

Pomoč pri opuščanju kajenja



dr. Tomaž Čakš, dr.med.

specialist splošne medicine
specialist higijene in javnega zdravja

Uporabljajo se uspešne metode zdravljenja



- ⌘ priložnostni nasveti zdravstvenih strokovnjakov
- ⌘ pomoč usposobljenih terapevtov
- ⌘ skupinska ali individualna terapija
- ⌘ farmakološko zdravljenje

USPEHI PRENEHANJA KAJENJA

- ⌘ 50% do 70% kadilk in kadičev bi želelo prenehati, če bi lahko
- ⌘ manj kot 25% poskusov prenehanja traja več kot en teden
- ⌘ večina bivših kadičev poroča o stalni želji po cigareti

3

Oblike odvajanja od kajenja, ki so v Sloveniji na voljo

- ⌘ lastna odločitev,
- ⌘ skupinske delavnice v ZVC ,
- ⌘ individualno svetovanje v ZVC,
- ⌘ svetovalni telefon 080 27 77
- ⌘ farmakoterapija
- ⌘ svetovanje po internetu

4

NAČIN PRENEHANJA KAJENJA:

- " ČEZ NOČ "

- **POSTOPNO, PO ŠTADIJIH:**

- večamo razmak med cigaretami
- ne kadimo v postelji
- prostori, kjer nikoli ne kadimo
- ne kadimo navsezgodaj
- ne kadimo pred zajtrkom
- ne kadimo na potovanju, v avtu, ob otrocih
- ne kadimo vsaj 1 uro pred jedjo
- ne kadimo ob jedi
- ne kadimo vsaj 1 uro pred spanjem
- ne pokadimo cele cigarete
- ne inhaliramo več
- največ 1 cigareta po jedi
- ne več kot 1 cigareta na uro.

Kaj lako kadilec naredi sam:

Najprej naj poskuša spoznati svoj način kajenja. Opazuje se, da ugotovi, kdaj prižge cigareto – pisanje dnevnika:

- ⌘ za stimulacijo
- ⌘ za krono ugodja
- ⌘ za sprostitvev
- ⌘ za zaposlitev (nemir)
- ⌘ iz navade
- ⌘ vzpostaviti zvezo z okoljem (zadrega)
- ⌘ kako se obnaša brez cigarete
- ⌘ ali lahko zaspi brez cigarete

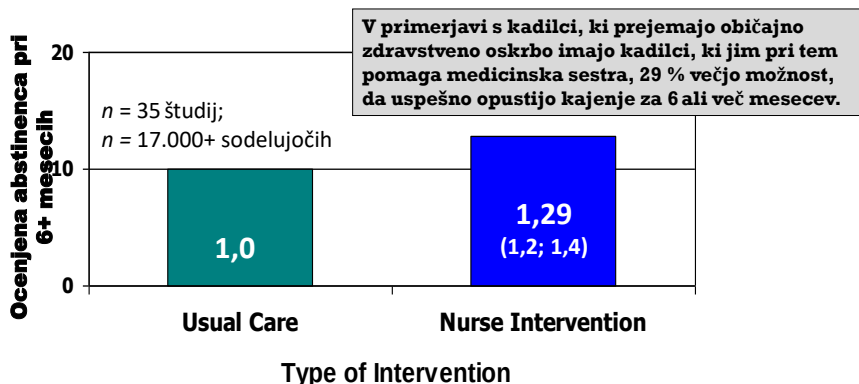


Sestavi seznam razlogov zakaj bi želel prenehati s kajenjem!

Preračuna lahko finančno breme: če pokadi 1 škatlo cigaret/dan –
to v 1 tednu, v 1 mesecu, v 1 letu

Zdravstveno osebje lahko pomaga

Intervencije s strani medicinskih sester za opustitev kajenja v primerjavi z običajno zdravstveno oskrbo



Rice, Hartmann-Boyce, Stead. (2013)
Cochrane Database of Systematic Reviews No.: CD001188.

7

Cilji zdravstvenega posega

- Odkriti paciente, ki kadijo ali so izpostavljeni pasivnemu kajenju.
- Ugotoviti stopnjo odvisnosti od nikotina pri kadilcih in kateri nikotinski izdelek uporablja.
- Pri kadilcih ugotoviti stopnjo motivacije za opustitev kajenja.
- Ustrezno obravnavati paciente, ki kadijo ali imajo zmerno oziroma visoko verjetnost za KOPB ali druge bolezni povezane z rabo tobaka (svetovanje, usmeritev v ZVC ali napatitev k ZDM), in spremljati njihov napredek.
- Glede na stopnjo pripravljenosti skozi motivacijski pogovor delovati na vzpostavitvi odnosa in dvigu motivacije za opustitev kajenja ter posredovati informacije o mogočih načinih pomoči pri opuščanju kajenja v ZVC.
- Ozaveščati paciente o posledicah aktivnega kajenja in izpostavljenosti pasivnemu kajenju.

Kratke intervencije so:

- ⌘ vprašati
- ⌘ svetovati
- ⌘ oceniti
- ⌘ pomagat
- ⌘ urediti

9

V kratkem nasvetu lahko:

- ⌘ določimo dan prenehanja kajenja
- ⌘ pregledamo prejšnje izkušnje
- ⌘ naredimo osebni načrt odvajanja
- ⌘ prosimo družino in prijatelje za pomoč
- ⌘ priporočamo farmakoterapijo

10

Ocena odvisnosti: Fögerstromov test za zasvojenost od nikotina

1. Kako hitro pokadite prvo cigareto (poem, ko se zbudite)?

po 5 minutah (3)

v roku 6 do 30 minut (2)

v roku 31–60 minut (1)

po 60 minutah (0)

2. Se težko vzdržite od kajenja v prostorih, kjer je prepovedano kaditi (npr. cerkev, kino, vlak, restavracija itd.)?

da (1)

ne (0)

3. Kateri cigareti bi se najtežje odpovedali?

Prvi "jutranja" cigareti (1)

Vsem ostalim (0)

Fögerstromov test za zasvojenost od nikotina

4. Koliko cigaret pokadite v enem dnevu?

10 ali manj (0)

11–20 (1)

21–30 (2)

31 ali več (3)

5. Ali bolj pogosto kadite v roku prve ure, ko se zbudite, kot v ostalih dneh dneva?

da (1)

ne (0)

6. Ali kadite, kadar ste bolni in večino dneva ležite?

da (1)

ne (0)

Bolniki morajo izbrati med ponujenimi odgovori. Dosežejo lahko od 0 do 10 točk. Test omogoča natančno oceno odvisnosti od nikotina, v skladu s katero se izdelava terapija.

Rezultat 0–3: nizka odvisnost od nikotina

Rezultat 4–6: srednja odvisnost od tobaka

Rezultat 7–10: visoka odvisnost od tobaka

Za hitro obravnavo in orientacijo lahko uporabimo samo vprašanja:

Koliko cigaret pokadite v enem dnevu?

10 ali manj

11–20

21–30

31 ali več

In

Kako hitro pokadite prvo cigareto (potem, ko se zbudite)?

po 5 minutah

v roku 6 do 30 minut

v roku 31–60 minut

po 60 minutah

Vrsta kadilcev po številu pokajenih cigaret na dan

- ⌘ **Nekadilec:** oseba, ki ni nikoli kadila.
- ⌘ **Bivši kadilec:** oseba, ki je opustila kajenje.
- ⌘ **Zmerni kadilec:** oseba, ki pokadi do 10 cigaret dnevno.
- ⌘ **Srednje hud kadilec:** oseba, ki pokadi 11–19 cigaret dnevno.
- ⌘ **Hud kadilec:** oseba, ki pokadi 20 ali več cigaret dnevno.
- ⌘ **Pasivno kajenje:** oseba je izpostavljena tobačnemu dimu v prostoru zaprtega tipa.

Primer evidenčnega lista za evidentiranje podatkov o stanju kajenja in ukrepih.

Evidenčni list se lahko vstavi s pomočjo računalnika v druge zapise; računalniške predloge omogočajo, da se podobni elektronski zapisi ohranijo.

Datum	Kadilec? Da ☐ Ne ☐
Število pokajenih cigaret/cigar na dan	
Motiviran, da preneha	Da ☐ Ne ☐ Nesiguren ☐
Dan kratek jedrnat nasvet	Da ☐ Ne ☐
NRT (nikotin nadomestna terapija) predpisana/priporočena	Da ☐ Ne ☐ Ni primerna ☐
Bupropion predpisan/priporočen	Da ☐ Ne ☐ Ni primeren ☐
Napoten na intenzivno posvetovanje na ambulantno za prenehanje odvisnosti (od kajenja)	Da ☐ Ne ☐ Ni primeren ☐

Vir: Coleman T. Cessation interventions in routine health care; Clin rev. BMJ:2004;328:631-3.

15

Primerna ocena motivacije kadilca/ke: Pomoč (H2Q – help to quit) pristop za zdravljenje zasvojenosti z nikotinom

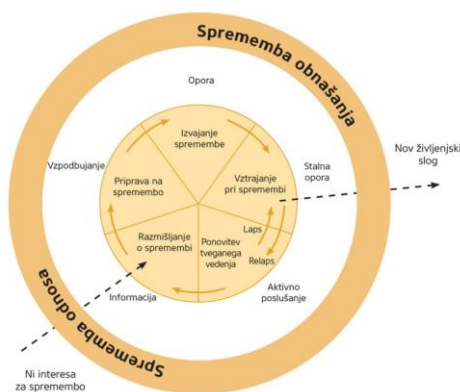


Vir: Coleman T. The problem of tobacco smoking; Clin rev. BMJ:2004;328:631-3.

16

Princip svetovanja za spremembo vedenja

PROCES SPREMINJANJA ŽIVLJENJSKEGA SLOGA



Slika 3: Proces spreminjanja življenjskega sloga (prirejeno po Prochaska, DiClemente 1986 (14))

6 stopenj:

1. **Prekontemplacija** – oseba ne razmišlja oz. ne želi spr.
→ informiranje

2. **Kontemplacija** – tehtanje med + in – K in OK;

→ informiranje

→ pomoč pri iskanju novih + posl. OK

3. **Priprava na spr.** → priprava načrta spr.: vzpodbujanje

cilji po modelu SMART

4. **Izvajanje spr.** – prenehanja s K, povečana ranljivost za laps, 3-6 mes.

→ opora

→ pomoč pri nadzoru nad lastnim vedenjem

5. **Vztrajanje pri spr.** – ohranjanje novega vedenja, 6 mes-5 let

→ stalna opora, pomoč pri odpravi k.dis.

6. **Laps oz. relaps vs nov življenjski slog**

relaps – ponovitev tveganega vedenja, 7 ali več cigaret v 7 zap. dnevih ali v 14 zap. dnevih

→ ugotavljanje in vrednotenje sprožilcev ponovitve

→ načrtovanje močnejših obrambnih strategij

laps/zdrs – do 7 cigaret v 7 zap. dnevih / 14 zap. dnevih

→ poudarjanje pomena prenehanja kajenja po zdrsu pohvala, analiza

→ dogodkov in vzrokov za zdrs

nov življenjski slog – novo vedenje postane življenjska navada, vzdrževanje nekadašnjega vedenja brez naporov

NB: - ne prepričujemo in vsiljujemo, ampak

- poudarjamo pomen lastne odločitve in odgovornosti za spr. vedenja

- krepimo zaupanje v lastne zmogljivosti

Ponudite pomoč pri poskusu opuščanja kajenja

- ☞ Pri bolniku, ki je pripravljen opustiti kajenje, uporabite svetovanje in farmakoterapijo:
 - ☑ nudite praktično svetovanje (reševanje težav in pridobivanje novih spretnosti),
 - ☑ zagotovite podporo okolice,
 - ☑ ponudite ustrezno farmakoterapijo,
 - ☑ dajte mu dodatno gradivo:
 - ☑ pretehtajte potrebo po uvrstitvi bolnika v formalni program opuščanja kajenja
 - ☑ osebno
 - ☑ po telefonu ali internetu

Predlagajte telesno aktivnost



19

Dogovorite se za kontrole

- ⌘ bolnika naročite na kontrolo, najbolje v prvem tednu po datumu opustitve kajenja
- ⌘ kontrolo oz. spremljanje stanja lahko opravite bodisi osebno ali po telefonu
- ⌘ ukrepi pri spremljanju stanja:
 - ☑ bolniku čestitajte v primeru uspešne opustitve kajenja,
 - ☑ v primeru neuspeha obravnavajte okoliščine, ki so vodile do ponovnega začetka kajenja in bolnika prepričajte, da se bo spet zavezal k abstinenci,
 - ☑ ugotovite in predvidite težave,
 - ☑ ocenite učinkovitost farmakoterapije,
 - ☑ premislite o napotitvi bolnika na bolj intenzivno zdravljenje.

1. Fiore MC, et al. Ministrstvo za zdravje ZDA. Javnozdravstvena služba, junij 2000.

20

Skupinske delavnice “Da opuščam kajenje”

- ⌘ Zdravstveni domovi
- ⌘ Izvajalci: dipl. med. sestra / višja med. sestra
- ⌘ Udeležba je brezplačna
- ⌘ V skupini je 10 udeležencev
- ⌘ Število srečanj: 6, en krat tedensko

Individualno svetovanje

- ⌘ Od januarja 2008 se izvajajo v Zdravstveno vzgojnih centrih Zdravstvenih domov
- ⌘ Izvajalci: dipl. med. sestra / višja med. sestra, ki vodijo tudi skupine za pomoč pri opuščanju kajenja
- ⌘ Pet srečanj po 15 min
- ⌘ Brezplačna udeležba

Svetovalni telefon

“Pomoč pri opuščanju kajenja”

- ⌘ Zakon o omejevanju uporabe tobačnih izdelkov, ki je stopil v veljavo 5.8.2007: objava številke svetovalnega telefona na tobačnih izdelkih.
- ⌘ Ministrstvo za zdravje je izdalo Pravilnik o delovanju svetovalnega telefona za opuščanje kajenja (UL št. 80/2007). Od 1.7.2009 svetovalni telefon deluje pod okriljem Inštituta za varovanje zdravja.
- ⌘ **Telefonska številka: 080 27 77**, klic in svetovanje sta brezplačna.
- ⌘ Deluje vsak dan med 7.00 in 10.00 uro ter med 17.00 in 20.00 uro.

Svetovalni telefon

“Pomoč pri opuščanju kajenja”

- ⌘ Za vsak prejeti klic se izpolni vprašalnik, ki nam je v pomoč pri evalvaciji delovanja svetovalne linije.
- ⌘ V obdobju 1.1 – 31.12.2011 so zabeležili 2.598 klicev.
- ⌘ 70,2% moških in 29,8 % žensk, N = 1.822
- ⌘ Pogovor v povprečju trajal 5 minut.
- ⌘ **55,6 % neresnih klicev !**

Vir: dr. Dominika Mlakar



Farmakoterapija za pomoč pri zdravljenju odvisnosti od tobaka

⌘ Nikotinska nadomestna terapija (NNT)¹

- ☒ dolgotrajno delovanje¹⁻³
 - ☒ obliž
- ☒ kratkotrajno delovanje¹⁻³
 - ☒ žvečilni gumi
 - ☒ inhalator
 - ☒ pršilo za nos
 - ☒ podjezične tablete ali pastile

⌘ Antidepresivi⁴

- ☒ bupropion SR⁴
- ☒ nortriptilin³ (ni odobren za odvajanje od kajenja)

⌘ Vareniclin

1. Silagy C, et al. *Cochrane Database Syst Rev.* 2004;(3):CD000146. 2. Stead L, et al. *Int J Epidemiol.* 2005;34:1001–1003. 3. Henningfield JE, et al. *CA Cancer J Clin.* 2005;55:281-299. 4. Hughes JR et al. *Cochrane Database Syst Rev.* 2004;(4):CD000031.

Način odločanja o predpisovanju nadomestne terapije za zdravljenje



Vir: Molyneux R. The problem of tobacco smoking; Clin rev. BMJ:2004;328:454-6.

27

Nikotinska nadomestna terapija (NNT)

⌘ Indikacija:

- ☑ Raziskave so pokazale, da je NNT varna in učinkovita pomoč pri opuščanju kajenja cigaret, če jo uporabljamo v okviru celovitega programa za opuščanje kajenja.¹

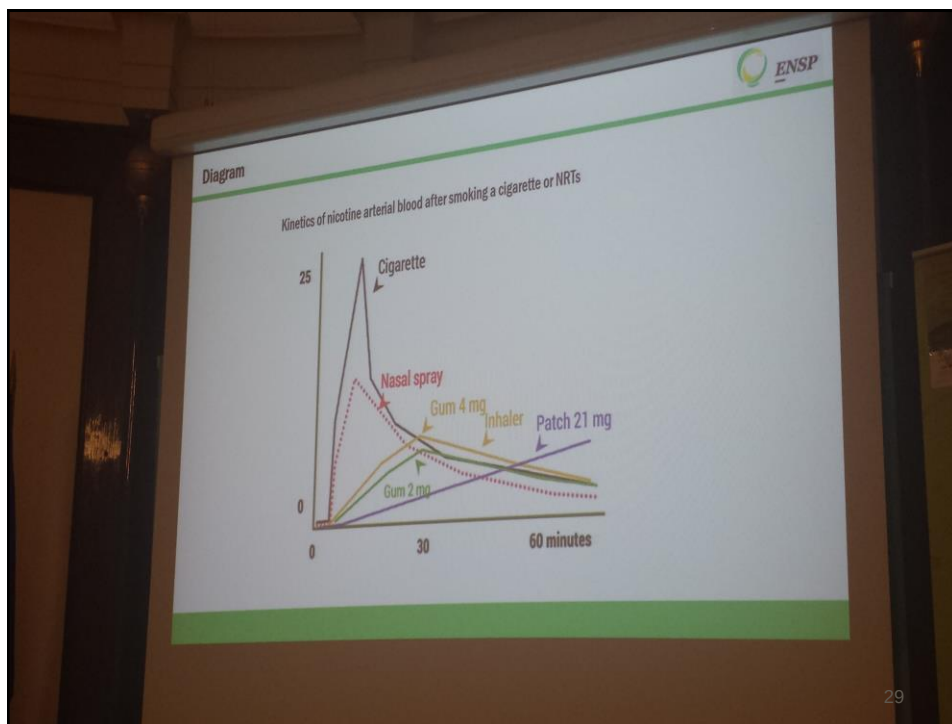
⌘ Dovaja nikotin, ki se veže na receptorje nAChR¹

⌘ Običajno ne odpravi dodatnega zadovoljstva ob kajenju.¹

⌘ Pri NNT nikotin ponavadi ne pride tako hitro v krvni obtok kot med kajenjem.²

1. Spletna stran Ameriškega združenja za srce: <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4615>, pregledano 5. novembra 2006. 2. Sweeney CT, et al. *CNS Drugs*. 2001;15:453-467.

28



Nikotinska nadomestna terapija (NNT)

a) Žvečilke: 2 mg, 4 mg nikotina

- ☒ Tehnika žvečenja, absorpcija skozi ustno sluznico
- ☒ 8 – 12 žvečilk dnevno
- ☒ Trajanje zdravljenja 3 mesece, ne več kot 1 leto
- ☒ Cena: škatlica s 30 žvečilk 11,5 EUR

b) Obliži: 10 mg, 15 mg in 25 mg

- ☒ 16 h delovanje
- ☒ Namenjen kadilcem, ki pokadijo 10-20 ali več cigaret/dan
- ☒ Cena: 7 obličev v škatlici; 20 EUR

Dostopnost različnih oblik NNT v Slo zelo varira.

Bupropion

- ⌘ Bupropion hidroklorid SR so nenikotinske tablete s podaljšanim sproščanjem za opuščanje kajenja.
- ⌘ Prvotno je bilo to zdravilo razvito kot antidepresiv, kasneje pa so ugotovili, da je učinkovito tudi pri opuščanju kajenja.¹
- ⌘ Zdravilo ima dva mogoča mehanizma delovanja:
 - ☒ zavira ponovni privzem dopamina,^{2,3}
 - ☒ nekompetitivno inhibira nikotinske receptorje $\alpha 3\beta 2$ in $\alpha 4\beta 2$.^{4,5}

1. Navodilo za uporabo za bupropion hidroklorid s podaljšanim sproščanjem [Zyban®]. GlaxoSmithKline. 2. Henningfield JE, et al. *CA Cancer J Clin.* 2005;55:281–299. 3. Foulds J, et al. *Expert Opin Emerg Drugs.* 2004;9:39–53. 4. Stember JE, et al. *J Pharmacol Exp Ther.* 2000;295:321–327. 5. Roddy E. *Br Med J.* 2004;328:509–511.

Vareniklin

- ⌘ Parcialni agonist nikotinskih receptorjev $\alpha 4\beta 2$.
- ⌘ Agonist:
 - Vzdržuje zmeren nivo dopamina
 - Zmanjšuje odtegnitvene pojave
- ⌘ Antagonist:
 - Prepreči vezavo nikotina
 - Zmanjša zadovoljstvo zaradi kajenja

Odtegnitveni sindrom: posebna kombinacija telesnih in psiholoških težav, zaradi katerih je težko zdraviti odvisnost od kajenja^{1,2}



1. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, IV-TR*. Washington, DC: APA; 2006: Na voljo na <http://psychiatryonline.com> Pregledano 7. novembra 2006. 2. West RW, et al. *Fast Facts: Smoking Cessation*. 1st ed. Oxford, United Kingdom. Health Press Limited. 2004.

ODTEGNITVENI SIMPTOMI

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| ⌘ silna želja po tobaku | ⌘ razdraženost |
| ⌘ glavoboli | ⌘ tesnoba |
| ⌘ suh jezik | ⌘ slaba volja |
| ⌘ tiščanje v prsih | ⌘ prebujanje med spanjem |
| ⌘ izkašljevanje | ⌘ depresija |
| ⌘ zaprtje | ⌘ težave pri koncentraciji |
| ⌘ napetost | ⌘ nepotrpežljivost |
| ⌘ nemir | ⌘ povečanje apetita |

Kajenje in telesna teža

- ⌘ Nikotin pospešuje bazalni metabolizem in porabo energije
- ⌘ Pri težkih kadilcih se pokuri do 200 kalorij/dan
- ⌘ Opustitev kajenja pripomore k povečanju TT: upočasnijo se bazalni metabolizem, hrana se prebavi bolj učinkovito, nivo inzulina je povečan – več energije se kopiči v celicah

Kajenje in telesna teža

- ⌘ V 6 – 12 mesecih se lahko TT poveča (pri moških za 2,8% in ženski za 3,8%),
- ⌘ Svetujte ustrezno prehrano, sadje in zelenjavo, pitje tekočine (voda, nesladkane in negazirane pijače),
- ⌘ Poudariti pomen telesne aktivnosti.



Razlike med spoloma pri opuščanju kajenja glede na



- ⌘ različni motivi in pripravljenost za opustitev kajenja,
- ⌘ razlike v zavedanju o škodljivih učinkih kajenja na zdravje,
- ⌘ različna odzivnost na učinke NNT,
- ⌘ razlike v pojavu simptomov depresije in anksioznosti ob opustitvi kajenja,
- ⌘ razlike v zaskrbljenosti zaradi pridobivanja telesne teže in spremenjene telesne samopodobe,
- ⌘ intenzivnost simptomov odtegnitvenega sindroma
- ⌘ odločitev za podporo med opuščanjem kajenja.

Razlike pri opuščanju kajenja glede na specifična obdobja pri ženski

- ⌘ vpliv hormonov:
 - ☒ menstrualni cikel
 - ☒ nadomestna hormonska terapija
 - ☒ nosečnost
- ⌘ različna starostna obdobja in materinstvo
- ⌘ telesna teža,
- ⌘ depresija
- ⌘ pomanjkanje podpore
- ⌘ stopnja kajenja
- ⌘ socialno-ekonomski status

V pomoč so lahko različne druge dejavnosti:

- ⌘ telesna aktivnost: hoja, nordijska hoja, planinarjenje, tek, plavanje, fitnes ali aerobika, ples
- ⌘ nov konjiček
- ⌘ vrtnarjenje
- ⌘ risanje
- ⌘ pisanje
- ⌘ oblikovanje

Alternativne oblike odvajanja od kajenja

- ⌘ Strokovna javnost jih ne podpira, ker ni dokazov o učinkovitosti.
- **Akupunktura**, storitev cca.50 EUR ali več
- **Hipnoza**: npr. Dr. Rausch Show v Poreču, 20 min seansa za 20 članov skupine, storitev cca. od 55 € navzgor
- **Antismoking center**; s posebno aparaturo stimulira določene živčne refleksne centre, ki so vezani na odvisnost od tobaka. Storitev je cca. 170 EUR. „Po opravljeni terapiji prejme stranka pisno garancijo, ki velja 6 mesecev.“
- Storitve, ki jih ponujajo **zasebniki psihiatri in psihoterapevti**: individualno svetovanje ali vodenje skupin (5-10 seans)
- ⌘ Prodaja izdelkov po internetu: **sprej Nicoin** (obljubljajo, da je 99% tistih, ki so uporabljali Nicoin, nehalo kaditi **za vedno**)
- ⌘ **Elektronski** pripomočki????!!!! – samo **VZDRŽEVANJE NIKOTINSKE ODVISNOSTI**

PRIPOROČILA

Določite datum prenehanja kajenja, odstranite vse pripomočke za kajenje (cigarete, vžigalnike in pepelnike)

- Izogibajte se krajem kjer se kadi ali ste kupovali cigarete.
- Po jedi ne posedajmo, bodimo aktivni.
- Želja po cigareti ? 5 do 10 globokih vdihov in sprostitev.
- Pozitivno razmišljanje: vsak dan brez je vaš uspeh!
- Seznanite svojo okolico s svojo odločitvijo, prosite za razumevanje in pomoč.
- Prenehajmo kaditi skupaj.
- Telesna aktivnost in primerna prehrana.
- Informacije o spremembi telesne teže.
- Zobozdravnik.

PRIPOROČILA

- Manj kave, alkohola
- Uživanje tekočine: vodo, negazirane/nesladkane pijače.
- Žvečilni gumi, sadje, pepermint ...
- Zapišimo vse pozitivno.
- Prihranjeni denar za darilo.
- Nagradite se za svoj uspeh in si izpolnite svoje želje: obisk kino/gledališke predstave, novo oblačilo, potovanje, frizer,...
- Informacije o oblikah pomoči, ki so v Slo na voljo.
- Vzdržimo
- "triki": zobna pasta, kopel, izlet, sprehod, knjiga, koncert ...
- Ponovimo...
- Odpovejte se občasni cigareti, ki po vašem mnenju ne more škoditi. Nevarnost ponovnega kajenja!!!

STIMULACIJA:

- telesna aktivnost,
nov konjiček

IGRAČKANJE:

- risanje, pisanje,
oblikovanje

SPROSTITUTEV:

- drugačen način
relaksacije

OPORA:

- telesna aktivnost, AT
odreagirati čustva
? Pomirjevala ?

STRAST

- ex "čez noč"
telesna aktivnost, delo,
nov konjiček

NAVADA

- kavo in cigarete stran!
(refleksni kadilec)

43



44