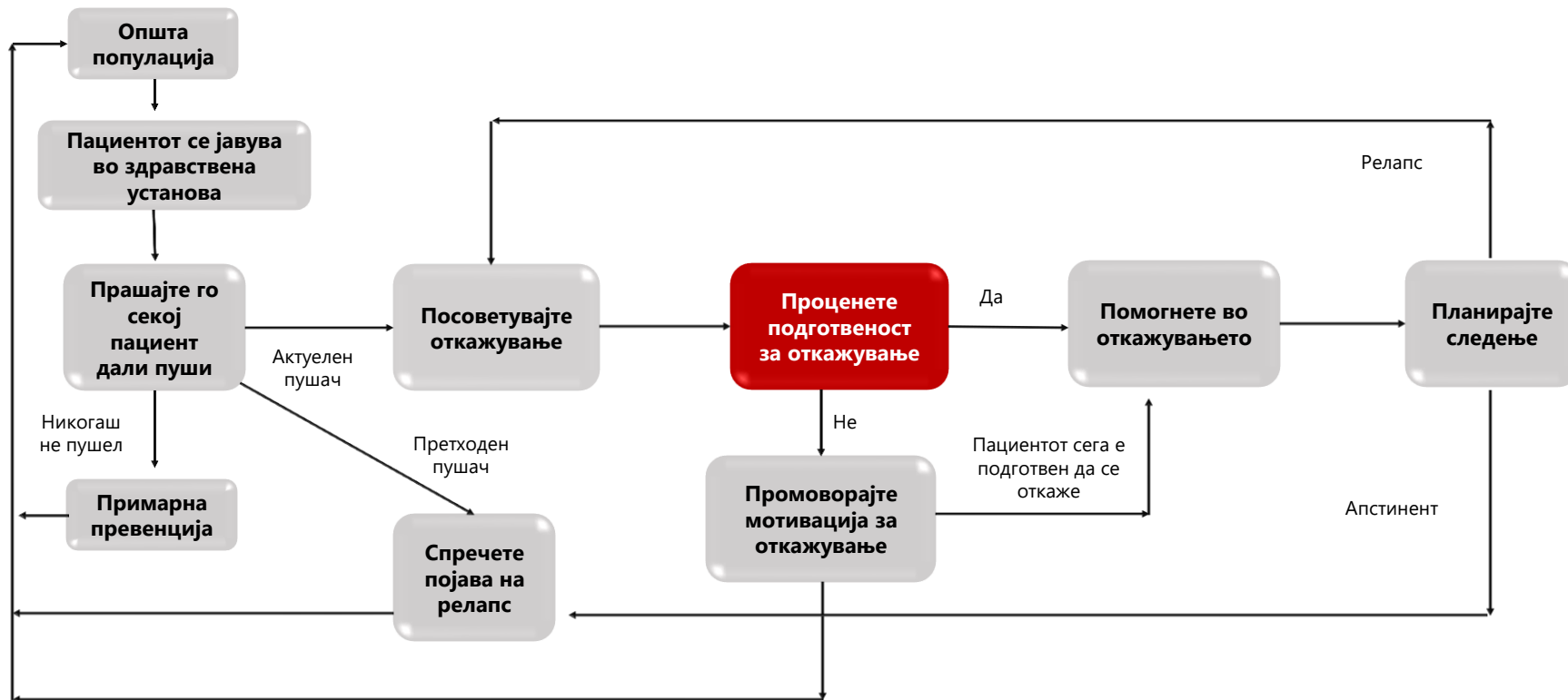
И да нуди помош





Доколку сакате да престанете да пушите, јас
можам да ви помогнам.
Имате ли желба веднаш да се обидете?





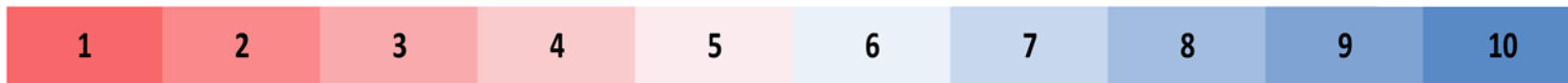
„Дали сакате да се откажете од пушење (сега)?“

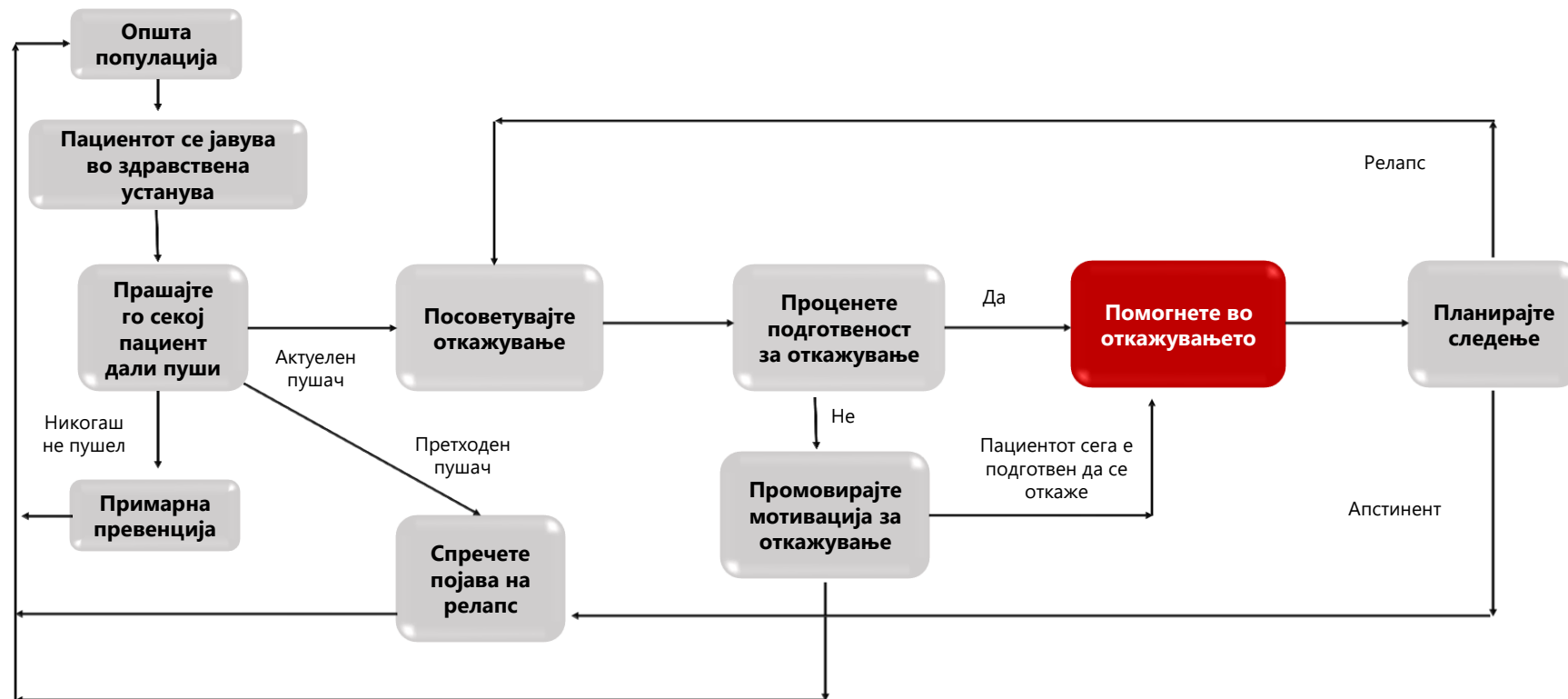
„Имате ли желба да направите брз обид за откажување во наредните недели?“

„Колку сте мотивирани да престанете да пушите?“

Нема
мотивација

Многу силна
мотивација







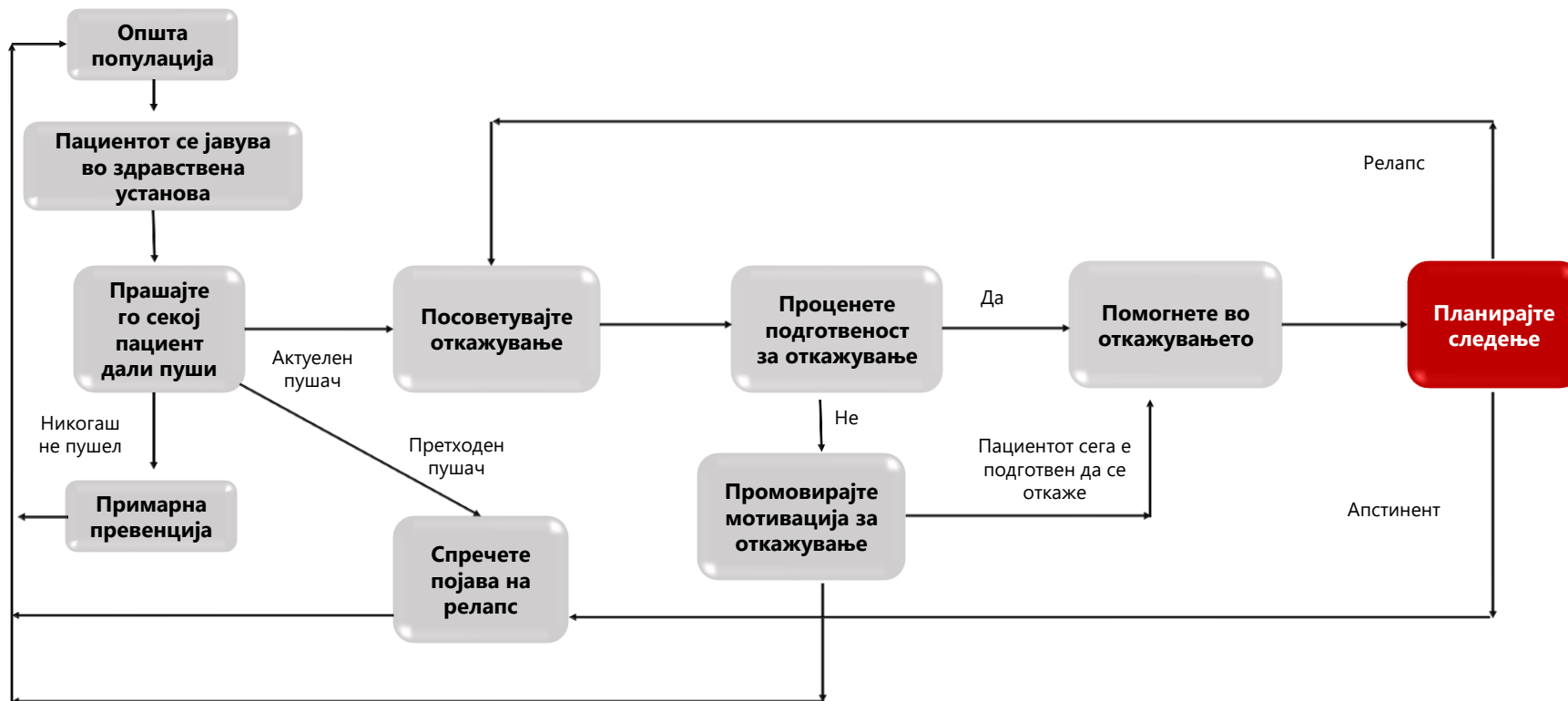
- ☐ Не осудувајте го пациентот
- ☐ Зајакнете ги пораките
- ☐ Поддршката да е достапна



Пациентот нема желба да се откаже:

- Мотивациско интервју
- Намалување на пушењето

	Без бихејвиорален третман	Кратко советување	Подолго советување, повеќе кратни сесии
Без лекарство или плацебо	Контролна состојба (СС)	2 x СС	3 x СС
Со лекарство	2 x СС	4 x СС	6 x СС



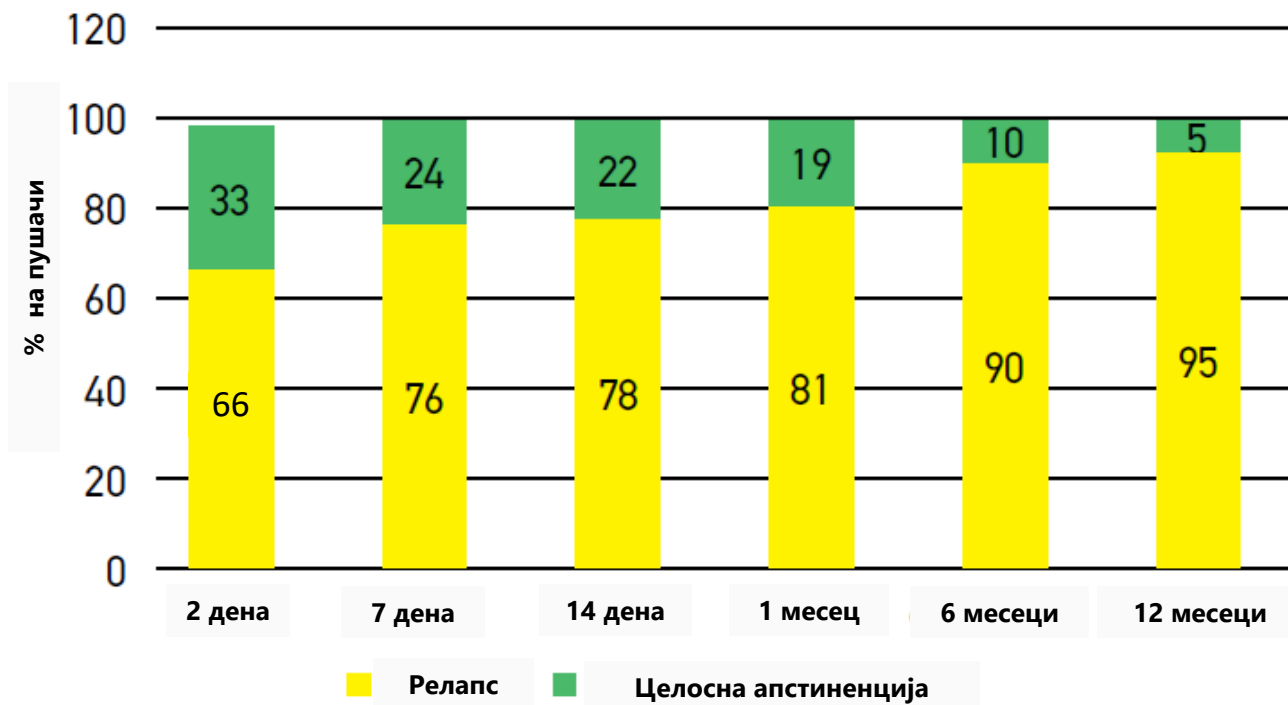


**Контролна посета
Секои 2-8 недели во период од 2-6 месеци**



**Се препорачуваат почести контакти
во почетокот на процесот на откажувањето
од пушење кога ризикот од релапс е
највисок**

Крива на релапс, состојба по првата година – без пружена помош



Спречување на појава на релапс

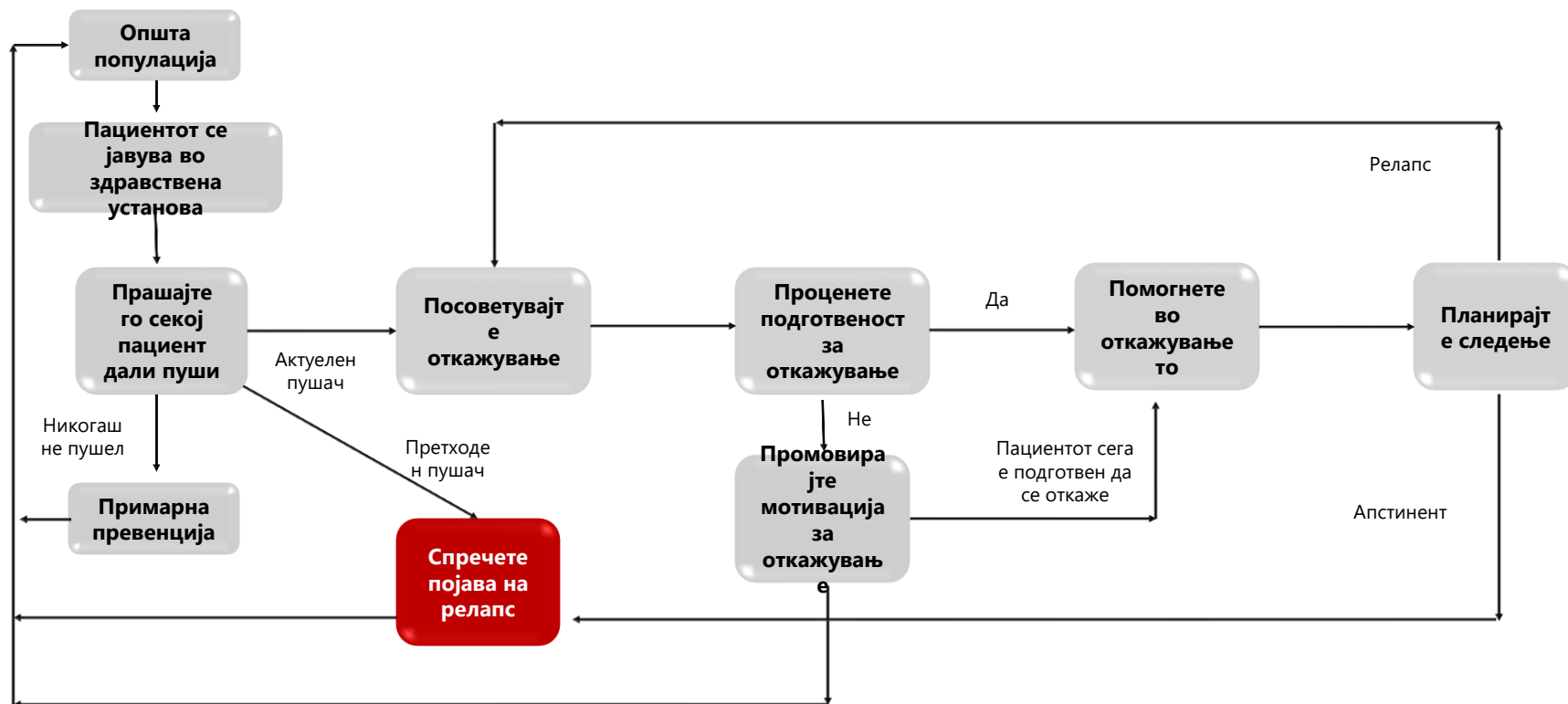
Во почетокот на откажувањето

- Обично поврзано со појава на кризи за пушење и апстиненцијални симптоми

Во подоцнежните фази на откажувањето

- Стрес или други психолошки фактори





Модул 3 – Бихејвиорално советување

Модул 4 – Фармакотерапија