

Tupakasta vieroitus

Käypä hoito suosituksen uudet painotukset

Pilvikki Absetz,
Heikki Ekroos,
Klas Winell

Aikataulu

- Johdanto 10'
- Learning cafe' 60'
 - 3 kahvilaa joissa kierrätte kussakin 18'
 - aiheina vieroituskeskustelu, vieroituksessa käytettävät lääkkeet ja vieroituksen organisointi
 - kahvilanpitäjä esittelee toimintamallin, jota parannatte
- Kahvilan pitäjä esittelee parannetun toimintamallin a 4'
- Päätös

Tausta tupakasta vieroituksen kehittämiseksi

Vanha ajattelu

- Elintapa
- Kehotetaan lopettamaan
- Kontrolli (jos muistetaan) seuraavalla käynnillä
- Tarjotaan halukkaille ryhmäohjausta
- Mainitaan lääkehoidot
- Nikotiiniriippuvuus (fyysinen) ratkaisee

Uusi ajattelu

- Riippuvuussairaus – tautiluokka
- Autetaan lopettamisessa
- Sovitaan jatkokontakteista (1-2 vk välein alkuun, sitten 1 kk välein ad 4-6 kk)
- Suositellaan ryhmäohjausta kaikille
- Suositellaan lääkettä kaikille
- Psyykkisellä riippuvuudella suuri merkitys

Lopettajan auttamisessa olennaista

- Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus vaikea riippuvuussairaus
- Tupakka on mukana lisäämässä kaikkea sairastelua
- Käynnin syy – diagnoosi sidotaan kehotukseen lopettaa

Vieroituksen onnistumisesta tiedetään

Tupakoinnin lopettaminen

- 60 % haluaa lopettaa
- Voi olla takana jo lukuisia lopettamisyrityksiä
- Psyykkinen riippuvuus voi jatkua vuosia
- Tärkeä saada tupakoija pohtimaan asiaa (jota hän ei ehkä haluaisi tehdä)
- Suomessa raskaana olevat polttavat paljon enemmän kuin muissa pohjoismaissa
 - Ohjaus aloitettava ehkäisyneuvolassa

Vieroitusmenetelmät

- Lääke 2-3 –kertaistaa hoitotulokset
- Ryhmäohjaus 2 –kertaistaa tulokset
- Lääkärin lyhyt interventio 1,7 –kertaistaa lopettamisen, hoitajien 1,3 –kertaistaa
- Toistuvat kontaktit tukevat onnistumista

Motivoiva keskustelu

- **Ask:** Kysy tupakan käytöstä vähintään kerran vuodessa.
- **Advise:** Kerro, **miksi** lopettaminen olisi tärkeää – mieluiten nyt hoitamasi **sairauden kannalta**. Käskemisen ja määräämisen sijasta näytä, että **välität ja olet huolissasi** potilaasta.
- **Assess:** **Arvioi** halukkuus ja sovi lopettamisyrityksestä. Kysy, mitä potilas itse ajattelee tupakoinnistaan. Entä minkälaisia ajatuksia ja kokemuksia hänellä on lopettamisesta?
- **Assist:** **Avusta lopettamisyritystä**. Kerro, että olet apuna ja tukena – nyt ja tulevaisuudessa. Arvioi lääkehoidon tarve ja keskustele siitä, ohjaa lopettamisryhmään ja/tai sähköiseen tukeen esim. www.stumppi.fi ja/tai mobiilisovellukset
- **Arrange:** **Järjestä seuranta**. Sovi 1. käynti mieluiten viikon kuluttua lopetuspäivästä. Kirjaa tupakointitapa ja tupakoinnin määrä ja kesto sekä sopimus lopettamissuunnitelmasta.

Yhteenveto

- Vieroituskeskustelu rutiiniksi
- 5A:n elementit käyttöön
- Tupakointi diagnoosien merkitseminen
- Tupakoinnin hoitaminen kroonisena sairautena
- Oman talon vieroitusprosessi kuntoon
- Jatkohoitokontaktit vieroitujalle
- Vieroitus suunnitelma – retkahduksen ennakointi