

PROGRAMI ZA OPUŠČANJE KAJENJA V KLINIKI GOLNIK

Pripravila Skupina za pomoč pri opuščanju kajenja

V Kliniki Golnik zdravimo bolnike z različnimi pljučnimi in drugimi obolenji, na razvoj katerih lahko v pomembni meri vpliva tudi kajenje. V okviru Svetovne zdravstvene organizacije smo v naši kliniki že leta 2003 pristopili k projektu **Bolnišnice brez tobaka**, saj se zavedamo, da lahko pomembno prispevamo k ozaveščanju o posledicah kajenja na zdravje ljudi, obenem pa našim bolnikom tudi pomagamo opustiti kajenje.

Bolniki, sprejeti v bolnišnico zaradi posledic bolezni, povezanih s tobakom, so namreč bolj dovzetni za sporočila, povezana z opustitvijo kajenja.

Kot najbolj učinkovite v bolnišnicah so se izkazale strukturirane intervencije opuščanja kajenja, ki so vključevale podporo/spremljanje bolnikov v obliki telefonskih razgovorov ali nadaljnjih svetovalnih obravnav tudi v času po odpustu iz bolnišnice ter intervencije. Pri tem je zelo pomembno, da so izvedene s strani predanega osebja, ki si za razgovor z bolniki lahko vzame dovolj časa. Izkazalo se je tudi, da so intervencije o opuščanju kajenja, izvedene s strani več strokovnjakov, ki se v sporočilih in podpori bolniku medsebojno dopolnjujejo, učinkovitejše.

Programi za opuščanje kajenja v Kliniki Golnik

1. OCENA KADILSKEGA STATUSA

Kadilski status sistematično zabeležimo pri vseh sprejetih bolnikih v sprejemni ambulanti. Vpisan je v rubriki bolnišnična obravnava.

2. INFORMIRANJE O POMEMBNOSTI OPUSTITVE KAJENJA

Bolnikom so na voljo zloženke, plakati in drugo informativno gradivo o opuščanju kajenja.

3. KRATEK NASVET O OPUŠČANJU KAJENJA

Bolnikom, ki kadijo, tekom hospitalizacije pri nas ponudimo kratek nasvet o opuščanju kajenja. Običajno traja od 5 do 10 minut. Izvaja ga za to posebej izobraženo zdravstveno osebje.

Kratek nasvet zajema oceno bolnikove pripravljenosti za opustitev kajenja, informiranje o drugih možnih oblikah pomoči v Kliniki Golnik (individualno svetovanje, nikotinska nadomestna terapija) in informiranje o drugih možnih oblikah pomoči izven naše klinike.

4. INDIVIDUALNO SVETOVANJE OB OPUŠČANJU KAJENJA

Bolnikom, ki so tekom kratkega nasveta ocenjeni kot negotovi glede opustitve kajenja, se ponudi možnost individualnega svetovanja, ki ga izvaja klinična psihologinja. Eno srečanje traja 45 minut. Namenjeno je bolj poglobljeno oceniti bolnikove pripravljenosti za opustitev kajenja, pri čemer je poudarek na oceni bolnikovih aktualnih zmožnosti za opustitev kajenja ter razumevanju širše dinamike bolnikovega odnosa do kajenja. Skupaj z bolnikom se iščejo tudi konkretne poti in strategije, ki so lahko v pomoč pri zmanjševanju števila pokajenih cigaret ali dokončni opustitvi kajenja. Število srečanj se prilagodi potrebam bolnika in trajanju hospitalizacije. Bolnik ima možnost tudi nadaljnjih ambulantnih obiskov individualnega svetovanja.

5. NIKOTINSKA NADOMESTNA TERAPIJA

Bolniki, ki tekom hospitalizacije v naši bolnišnici uspejo zmanjšati število pokajenih cigaret ali v celoti opustiti kajenje, imajo možnost, da jim zdravnik za čas hospitalizacije predpiše nikotinsko nadomestno terapijo (NNT). Po odpustu iz bolnišnice morajo za nadaljevanje te terapije poskrbeti sami, tako da si to terapijo samoplačniško uredijo v lekarni.

Nikotinska nadomestna terapija (NNT) - obliž ali vdihovalnik, je priporočljiva pri vseh kadilcih, ki se odločijo za opustitev kajenja, še posebej pri tistih, ki kadijo več kot 20 cigaret dnevno in prvo cigareto prižgejo običajno manj kot 60 minut po jutranjem prebujanju. Lahko se ju kombinira tako, da se obliž uporablja redno, oralno pršilo pa ob občutku močne želje po kajenju.

Uporaba transdermalnega obliža:

Kadilci, ki kadijo več kot 20 cigaret/dan, naj začnejo z obliži 25 mg/16 ur ter naj 8 tednov uporabljajo po en obliž na dan. Potem je treba začeti obliže postopoma opuščati. Dva tedna je treba uporabljati po en obliž 15 mg/16 ur na dan, nato pa 2 tedna po en obliž 10 mg/16 ur na dan. Zmerni kadilci, ki kadijo manj kot 20 cigaret/dan, naj začnejo s 15 mg obližem ter na 8 tednov uporabljajo po en obliž na dan, nato naj zmanjšajo odmerek na 10 mg obliž in ga uporabljajo 4 tedne.

Bolnik mora obliž nalepiti na nepoškodovan predel kože zjutraj, ko se zbudi, in ga odstraniti pred spanjem. Bolnik mora vsak dan izbrati drug predel in istega mesta ne sme uporabiti dva dni zapored.

Uporaba oralnega pršila:

I. stopnja: od 1. do 6. teden: 1 ali 2 odmerka, ko bi oseba običajno kadila ali če začuti močno željo po kajenju. Če želja po kajenju nekaj minut po enem odmerku ne mine, naj uporabi še en odmerek. Če potrebuje 2 odmerka, so lahko naslednji odmerki po dva zaporedna odmerka.

Večina kadilcev potrebuje od 1 do 2 odmerka vsakih 30 minut do 1 uro.

II. stopnja: od 7. do 9. teden : Zmanjševanje števila odmerkov na dan. Ob koncu 9. tedna naj bi bilo število odmerkov za POLOVICO manjše od njihovega povprečnega števila med I. stopnjo.

III. stopnja: od 10. do 12. teden: Zmanjševanje števila odmerkov na dan, tako da 12. teden ne bo večje od 4 odmerkov na dan. Ko se število odmerkov zmanjša na 2 do 4 na dan, je treba z uporabo oralnega pršila prenehati.

Načeloma se priporoča uporaba NNT za 3-6 mesecev, vendar se jih lahko varno uporablja tudi dlje, če se kadilec boji relapsa.

Bolnikom svetujemo tudi uporabo vareniklina (delni agonist nikotinskih receptorjev) kot pomoč pri opuščanju kajenja. Zdravilo je samoplačniško, predpisati ga je potrebno na beli recept. Previdnost je potrebna pri bolnikih z ledvičnimi boleznimi. Začetni odmerek je 0,5 mg na dan 3 dni, nato 0,5 mg 2x na dan 4 dni, dalje 1 mg 2 x na dan. Zdravljenje začnemo 1 teden pred predvidenim dnevom opustitve kajenja, predvideno trajanje je 3 mesece, podaljša se lahko do 6 mesecev. V kliničnih študijah se je vareniklin izkazal kot bolj učinkovita podpora pri opuščanju kajenja v primerjavi s placebom ter bupropionom. V študijah se zdravila praviloma uporabljata skupaj z intenzivnim svetovanjem ter podporo.

6. PREUSMERITEV ZA NADALJNO PODORO PRI OPUŠČANJU KAJENJA

Po odpustu lahko predlagamo nadaljnjo obravnavo v sklopu CINDI programa, povezava na ažurirano stran izvajalcev je:

http://nijz.si/sites/www.nijz.si/files/uploaded/copy_of_seznam_zvc_po_oe_zzss_s_kontaktnimi_podatki_9-1-2018_zadnja_verzija_4.pdf

Pomoč pri opuščanju kajenja. Možno je individualno ali skupinsko svetovanje. Spodbujamo uporabo telefona za podporo pri opuščanju kajenja 080 27 77.

7. TELEFONSKO SPREMLJANJE PO ODPUSTU IZ BOLNIŠNICE

1 mesec in 6 mesecev (ali v skladu z bolnikovimi individualnimi potrebami) po odpustu zdravstveni delavec, ki je opravil kratek nasvet pokliče bolnika. Namen je preveriti bolnikov aktualni odnos do kajenja: ali še vedno kadi oziroma je uspel zmanjšati število pokajenih cigaret ali dokončno opustiti kajenje in, ali pri tem potrebuje kakršnokoli dodatno pomoč in oporo.

Koristne povezave:

<http://zadiahaj.net/svetovalni-center/>

<https://med.over.net/forum5/search?q=kajenje&i=127&d=7&f=0&sort=0&l=0>