

Pomoč pri opuščanju kajenja v Kliniki Golnik

Saša Kadivec
Anja Simonič

KAKO KADILCI GLEDAJO NA OPUSTITEV KAJENJA?

kajenje si želi opustiti: **79 do 90% kadilcev**

Coultas, 1991; NIH, 2006

povprečni kadilec poskuša opustiti kajenje večkrat, preden mu to res uspe

70 % kadilcev: **1 do 5 poskusov**

8 % kadilcev: **6 do 10 poskusov**

3 % kadilcev: **več kot 10 poskusov**

Burns in Fiore, 2001

brez pomoči letno opusti kajenje: **2 do 3 % kadilcev**

Coultas, 1991; NIH, 2006

LOGIKA KAJENJA

... je kompleksna

**proces vzpostavljanja zasvojenosti z nikotinom
– različen**

**proces opuščanja zasvojenosti z nikotinom -
različen**

Borland in dr., 2012

**VLOGA
ZDRAVSTVENIH
DELAVCEV
PRI OPUŠČANJU
KAJENJA**

1. približno 80% splošne populacije letno obiše zdravnika
Stead in dr., 2013

2. hospitalizacija lahko poviša dovzetnost bolnikov za sporočila, povezana z opustitvijo kajenja

- * Ponujeno podpora po odpustu
- * Bolezni zaradi tobaka

Rigotti in dr., 2007

Izobraziti zdravstvene delavce, da rutinsko prepoznajo bolnike, ki kadijo, in jim ponudijo nasvet in podporo pri opuščanju kajenja.

KRATEK NASVET IN MEDICINSK E SESTRE

↑↑↑ kompleksnejše intervencije

*s trajanjem 6 ali več mesecev

↑↑↑ bolnišnično okolje

*dodatni telefonski pogovor

*možnost nadaljnjih srečanj

*predano osebje

↓↓↓

*zelo kratke intervencije

*intervencije, ki so jih izvajale medicinske sestre s sicer drugimi delovnimi nalogami / dolžnostmi v zdravstveni ustanovi

*intervencije, na katere se je kadilce povabilo k pogovoru z medicinsko sestro z namenom svetovanja (potencialni udeleženci so imeli odpor sploh pristati na tak obisk)

*povratne informacije glede posledic kajenja, npr. **izvedena spirometrija, pokazane ravni karbonskega monoksida**

- Kratek nasvet zveča možnosti za 1 – 3% (+ohranjanje stanja)
- **↑↑↑ kompleksnejše intervencije** – večji učinki
- NNT dvigne stopnjo opustitve za 1,5-2,5 krat

Organizacija opuščanja kajenja v Kliniki Golnik

pričakovani dvig možnosti za opustitev kajenja v bolnišnici:

- 6 do 12 mesecev po odpustu iz bolnišnice: 65 %
- + nikotinska nadomestna terapija: 47 %

Intervencija zdravstvenih delavcev je učinkovita

1. Koordinatorica za opuščanje kajenja na vseh oddelkih

2. Izobraževanje za koordinatorke:

NIJZ 2017

MZ 2018

Tečaj J. Mesarič, 2018, 2019

E – izobraževanje (ENSP)

3. mesečna srečanja skupine

Proces

- Seznam kadilcev (geslo) vsako sredo
- Prepoznavanje statusa kajenja pri bolnikih (vnešeno v Birpis)
- Seznam kadilcev poslan koordinatorkam na oddelkih vsako sredo
- Izvedba kratkega nasveta o opuščanju kajenja pri hospitalnih bolnikih, ki kadijo (MS)
- Po potrebi individualno svetovanje pri opuščanju kajenja (klinična psihologinja)
- NNT za čas hospitalizacije (zdravnica)
- Telefonsko sledenje po nekaj tednih od odpusta (MS)
- Vnos aktivnosti opuščanja kajenja v Birpis
- Plakati na oddelkih za ozaveščanje pacientov

**KRATEK
NASVET
5A-jev**

1. VPRAŠAJ

Ask

2. SVETUJ

Advise

3. OCENI

Assess

4. POMAGAJ

Assist

5. ORGANIZIRAJ SPREMLJANJE

Arrange

**Imamo kotiček za hrambo materiala za
paciente.**

**Pacienti dobijo brošure, zloženske na temo
opuščanja kajenja.**

**31.5. dan brez tobaka – stojnica z materiali na
Golniku**

Raziskava (Makarič, 2018)

Namen raziskave:

- Kakšno motivacijo k opustitvi kajenja pri pacientih predstavlja kratek nasvet za opuščanje kajenja?
- intervju

Pacienti: kadilci, nasvet o opuščanju kajenja

Nasvet: (informacijo, zloženko, napotitev k strokovnjaku za opuščanje kajenja, telefonsko spremljanje).

Spol: 4 M, 1 Ž

Starost: 48-71 let

Izobrazba:

- poklicna šola – 3
- srednja šola – 1
- doktorat - 1

- Kadilci: 30-50 let
 - Začetek kajenja: vojska (M), radovednost (Ž)
 - 5 – 20 cig/dan
 - Prva cigareta zjutraj: v roku ene ure po vstajanju
 - Štirje so že prenehali s kajenjem v preteklosti
-

Motivacija za opustitev kajenje

- zdravje
- »Je ni stvari, ki bi me motivirala k opustitvi kajenja. Ne zdravje, ne vnuki, ker mi niso pustili kaditi zraven.«

Kratek nasvet

- Informacije in zloženke
- I5: »Prejela sem informacijo, dve zloženki, ki jih še nisem prebrala in tudi ne vem, če jih bom, poleg tega tudi telefonsko spremljanje, da me lahko pokličejo po enem mesecu, če sem nehala kaditi.«

Ocena nasveta o opuščanju kajenja?

- Bil je koristen in bi lahko pripomogel k opustitvi kajenja
- I4: »Je bil koristen seveda, menda bo počasi treba razmišljati v tej smeri, samo dokler jaz tega ne uredim v svoji glavi ne bo nič. Človek se vedno zamisli takrat, ko ti kakšen v beli halji kaj takega priporoča.«
- I5: »Zelo mi je bilo všeč to, da me je spraševala, da me ni prisiljevala ali prepričevala, ampak, da sva se pogovarjali o tem. To mi je bilo zelo pozitivno, ker če ne, sploh ne bi sodelovala.«

Kako so doživeli nasvet?

- - kot vrsto pomoči, ni mi bilo vseeno
- I3: »Pri takšnih pogovorih ima človek občutek kot, da je malo kregan ker kadi in ni ravno prijetno, se pa tudi zavedam, da vi kot zdravstveni delavci razumete, da je to odvisnost in kot neke vrste bolezen.«
- I5: »Ta pogovor je bil tako nepričakovano dober, ker sem pričakovala, da bo prišla ena oseba in se bom po prvem ali drugem vprašanju zaprla ali pa, da bom šla v kontra napad. Sva se lepo pogovorili, tako da, sem bila zadovoljna.«

Izvajalec nasveta

- **Medicinske sestre**
- I5: »Ponudila mi ga je že sobna zdravnica tukaj, ampak sem odbila, ker se mi je zdelo škoda časa osebe, ki bi to opravljala, ker nimam namena prenehati. Danes pa je prišla razširjena ekipa in sicer oddelčna zdravnica, sobna zdravnica, ki mi nista rekli nehajte kaditi, ampak samo svetovali, kar se me je malce dotaknilo. Potem mi je pa prišla informacijo in zloženke predstaviti zelo prijazna medicinska sestra.«

Kaj bom storil po nasvetu?

- Poskusil bom zmanjšati kajenje, morda prenehati.
- I2: »Zdaj sem že zmanjšal, z ženo jih pokadiva vsak 10 na dan in še razmišlja o tem, da bi zmanjšal. Na temu delava, ampak ne gre tako hitro. Najprej bova šla na 9, nato pa počasi zmanjševala. Dokončno ne bova nehala. Zjutraj pri kavici, po kosilu in pred spanjem bova pa sigurno enega prižgala. Z malo sreče pa bova mogoče povsem nehala, ne zaradi zdravja, predvsem, zaradi financ.«

- I5: »Pri vseh teh boleznih sem si dopovedala, da če se 5x na noč zbudim, vstanem grem na stranišče, popijem kozarec vode in pokadim eno cigareto je to že en ritual.
- Kaj pa če bi tiste tri do pet cigaret ponoči ne pokadila in bi bilo že manj na dan in to mi je uspelo z lahkoto.
- Tudi ob nasvetu je medicinska sestra rekla, da se ji zdi dobro, da sem nočno kajenje opustila in naj to obdržim. Navado imam pokaditi dve cigareti eno za drugo in še zelo hitro. Razmišljam, kaj pa če bi samo enega in bi ga počasi v miru pokadila in bi bilo to dovolj, zakaj bi dva. Tako, da moj naslednji cilj je, sicer ni še dorečen ampak se bom potrudila, da na ta način bi bil mogoče kakšen cigaret manj na dan.«

Plan za naprej

Delavnice opuščanja kajenja za skupino motiviranih pacientov na Golniku



