

КРАТКА ИНТЕРВЕНЦИЈА ЗА ОДВИКАВАЊЕ ОД ПУШЕЊА

Зависност од никотина има вишеструке штетне последице по целокупно здравље како пушача, тако и људи у њиховој околини који удишу дувански дим.

Здравствени радници својим примером и стручним ставом, применом кратких интервенција са пацијентима, могу значајно да утичу на њихове ставове, одлуке и понашање када је пушење у питању. Кратки разговори могу бити врло корисни у мотивисању пушача за одвикавање од пушења.

Процените ситуацију и искористите прилику да разговарате са пацијентима о пушењу.

ЕВИДЕНЦИЈА

Све разговоре са пацијентом, податке о њему и његове кључне одговоре о пушењу евидентирајте писмено и сачувајте у здравственом картону пацијента (е-картон даје могућност евиденције!).

ПОСТАВЉАЊЕ ПИТАЊА

Питања поставите са тоном уважавања и без осуде. Имајте на уму да пушачима треба помоћ.

1. Колико дуго пушите?
2. Колико цигарета попушите дневно?
3. Да ли сте покушавали да престанете са пушењем?
4. Шта је био мотив за остављање пушења?
5. Како су се одвијали покушаји одвикавања од пушења?
6. Зашто пушите?
7. Да ли има пушача у вашем домаћинству?

Процените да ли је пацијент депресиван или анксиозан и у складу са тим посаветујте га да може добити стручну помоћ.

САВЕТОВАЊЕ

Покажите да саосећате са пацијентом, али и забринутост због вишеструких последица изазваних пушењем по његово здравље. Помените да пушење негативно делује и на његову околину, посебно укућане. Истакните предности које доноси живот без зависности од дувана (боља физичка кондиција, бољи сан, мање нервозе, веће самопоуздање, лепши тен, лепши мирис, више новца и др). Понудите алтернативе за оно што је потребно и посаветујте пацијента да остави пушење.

МОТИВИСАЊЕ И ОХРАБРЕЊЕ

У разговору са пацијентом заузмите позитиван став према његовим могућностима да престане да пуши, уверите га да то може, охрабрујте га и покушајте да га мотивишете да почне са одвикавањем од пушења. То се може учинити неким директним питањима као на пример:

1. Да ли сте размишљали о престанку пушења?
2. Да ли желите сада да престанете да пушите?
3. Шта знате о ризицима пушења и шта вас посебно брине?
4. Ако одлучите да престанете да пушите, да ли постоје баријере да у томе успете?
5. Који је ваш разлог за одлагање престанка пушења?
6. Колико је за вас важно да престанете да пушите?

Оцените мотивацију за престанак пушења на скали од 1 до 10 код пацијента у сваком забележеном разговору. Ако се временом она повећава, обавестите пацијента о томе.

Уколико је пушач већ покушавао да престане са пушењем, таквог пацијента посебно охрабрите и мотивисати да покуша опет.

Пацијенте који већ имају јаку жељу да престану са пушењем упутити стручним службама за одвикавање од пушења.

ТЕСТ НИКОТИНСКЕ ЗАВИСНОСТИ

Предложите пацијенту да уради FAGERSTRÖM тест никотинске зависности.

FAGERSTRÖM ТЕСТ ЗАВИСНОСТИ ОД НИКОТИНА

1. Колико брзо након буђења попушите прву јутарњу цигарету? Резултат

- Пет минута и мање након буђења 3
 Између шест и 30 минута након буђења 2
 Између 31 и 60 минута након буђења 1
 Више од 60 минута након буђења 0

2. Да ли Вам је тешко да се уздржите од пушења на местима на којима је пушење забрањено?

- Да 1
 Не 0

3. Које цигарете би Вам било најтеже да се одрекнете?

- Прве јутарње 1
 Свих осталих 0

4. Колико цигарета у просеку попушите дневно?

- 10 и мање 0
 11–20 1
 21–30 2
 31 и више 3

5. Да ли чешће пушите у току првих сати након буђења него у току остатка дана?

- Да 1
 Не 0

6. Да ли пушите и када сте болесни толико да Вам је тешко да устанете из кревета?

- Да 1
 Не 0

РЕЗУЛТАТ:

Укупно

0–3 бода: без зависности или нижи степен никотинске зависности

4–6 бодова: средњи степен никотинске зависности

7–10 бодова: високи степен никотинске зависности

Fagerstrom KO, Schneider N. Measuring nicotine dependence: a review of the Fagerstrom Tolerance Questionnaire. J Behav Med 1989; 12: 159–182

