



ENSP

**Մոդուլ 2
Ինչպե՞ս օգնել
պացիենտին թողնել
ծիսելը**

ՍԿԻՉԲ

Այս դասընթացի ընթացքում կքննարկենք՝

01

Առողջապահական ոլորտի մասնագետների կարևոր դերը ծխելը դադարեցնելու գործում:

02

Ապացույցների վրա հիմնված ծխախոտային կախվածության բուժման ներդրումը պրակտիկայում՝ օգտագործելով 5«A»-երի ռազմավարությունը:

03

Մի քանի հասանելի գործիքներ, որոնք կօգնեն Ձեր պրակտիկայում ծխելը դադարեցնելու աջակցությունն իրականացնելիս:





Օգնել դադարեցնել ծխելը:

Սա է ամենակարևոր գործը, որ կարող եք անել Ձեր ծխող պացիենտների համար:



Ծիախոտային կախվածության բուժումը պետք է տրամադրենք այն նույն խստությամբ և կլինիկական կարևորության զգացողությամբ, ինչպես այլ լուրջ քրոնիկ հիվանդությունների բուժում տրամադրելու դեպքում:

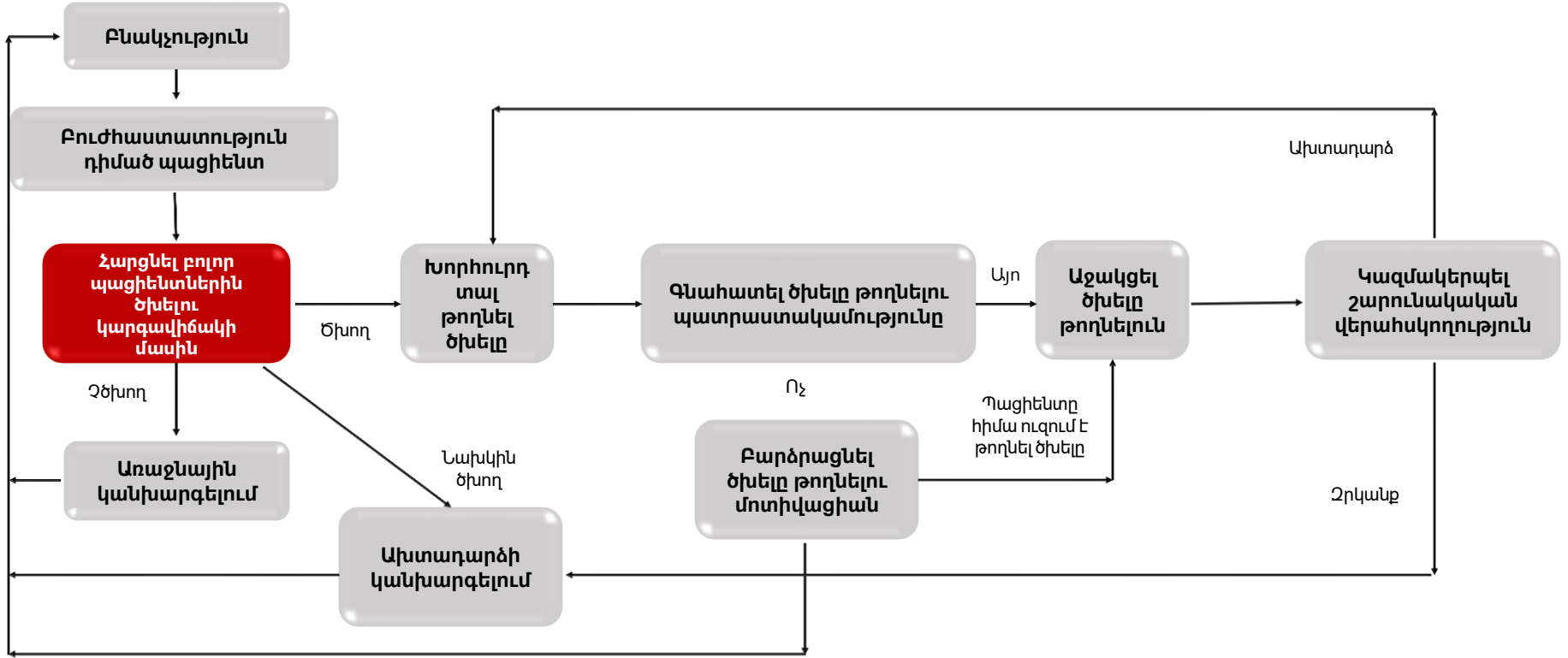


5 «A»-երը

5 A-երի ռազմավարություն

- ՀԱՐՑՆԵԼ**
Ask
արդյո՞ք ծխում է 
- ԽՈՐՀՈՒՐԴ ՏԱԼ**
Advise
դադարեցնել ծխելը 
- ԳՆԱՀԱՏԵԼ**
Assess
ծխելը դադարեցնելու պատրաստակամությունը 
- ԱԶԱԿՑԵԼ**
Assist
ծխելը դադարեցնելու փորձին 
- ԿԱԶՄԱԿԵՐՊԵԼ**
Arrange
շարունակական վերահսկողություն 

Հարցնել և գրանցել (սովորաբար տևում է 30 վայրկյան)



Դուք ծխում եք սիգարետ կամ օգտագործում եք ծխախոտային այլ արտադրատեսակներ:

Դուք երբևէ ծխել եք սիգարետ կամ օգտագործել եք ծխախոտային այլ արտադրատեսակներ:



Ծխախոտային կախվածության աստիճանը

Ծխելը դադարեցնելու անհատական
դրդապատճառները

Ծխելը դադարեցնելու նախկին փորձը

Տազնապի կամ դեպրեսիայի առկայությունը



Ֆագերստրոմի (Fagerström) նիկոտինային կախվածության թեստը՝ ՖՆԿԹ (FTND)



1. Արթնանալուց հետո որքա՞ն ժամանակ է անցնում մինչև առաջին սիգարետը ծխելը:
Մինչև 5 րոպե (3)
6-30 րոպե (2)
31-60 րոպե (1)
60 րոպեից ավելի (0)
2. Դժվա՞ր է գերծ մնալ ծխելուց այն վայրերում, որտեղ ծխելն արգելված է (օրինակ՝ եկեղեցի, կինոթատրոն, գնացք, ռեստորան և այլն):
Այո (1)
Ոչ (0)
3. Ո՞ր սիգարետից հրաժարվելն է ամենադժվարը:
Առավոտյան առաջին գլանակից (1)
Ցանկացած հաջորդ գլանակներից (0)
4. Զանի՞ սիգարետ եք օրական ծխում:
10 կամ պակաս (0)
11-20 (1)
21-30 (2)
31 կամ ավելի (3)
5. Արթնանալուց հետո առաջին ժամերի ընթացքում ավելի հաճա՞խ եք ծխում, քան օրվա մյուս ժամերին:
Այո (1)
Ոչ (0)
6. Ծխո՞ւմ եք, երբ հիվանդ եք և ստիպված եք օրվա մեծ մասն անցկացնել անկողնում:
Այո (1)
Ոչ (0)



0-3 միավոր՝ կախվածության բացակայություն կամ ցածր աստիճանի ծխախոտային կախվածություն:

4-6 միավոր՝ միջին աստիճանի կախվածություն:

7-10 միավոր՝ բարձր ծխախոտային կախվածություն



Օրական ծխած գլանակների քանակը

Քանի՞ սիգարետ եք օրական ծխում:

10 կամ պակաս

11-20

21-30

31 կամ ավելի

Արթնանալուց հետո առաջին գլանակը ծխելու ժամանակը

Արթնանալուց հետո որքա՞ն ժամանակ է անցում մինչև առաջին սիգարետը ծխելը:

Մինչև 5 րոպե

6-30 րոպե

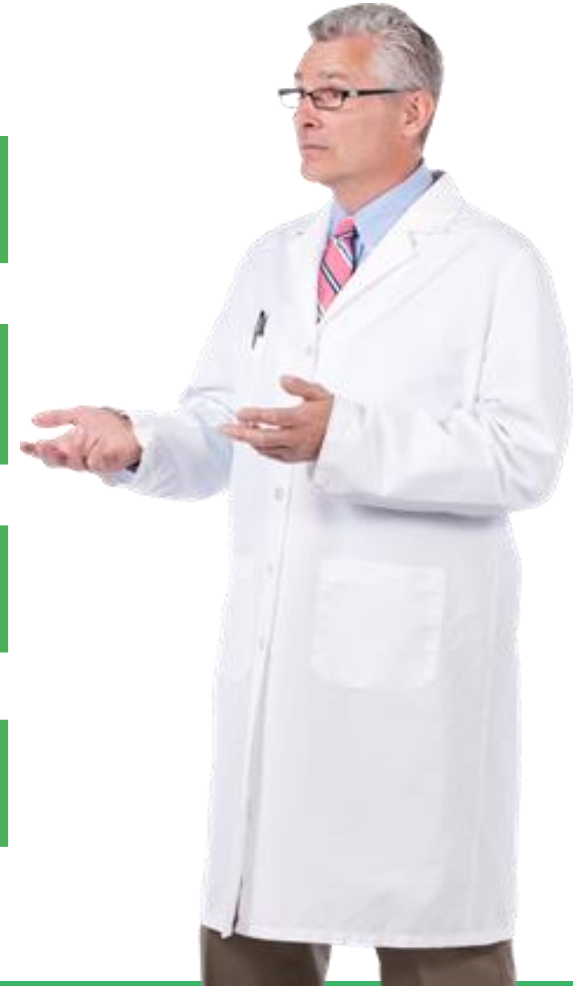
31-60 րոպե

60 րոպեից ավելի

- 1 Ճիախոտային կախվածության աստիճանը
- 2 Ճիսերը դադարեցնելու անհատական դրդապատճառները
- 3 Ճիսերը դադարեցնելու նախկին փորձը
- 4 Տագնապի կամ դեպրեսիայի առկայությունը



- 1 Ճիախոտային կախվածության աստիճանը
- 2 Ճիսերը դադարեցնելու անհատական դրդապատճառները
- 3 Ճիսերը դադարեցնելու նախկին փորձը
- 4 Տագնապի կամ դեպրեսիայի առկայությունը



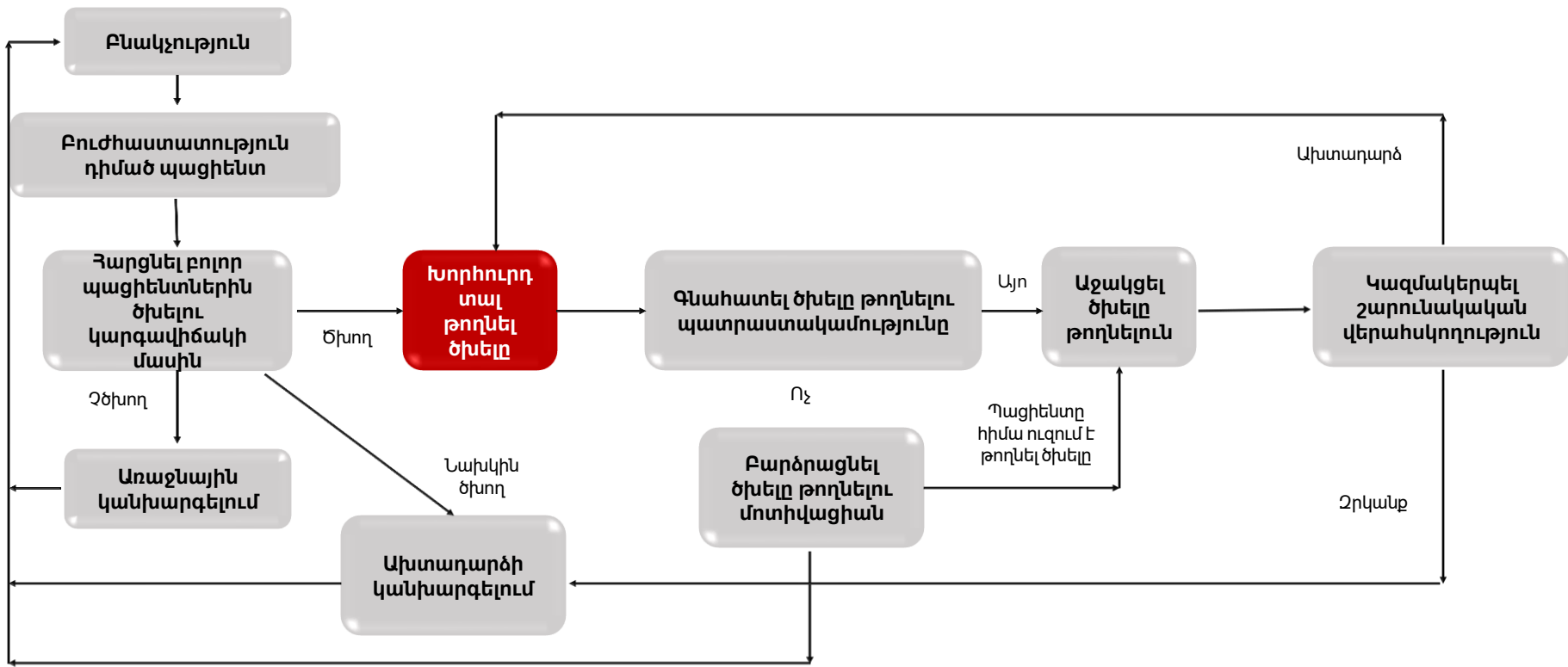


- ❑ Ծխելը դադարեցնելու փորձերի թիվը
- ❑ Ծխելը դադարեցնելու ամենաերկար ժամկետը
- ❑ Ծխելը դադարեցնելուն ուղղված բուժումը և բուժման մանրամասները
- ❑ Անցյալում զրկանքի ախտանշանների պատմությունը
- ❑ Ախտադարձին նպաստող ռիսկի գործոնները

- 1 Ծխախոտային կախվածության աստիճանը
- 2 Ծխելը դադարեցնելու անհատական դրդապատճառները
- 3 Ծխելը դադարեցնելու նախկին փորձը
- 4 Տագնապի կամ դեպրեսիայի առկայությունը



Խորհուրդ տալ





**Առողջապահական ոլորտի
մասնագետի՝ ծխելը դադարեցնելուն
ուղղված խորհուրդը, հզոր
միջամտություն է և կարող է խթանել
հիվանդի՝ ծխելը դադարեցնելու
մոտիվացիան:**



Առողջապահական մասնագետի խորհուրդ

Ընտանիքի/ընկերների խորհուրդ

Շրջապատում ծխելը դադարեցնող անձ

Ծխելու սահմանափակումներ

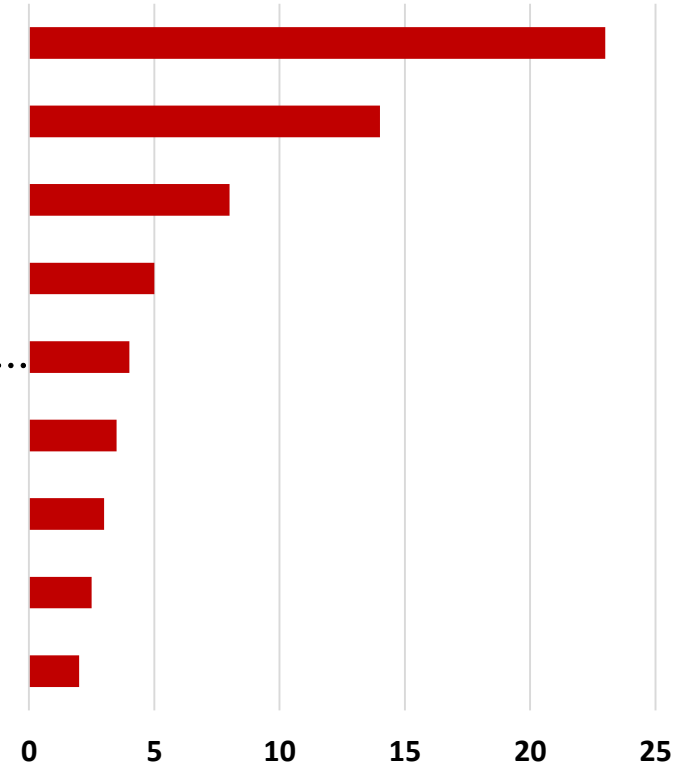
Նիկոտինային փոխարինող բուժման...

Սոցիալական գովազդ

Առողջապահական նախազգուշացում

Անձնական որոշում

Նոր բուժում



Ծիւնը դադարեցնելու խորհուրդը պետք է լինի՝

Հստակ

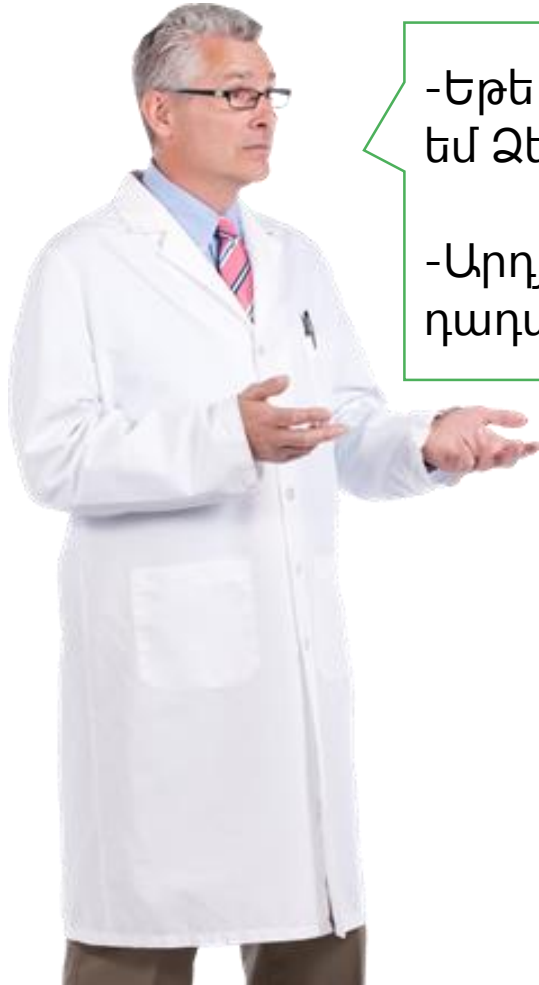
Համոզիչ

Անձնավորված

Առանց
քննադատելու

Աջակցություն
տրամադրելու
պատրաստակամությամբ



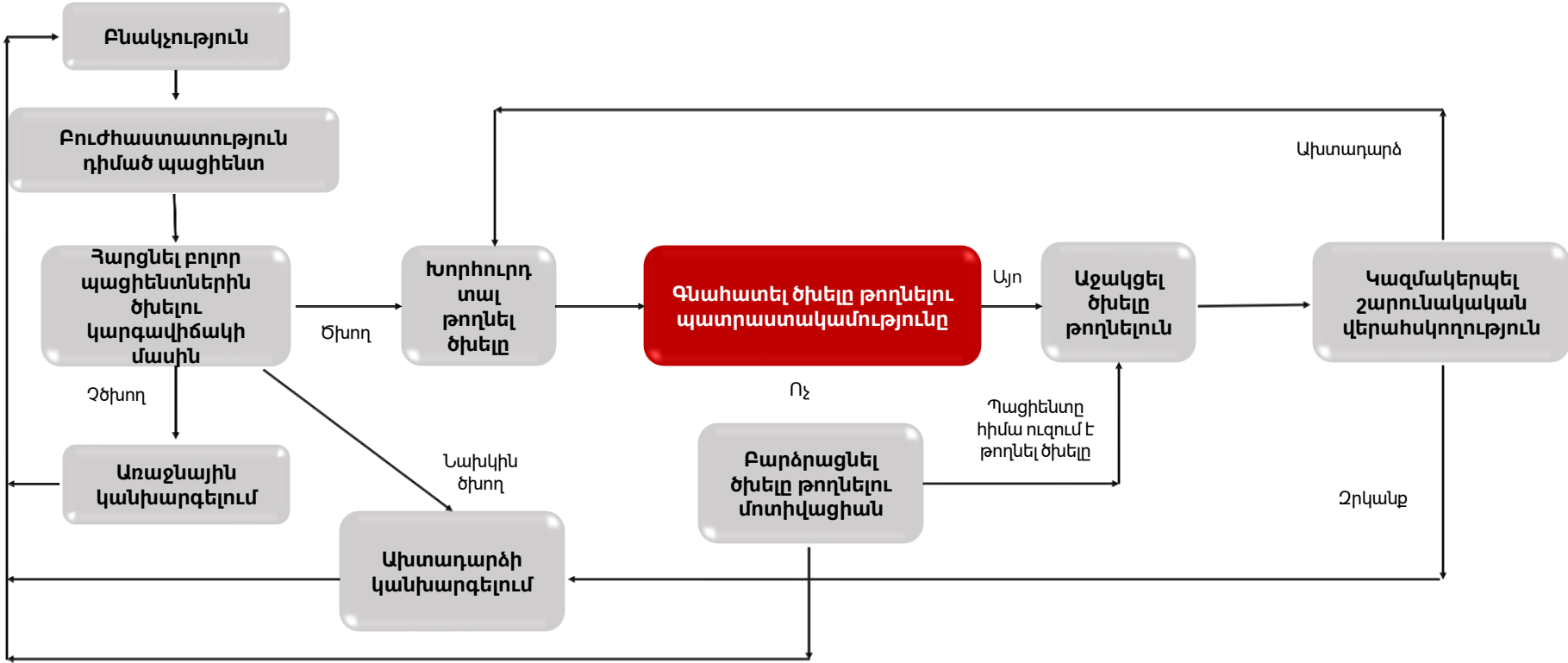


-Եթե Դուք ցանկանում եք թողնել ծխելը, ես կարող եմ Ձեզ օգնել այդ հարցում:

-Արդյո՞ք ցանկանում եք կատարել ծխելը դադարեցնելու փորձ:



Գնահատել



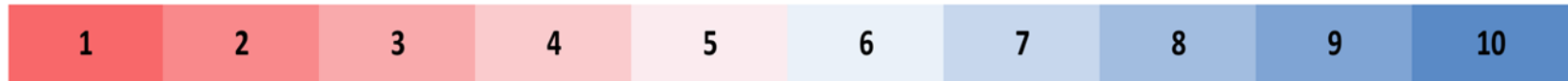
-Ուզում եք հիմա թողնել ծխելը:

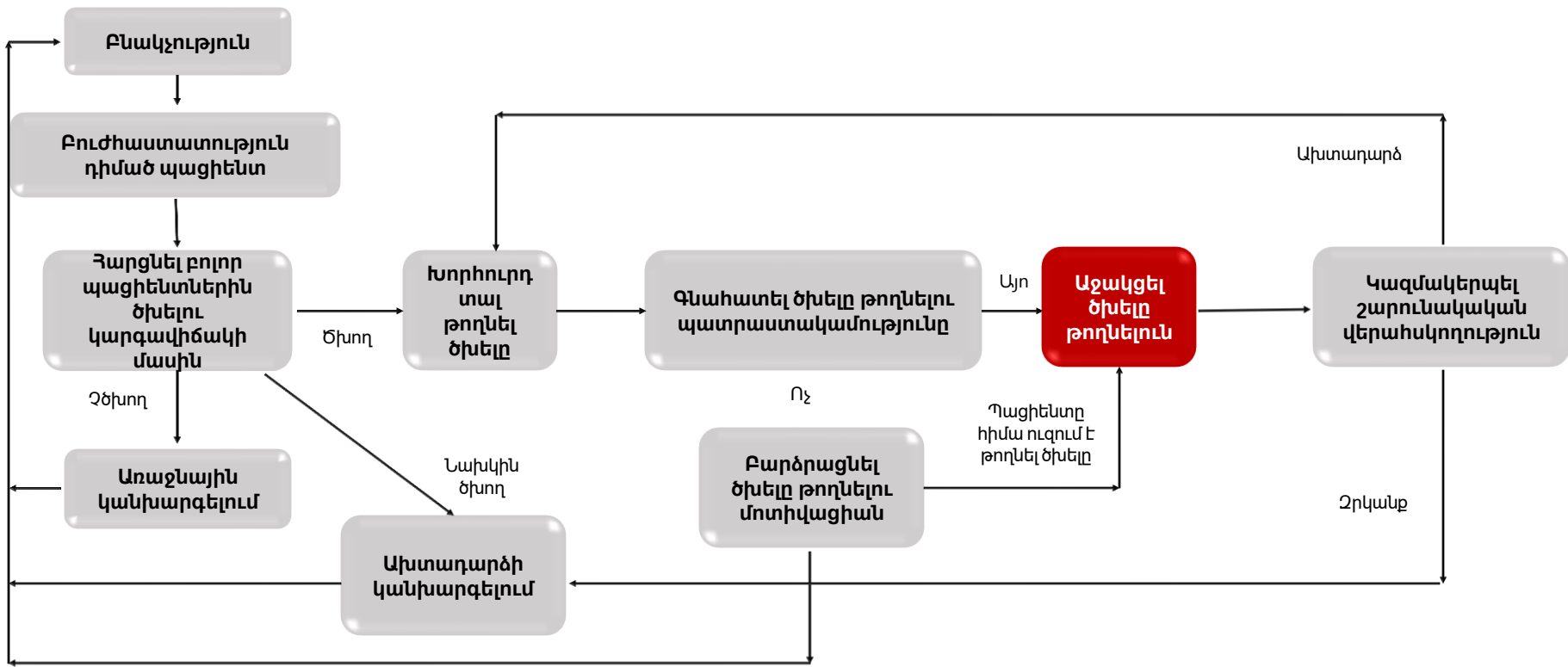
-Ցանկանում եք ծխելը դադարեցնելու փորձ կատարել մոտակա մի քանի շաբաթների ընթացքում:

-Որքանո՞վ եք մոտիվացված ծխելը դադարեցնելու փորձ կատարելու համար:

Մոտիվացիայի բացակայություն

Շատ ուժեղ մոտիվացիա







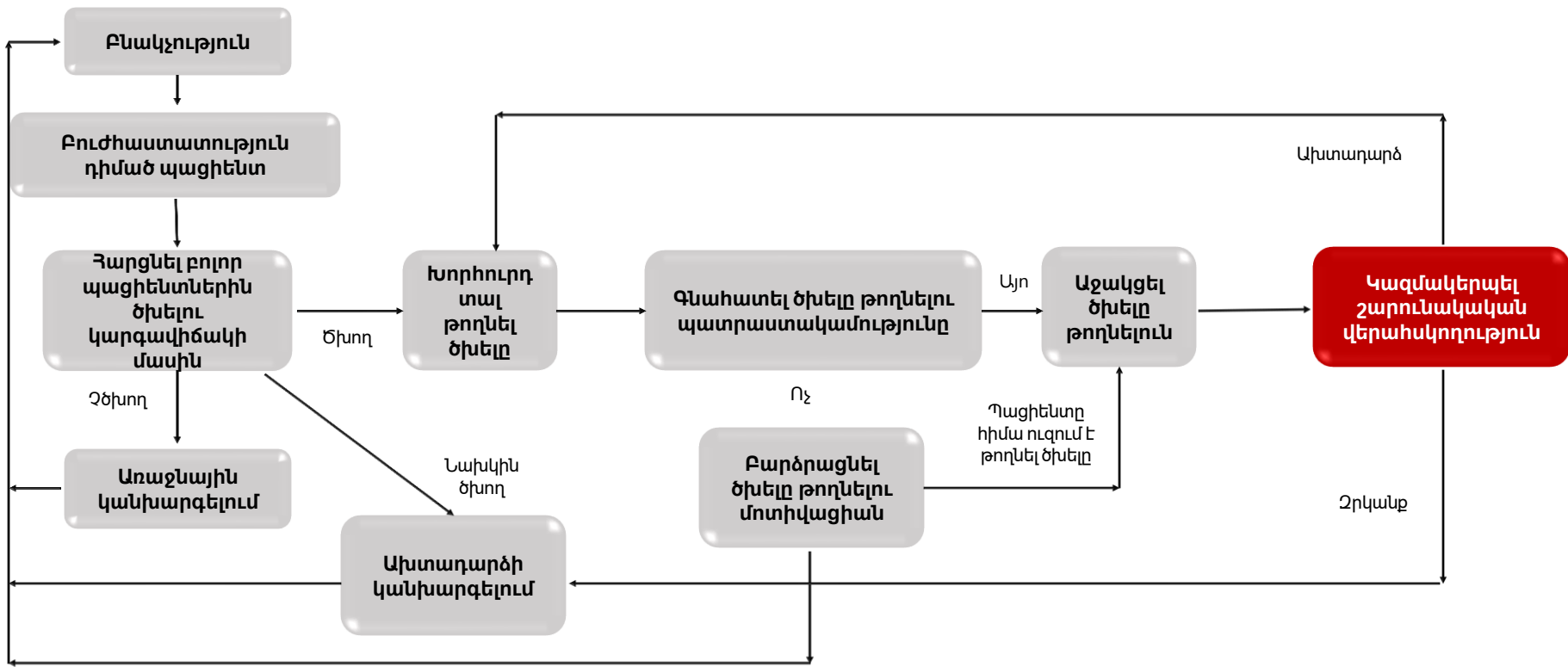
- ❑ Չքննադատել
- ❑ Պարբերաբար կրկնել խորհրդատվությունը
- ❑ Տեղեկացնել օգնության պատրաստակամության մասին



Հիվանդներ, ովքեր դեռ պատրաստ չեն ծխելը դադարեցնել

- Մոտիվացնող հարցազրույց
- Ծխելու նվազեցում

	Առանց վարքաբանական խորհրդատվություն	Համառոտ խորհրդատվություն (ՀԽ)	Ինտենսիվ խորհրդատվություն
Առանց դեղորայքի կամ պլացեբոյի	Համեմատական խումբ (ՀԽ)	2 x ՀԽ	3 x ՀԽ
Դեղորայք	2 x ՀԽ	4 x ՀԽ	6 x ՀԽ





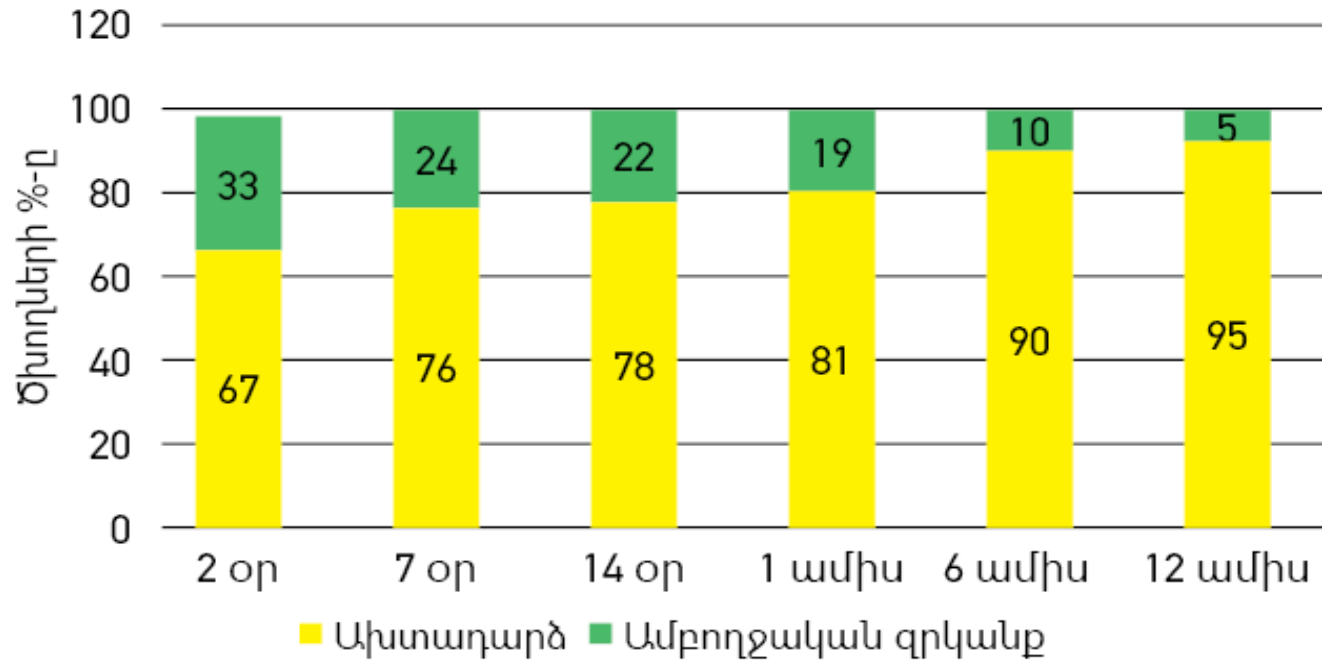
Շարունակական վերահսկողություն

**Յուրաքանչյուր 2-8 շաբաթը մեկ
անգամ, 2-6 ամիսների ընթացքում:**



Ծխելը դադարեցնելու փորձի վաղ փուլում,
երբ ախտադարձի ռիսկը ամենաբարձրն է,
շարունակական վերահսկողությունը պետք է
կազմակերպվի ավելի հաճախ:

Ախտադարձի օրինաչափությունները ծխողների մոտ, ովքեր դադարեցնում են ծխելը առանց կողմնակի միջամտության



Ախտադարձի կանխարգելում

Ծխելը դադարեցնելու վաղ փուլում

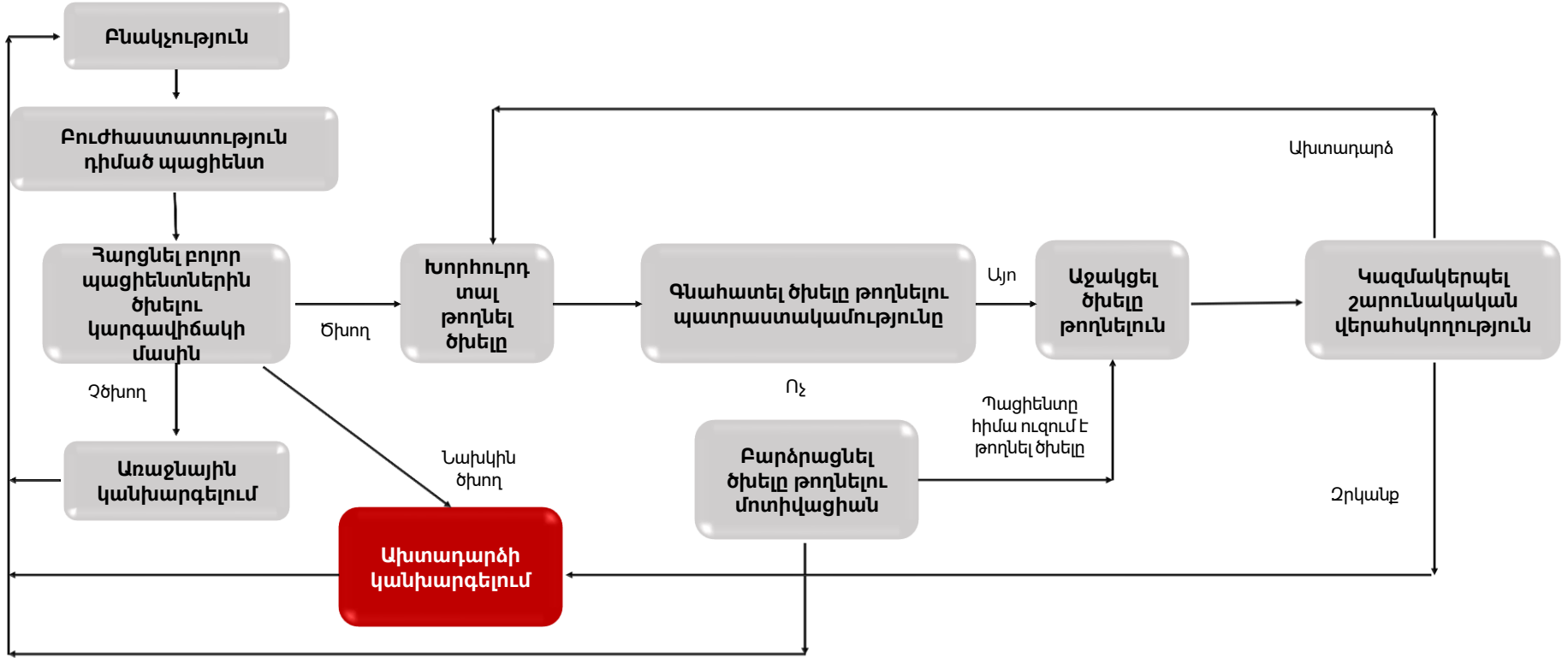
- հիմնականում ծխելու անհազ ցանկություն և զրկանքի ախտանշաններ

Ծխելը դադարեցնելու հետագա փուլերում

- Սթրես կամ այլ հոգեբանական գործոններ



Ախտադարձի կանխարգելում



Մոդուլ 3 – Վարքաբանական խորհրդատվություն

Մոդուլ 4 – Դեղորայքային բուժում