

Moduli 2: Si të ndihmoni pacientët tuaj të lënë duhanin



ENSP

FILLO

01

Roli i profesionistëve të shëndetit në ndërprerjen e pirjes së duhanit si një prioritet klinik.

02

Si të integrohet trajtimi i varësisë së bazuar në dëshmi në praktikën tuaj klinike duke përdorur strategjitë 5A-të.

03

Rishikimi i mjeteve në dispozicion për të ndihmuar në integrimin e ndërprerjes në praktikën tuaj.





Nuk ka asgjë më të rëndësishme që mundemi të bëjmë për pacientët tanë që pijnë duhan sesa t'i ndihmojnë ata ta lënë atë.



Trajtoni përdorimin e duhanit me të njëjtën
ashpërsi dhe rëndësi klinike ashtu si
menaxhoni çdo sëmundje tjetër të rëndë
kronike.

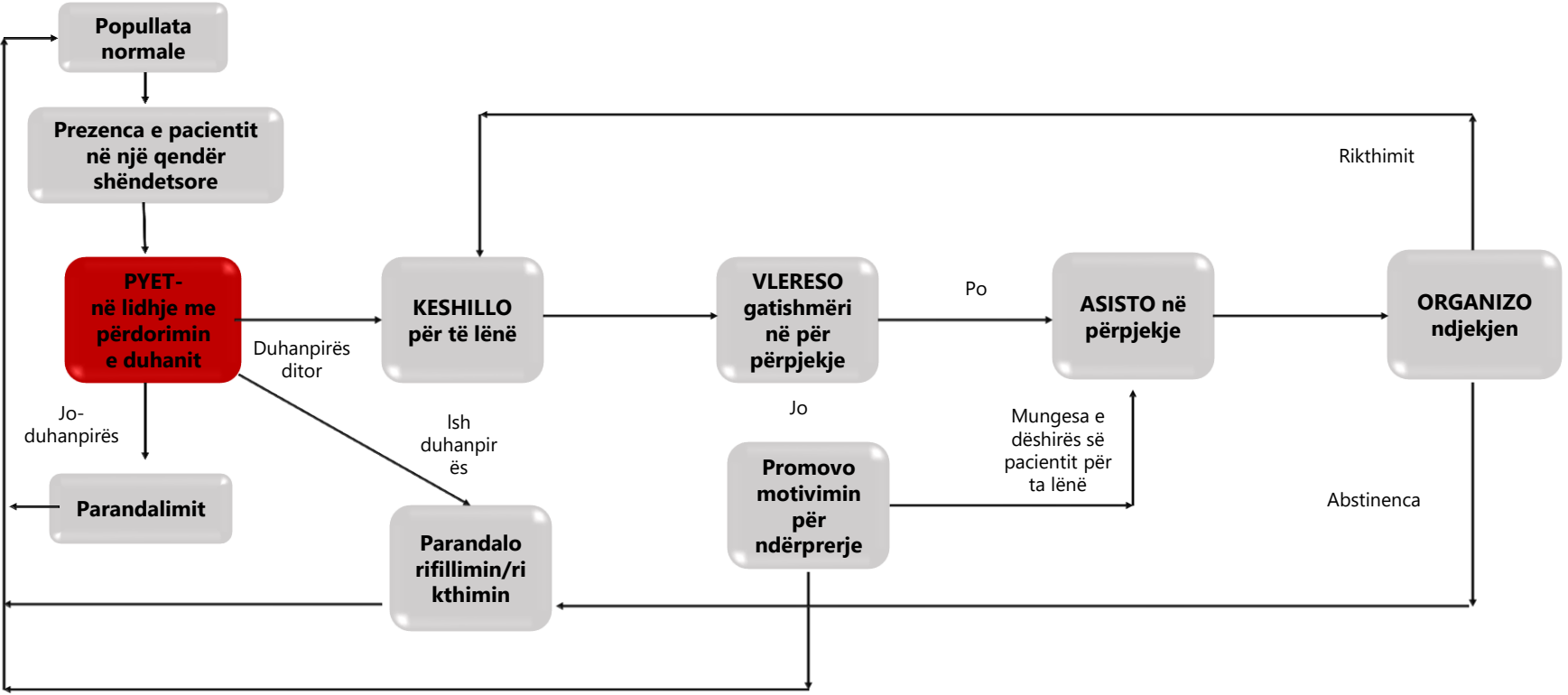



5 A'të

“Pesë A-të” (5As) strategjitë janë :


ASK-	about tobacco use		PYET-	në lidhje me përdorimin e duhanit
ADVISE	to quit		KESHILLO	për të lënë
ASSESS	willingness to make a quit attempt		VLERESO	gatishmërinë për përpjekje
ASSIST	in quit attempt		ASISTO	ASISTOnë përpjekje
ARRANGE	follow up		ORGANIZO	ndjekjen

Pyet & Dokumento - 30 sekonda



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.

A pini duhan ose përdorni ndonjë produkt tjetër të duhanit?

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

A keni tymosur në të kaluarën ose keni përdorur produkte të tjera të duhanit në të kaluarën?

Pyesni

Niveli i varësisë nga nikotina

Arsyet personale për lënien

Përvoja e kaluar me lënien

Prania e ankthit ose depresionit





1. Sa shpejt pasi ju të zgjoheni, pini cigaren e parë?

Me pak se 5 minuta (3)

6-30 minuta (2)

31-60 minuta (1)

Më shumë se 60 minuta (0)

2. E keni ju të vështirë të përmbaheni kur pihet duhannë vende ku pirja e duhanit është e ndaluar (p.sh. kishë, kinema, tren, restorant etj)?

Po(1)

Jo (0)

3. Cila cigare është më e vështirë për të hequr dorë?

Cigarja e parë në mëngjes(1)

Të gjitha të tjerat (0)

4. Sa cigare në ditë ju pini?

10 ose më pak(0)

11-20 (1)

21-30 (2)

31 ose më shumë (3)

5. A pini duhan më shpesh në orët e para pasi ju zgjoheni apo në pjesën tjetër të ditës?

Po(1)

Jo (0)

6.A pini duhan nqs jeni sëmurë dhe rrini në shtrat në pjesën më të madhe të ditës?

Po(1)

Jo (0)



Rezultati 0-3: nuk ka ose varësi të ulët nga duhani

Rezultati 4-6: varësia mesatare nga duhani

Rezultati 7-10: varësia e lartë nga duhani



Numri i cigareve që pini në ditë

Sa cigare në ditë ju pini?
10 ose më pak(0)
11-20 (1)
21-30 (2)
31 ose më shumë (3)

Koha kur pini cigaren e parë

1. Sa shpejt pasi ju të zgjoheni, pini cigaren e parë?
Me pak se 5 minuta (3)
6-30 minuta (2)
31-60 minuta (1)
Më shumë se 60 minuta (0)

Pyesni

Niveli i varësisë nga nikotina

Arsyet personale për lënien

Përvoja e kaluar me lënien

Prania e ankthit ose depresionit



Pyesni

Niveli i varësisë nga nikotina

Arsyet personale për lënien

Përvoja e kaluar me lënien

Prania e ankthit ose depresionit





- numri i përpjekjeve të lënies së fundit
- periudha më e gjatë e abstinencës së duhanit
- çdo trajtim të mëparshëm të ndërprerjes dhe çfarë përfshinte trajtimi
- çdo histori të simptomave të tërheqjes
- çdo faktor rreziku për rikthim

Pyesni

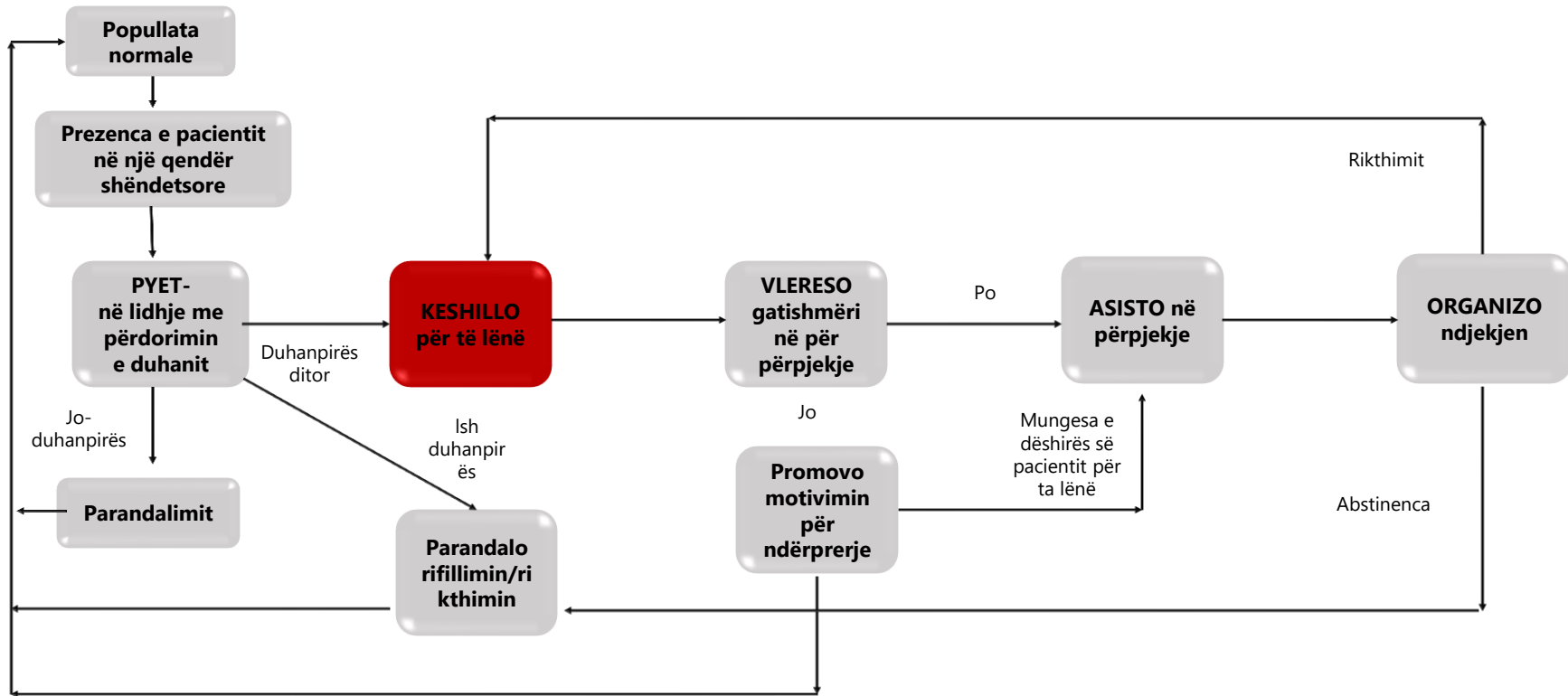
Niveli i varësisë nga nikotina

Arsyet personale për lënien

Përvoja e kaluar me lënien

Prania e ankthit ose depresionit







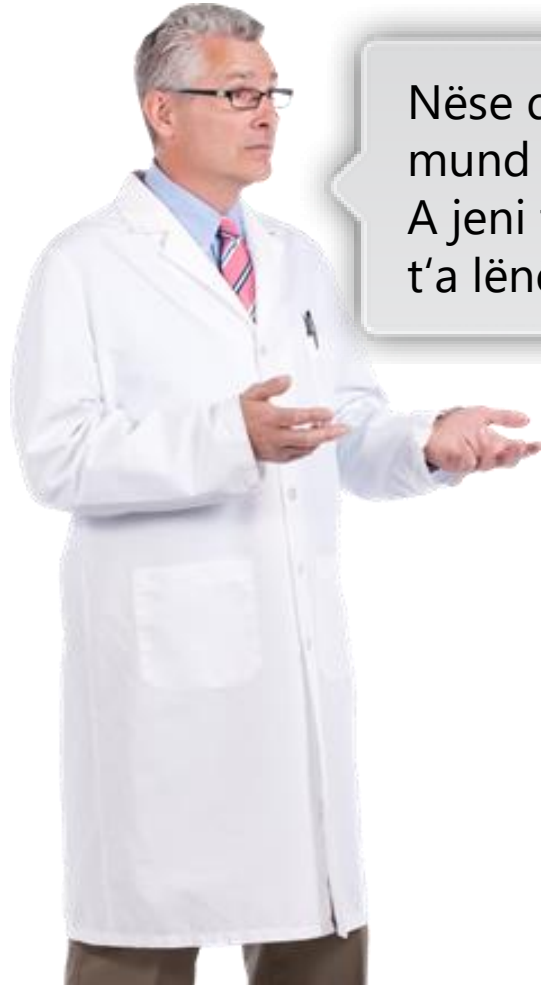
Këshilla e një profesionisti shëndetësor për të lënë është një ndërhyrje e fuqishme, e cila mund të rrisë motivimin e pacientit për t'ë lënë duhanin.





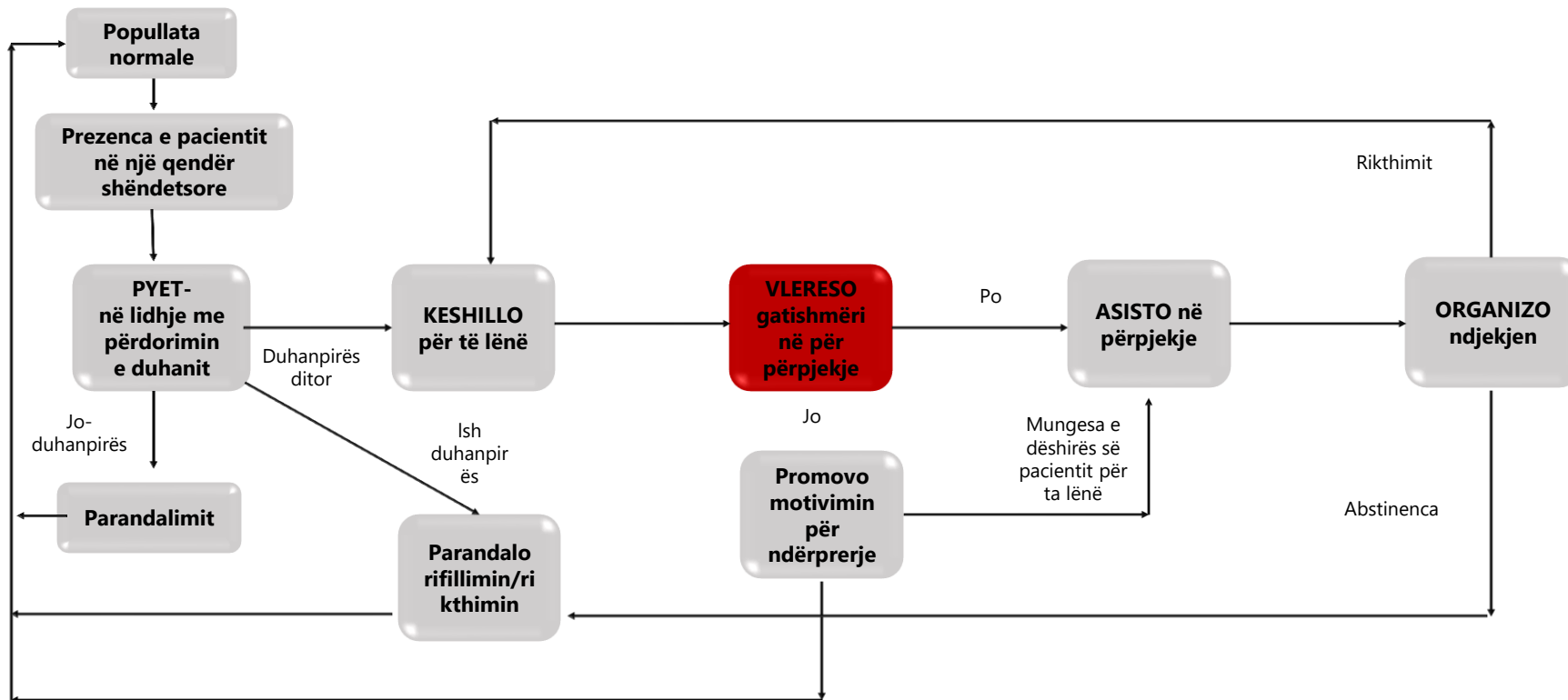
Këshillat për të lënë duhanin duhet të jenë:

- Të Qarta
- Të forta
- Personalizuara
- Jo gjykuese
- Sigurojnë mbështetje



Nëse dëshironi të ndalni pirjen e duhanit, unë mund t'ju ndihmoj.
A jeni të gatshëm të bëni tani një përpjekje për t'a lënë?

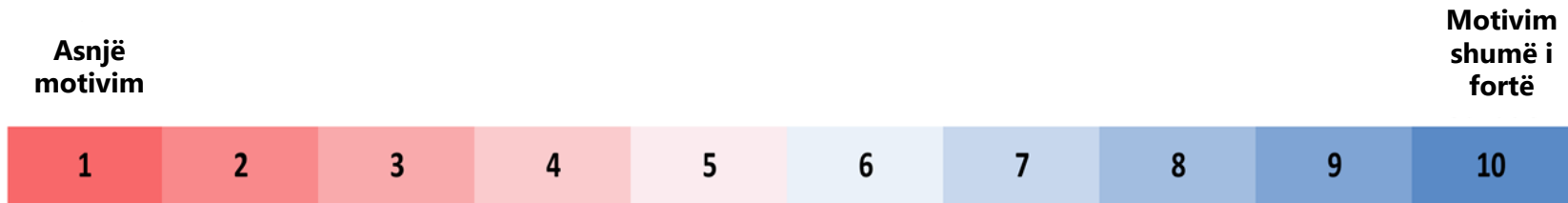


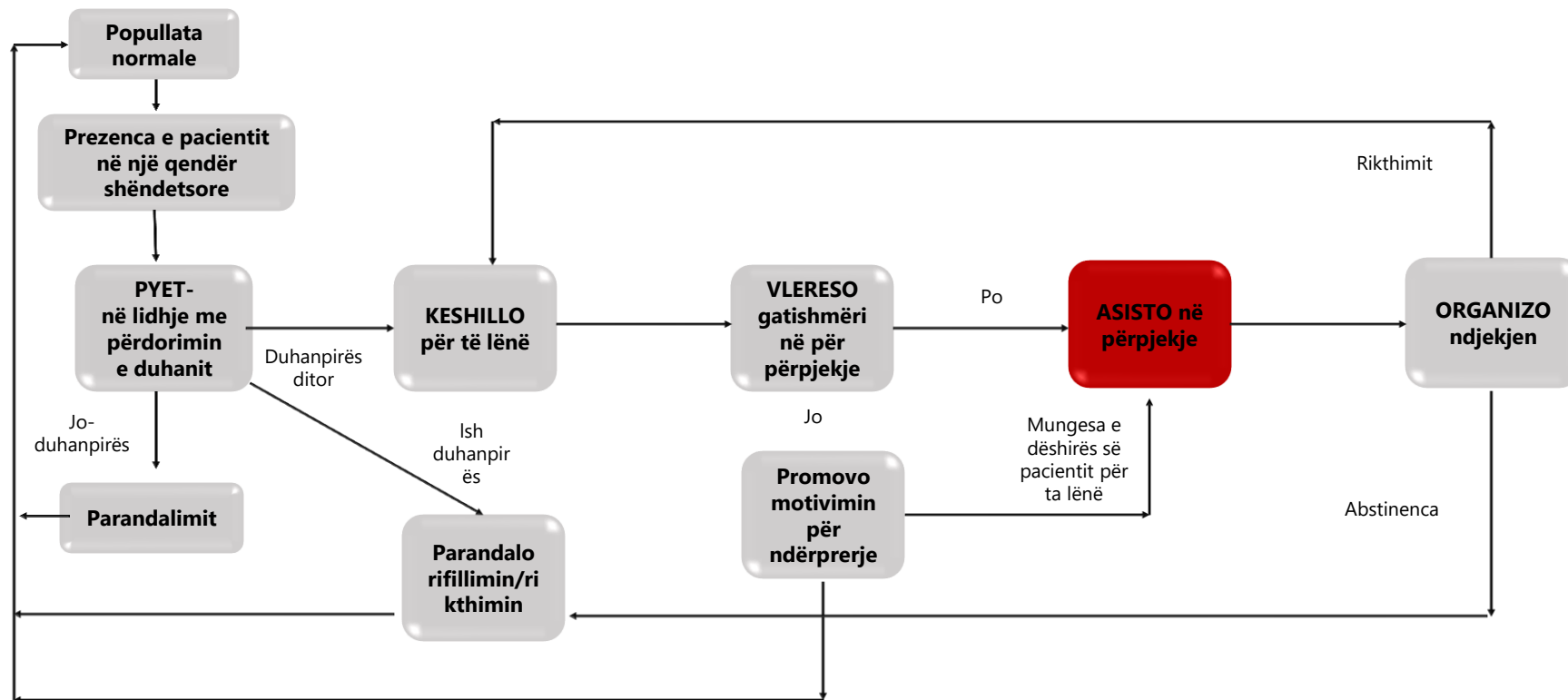


“A doni të lini duhanin (tani)? ”

“A jeni të gatshëm të bëni një përpjekje për t’a lënë në javët e ardhshme?”

“Sa të motivuar jeni për të ndaluar pirjen e duhanit?”







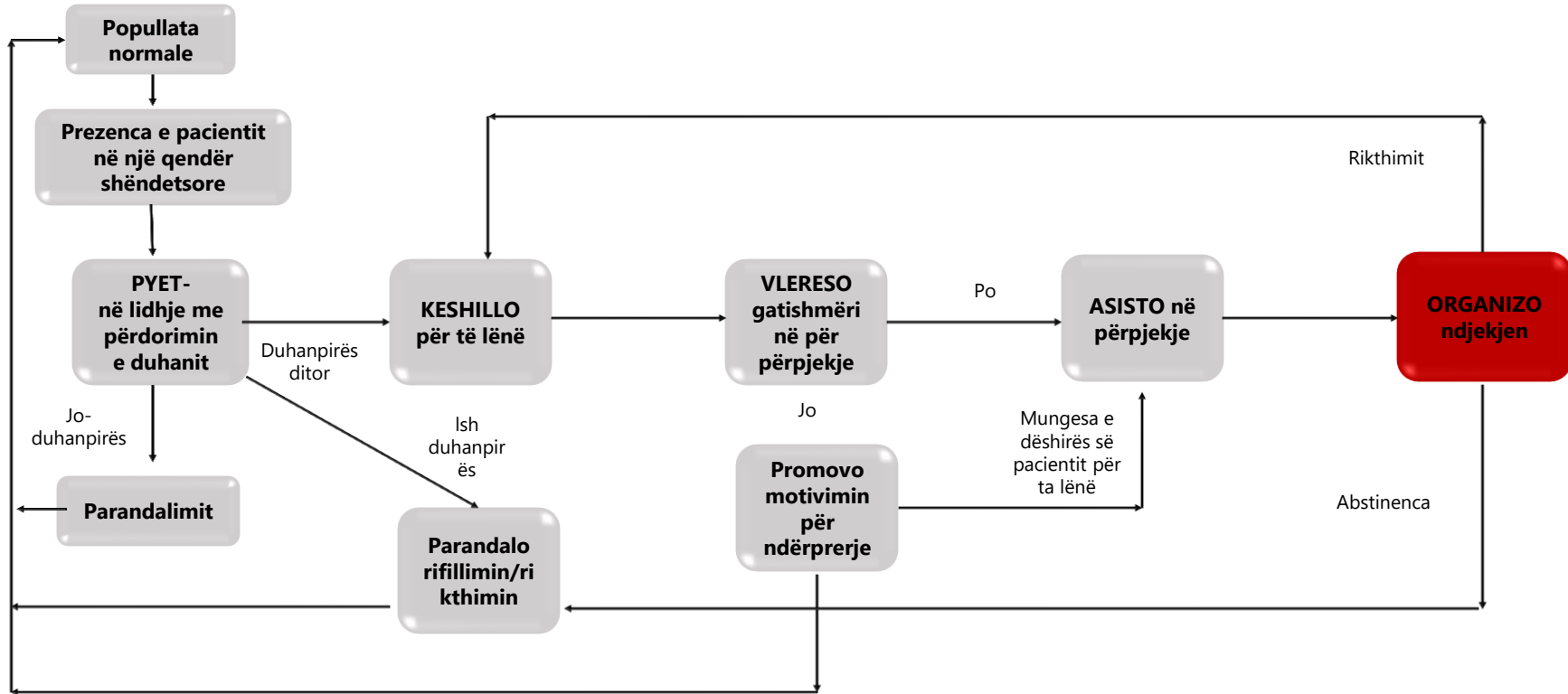
- Mbetemi jo-gjykues
- Përforconi Mesazhin
- Mbështetja është në dispozicion



Pacientët që nuk dëshirojnë të lënë:

- Intervistimi Motivues
- Reduktimi i duhanit

	Asnjë trajtim i sjelljes	Këshilla të shkurtra	Këshilla më të gjata, seanca të shumëfishta
Jo mjekim ose placebo	Gjendja e kontrollit (CC)	2 x CC	3 x CC
Mjekim	2 x CC	4 x CC	6 x CC





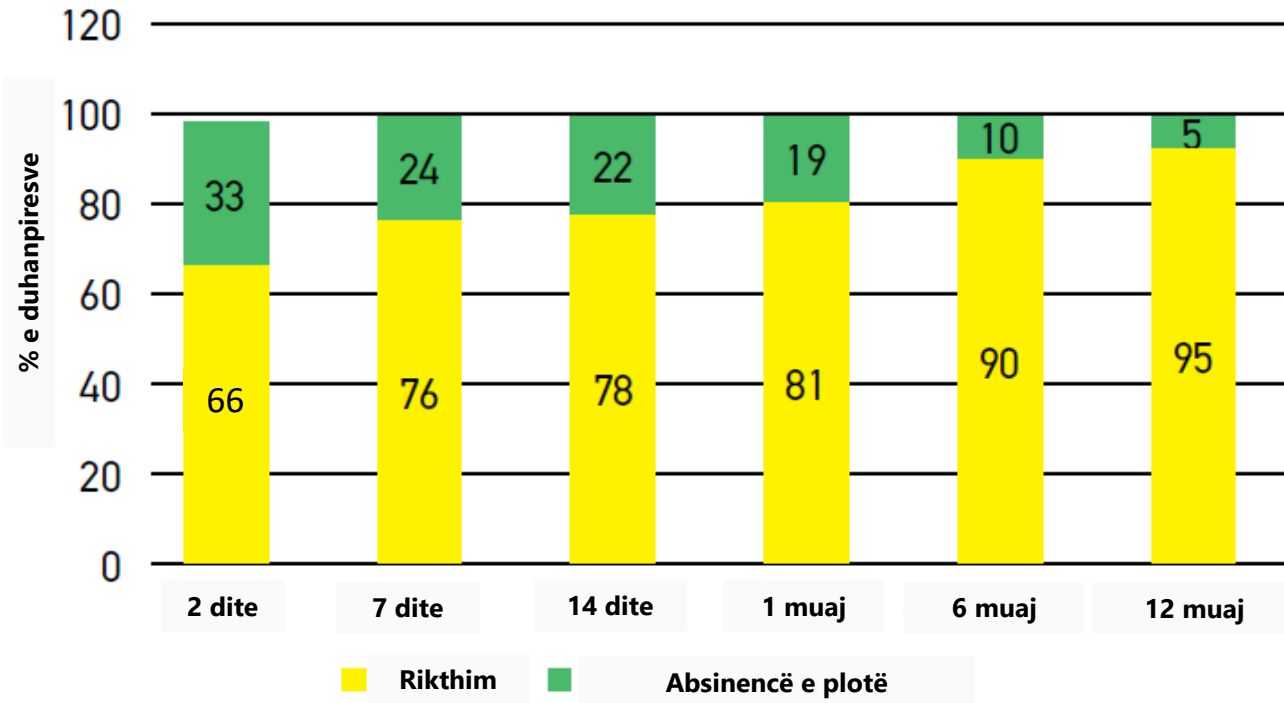
Vizita pasuese

Çdo 2-8 javë për 2-6 muaj



Kontaktet më të shpeshta janë të rekomanduara në fillim të procesit të lënies, kur rreziku i rikthimit është më i lartë

Grafiku i Rikthimit Viti i Parë - I pandihmuar



Parandalimi i rikthimit

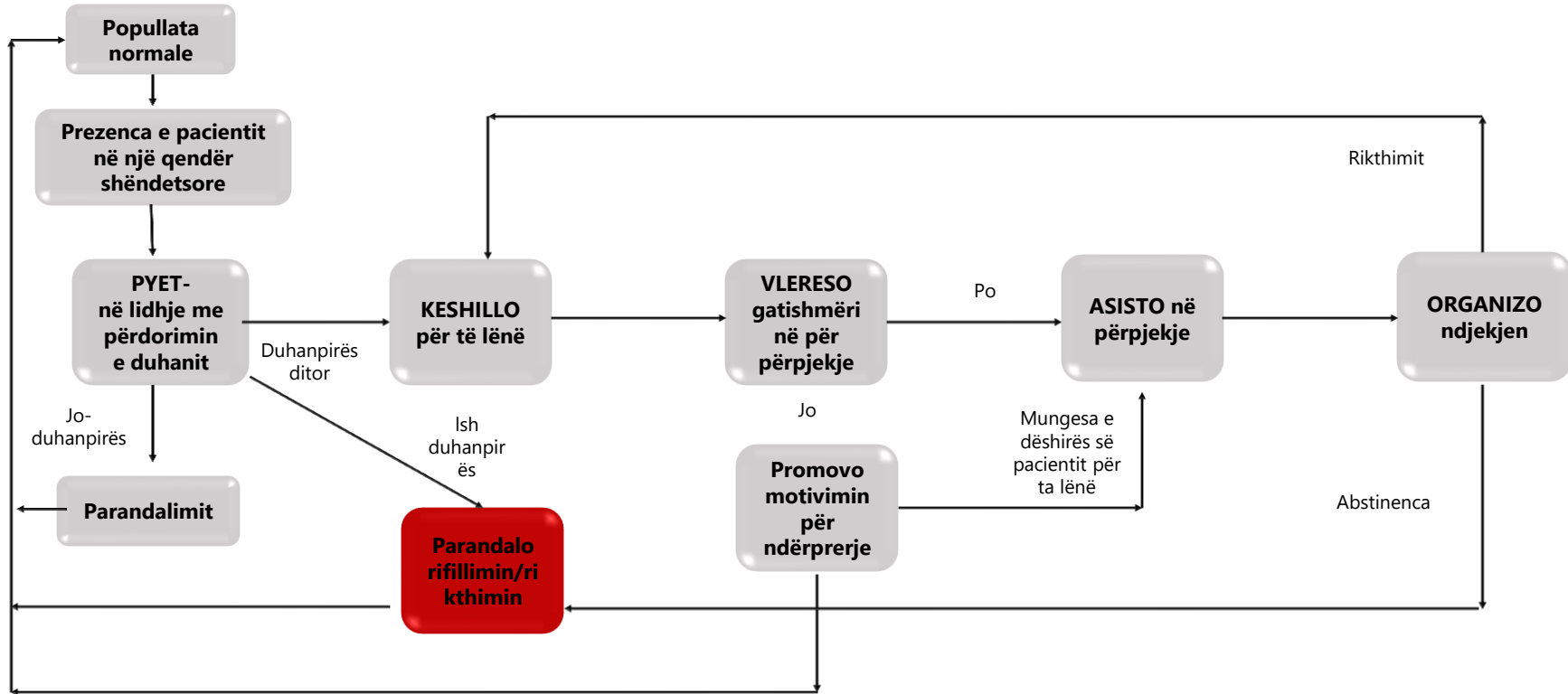


Në periudhën e hershme të lënies

- në përgjithësi të lidhura me dëshirat dhe tërheqjen

Në fazat e mëvonshme të lënies

- stresi apo faktorë të tjerë psikologjik



Moduli 3 - Këshilla për sjelljen

Moduli 4 – Farmakoterapia