

# Moduł 2: Jak pomóc pacjentom w zaprzestaniu palenia?



**ENSP**



**START**

Fundacja „Smart Health – Zdrowie w 3D”  
ul. Makolągwy 24  
02-811 Warszawa  
T: +48 792 77 99 90  
E: [krzysztof.przewozniak@wp.pl](mailto:krzysztof.przewozniak@wp.pl)  
[biuro@smart-health.pl](mailto:biuro@smart-health.pl)  
W: [ww.smart-health.pl](http://ww.smart-health.pl)

01

Uzmysłować pracownikom opieki zdrowotnej, że pomoc pacjentom w zaprzestaniu palenia jest priorytetem w ich pracy klinicznej.

02

Pokazać im w jaki sposób włączyć oparte na dowodach naukowych metody leczenia uzależnienia od tytoniu (np. procedury minimalnej interwencji) do rutynowej praktyki lekarskiej.

03

Dokonać przeglądu narzędzi diagnostycznych i terapeutycznych pomocnych w skutecznym zaprzestaniu palenia.





Nie ma nic ważniejszego, co można uczynić dla palącego pacjenta, jak pomóc mu w zaprzestaniu palenia.





Leczenie uzależnienia od tytoniu wymaga tej samej uwagi i spełnienia tych samych klinicznych rygorów co przy leczeniu każdej innej choroby.

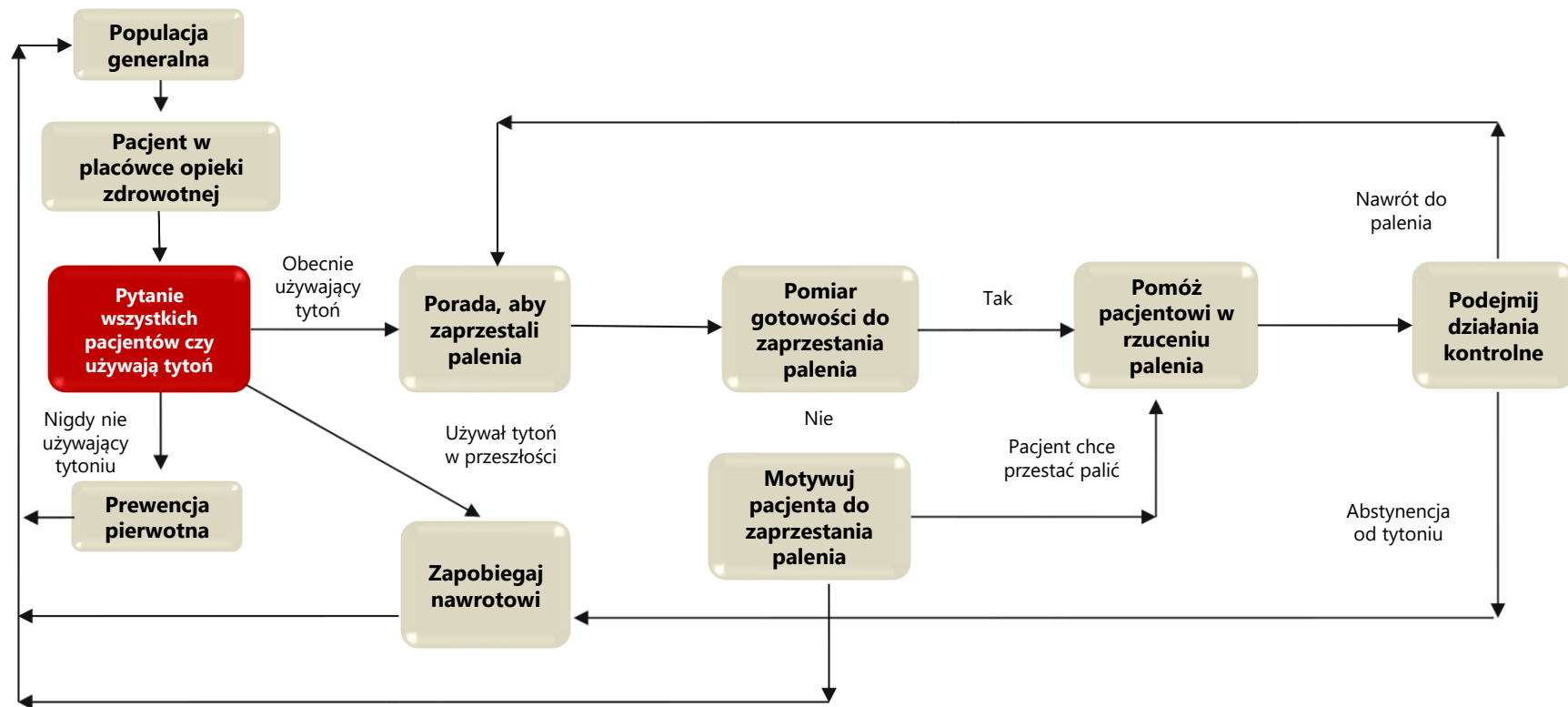


**Zasada 5P**

## Strategia "5P":

- PYTAJ** czy pacjent pali tytoń 
- PORADŹ** mu, aby przestał palić 
- POZNAJ** jego gotowość do zaprzestania palenia 
- POMÓŹ** w zaprzestaniu palenia 
- PODEJMIJ** działania kontrolne 

# Pytaj i dokumentuj swoje działania – to zajmie Ci 30 sekund!



Czy pali(a) P. tytoń lub używa tytoniu w innej formie?

Czy palił(a) P. tytoń lub używał(a) tytoniu w innej formie?





- **O stopień uzależnienia od tytoniu**
- **O osobiste powody zaprzestania palenia**
- **O to, czy rzucał palenie tytoniu w przeszłości**
- **O to, czy odczuwa lęk i objawy depresji, kiedy przestaje palić**



# Test Uzależnienia od Nikotyny wg Fagerströma (FTND)



1. Jak szybko po obudzeniu zapala P. pierwszego papierosa?

W ciągu pierwszych 5 minut (3 punkty)

Po 6-30 minutach (2 punkty)

Po 31-60 minutach (1 punkt)

Po ponad 60 minutach (0 punktów)

2. Czy trudno Ci P. powstrzymać przed paleniem w miejscach, w których jest ono zakazane (np. w kościele, kinie, restauracji itp.)?

Tak (1 punkt)    Nie (0 punktów)

3. Z którego papierosa jest P. najtrudniej zrezygnować?

Z pierwszego palonego rano (1 punkt)

Z wszystkich innych (0 punktów)

4. Ile papierosów zazwyczaj pali P. codziennie?

10 lub mniej (0 punktów)

11-20 (1 punkt)

21-30 (2 punkty)

31 lub więcej (3 punkty)

5. Czy częściej pali P. w pierwszych godzinach po przebudzeniu czy też w pozostałej części dnia?

W pierwszych godzinach po przebudzeniu (1 punkt)

W pozostałej części dnia (0 punktów)

6. Czy pali P. tylną, kiedy jest P. obłożnie chory?

Tak (1 punkt)    Nie (0 punktów)

## Test Uzależnienia od Nikotyny wg Fagerströma (FTND)



0-3 punkty: brak lub niskie uzależnienie od nikotyny

4-6 punktów: średnie uzależnienie od nikotyny

7-10 punktów: wysokie uzależnienie od nikotyny



## Liczba papierosów palonych codziennie

Ile papierosów zazwyczaj pali P. codziennie?
10 lub mniej
11-20
21-30
31 lub więcej

## Czas zapalania pierwszego papierosa

Jak szybko po obudzeniu zapala P. pierwszego papierosa?
W ciągu pierwszych 5 minut
Po 6-30 minutach
Po 31-60 minutach
Po ponad 60 minutach

- O stopień uzależnienia od tytoniu
- **O osobiste powody zaprzestania palenia**
- O to, czy rzucał palenie tytoniu w przeszłości
- O to, czy odczuwa lęk i objawy depresji, kiedy przestaje palić



- O stopień uzależnienia od tytoniu
- O osobiste powody zaprzestania palenia
- O to, czy rzucił palenie tytoniu w przeszłości
- O to, czy odczuwa lęk i objawy depresji, kiedy przestaje palić





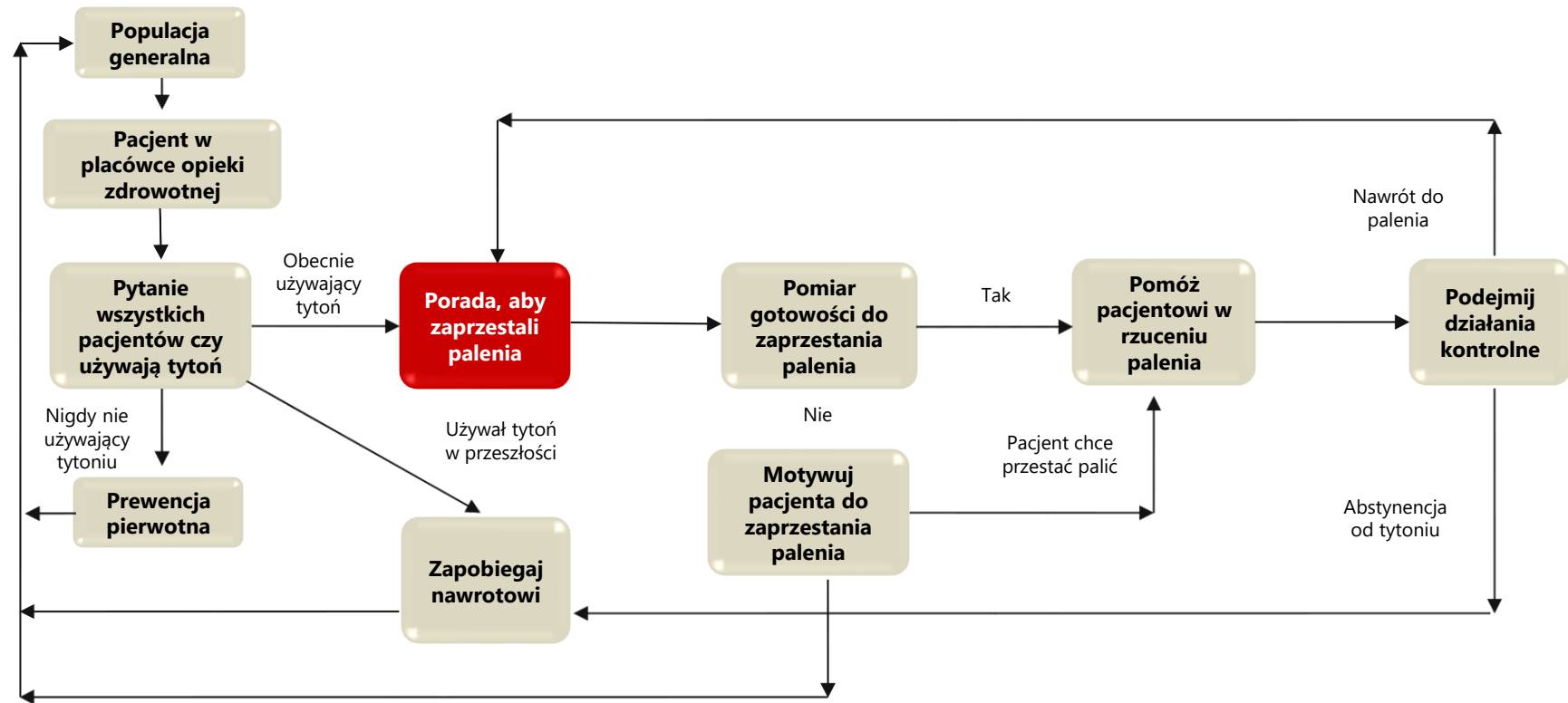
- Liczba prób zaprzestania palenia w przeszłości
- Najdłuższy okres abstynencji tytoniowej
- Historia leczenia uzależnienia od tytoniu (liczba sesji terapeutycznych oraz opis stosowanych metod)
- Występowanie objawów abstynencyjnych (jakie, jak często, ich nasilenie)
- Czynniki ryzyka nawrotu do palenia

- O stopień uzależnienia od tytoniu
- O osobiste powody zaprzestania palenia
- O to, czy rzucał palenie tytoniu w przeszłości
- O to, czy odczuwa lęk i objawy depresji, kiedy przestaje palić





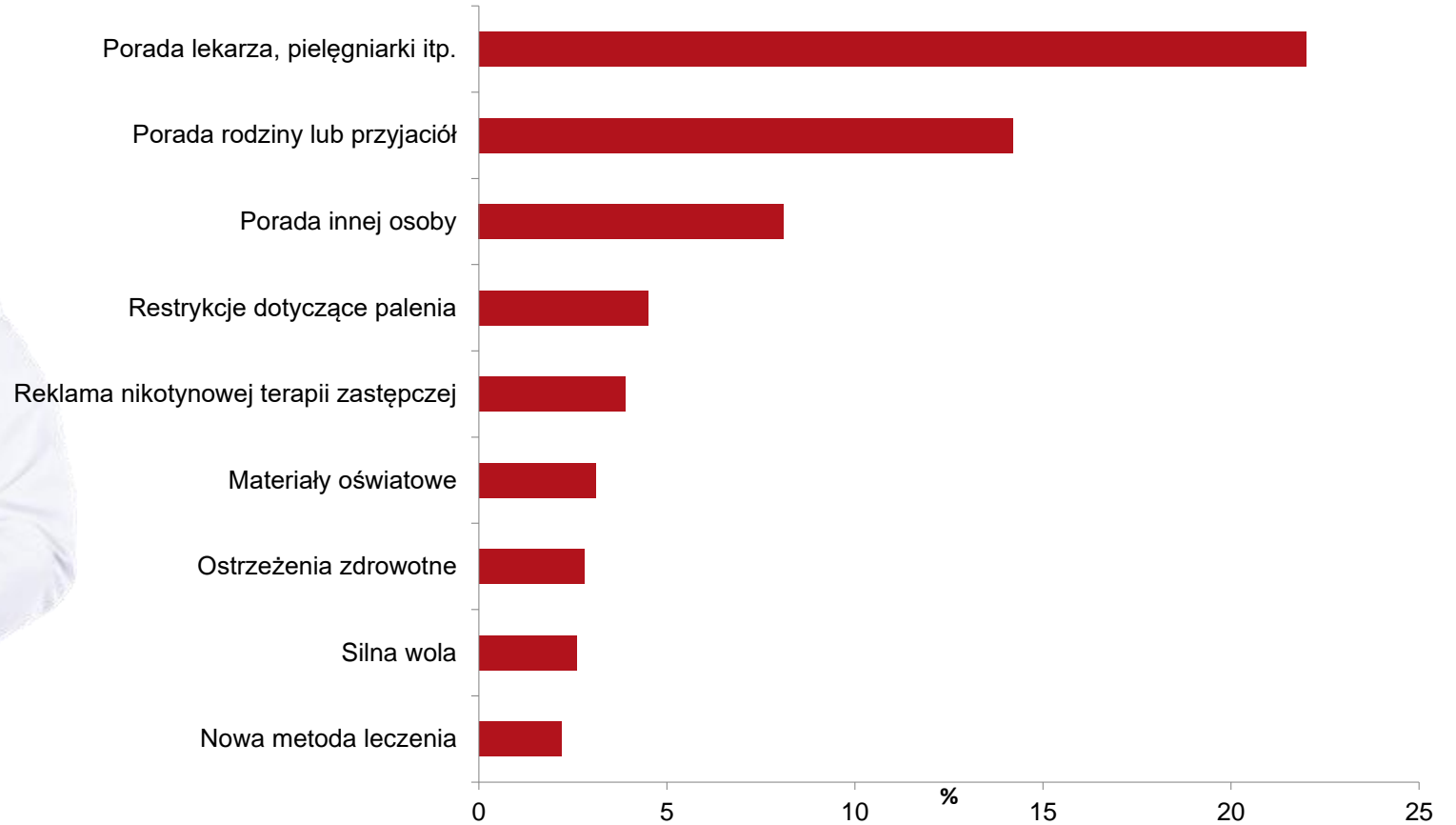
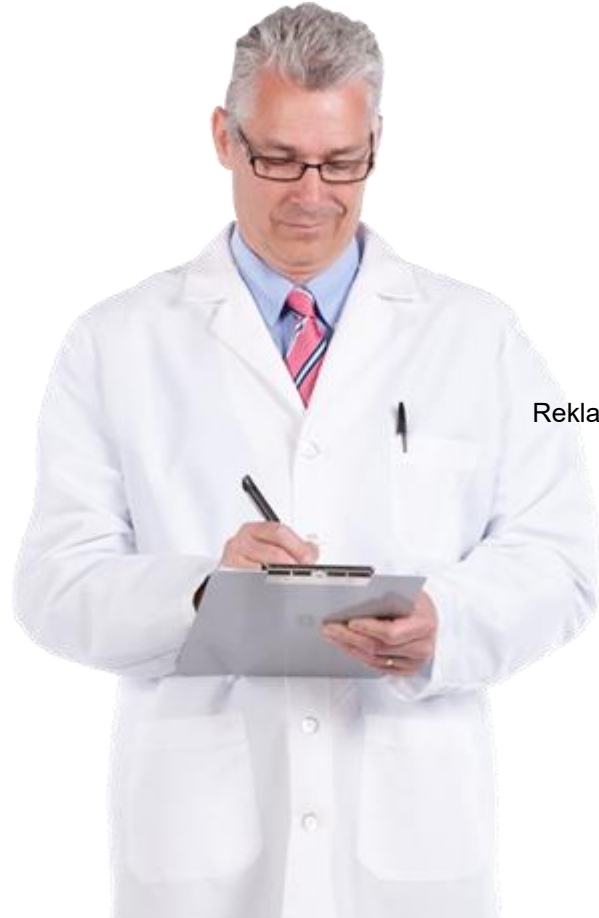
# PORADŹ pacjentowi, aby zaprzestał palenia





**Poradź pacjentowi, aby przestał palić. Jak dowodzą badania naukowe, Twoja porada jest skuteczną interwencją medyczną, która m.in. przyczynia się do zwiększenia motywacji pacjenta do rzucenia palenia.**

# Porada pracownika opieki zdrowotnej sprzyja zaprzestaniu palenia



Poradź pacjentowi, aby przestał palić w sposób:

Jasny

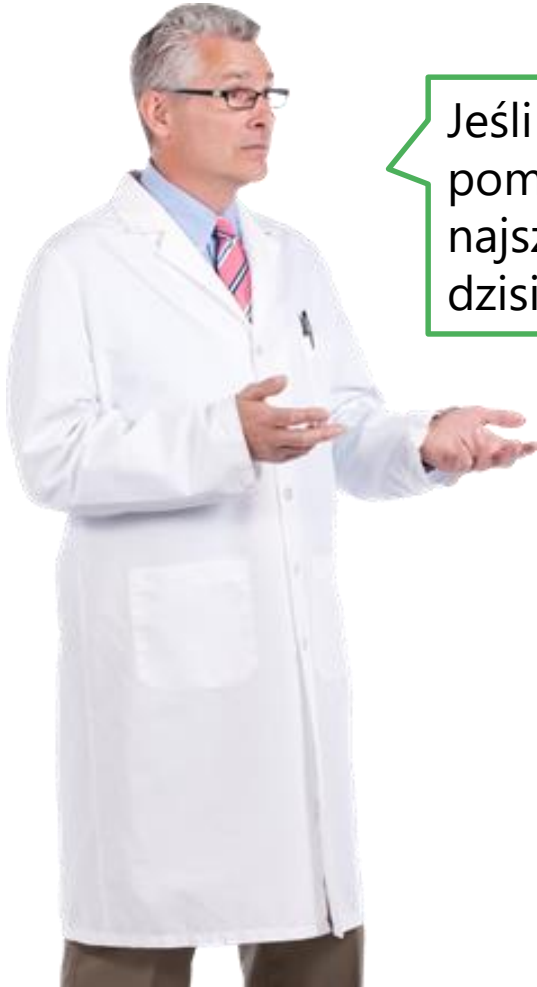
Zdecydowany

Spersonalizowany


Neutralny  
(nie osądzaj)

Zaoferuj pomoc

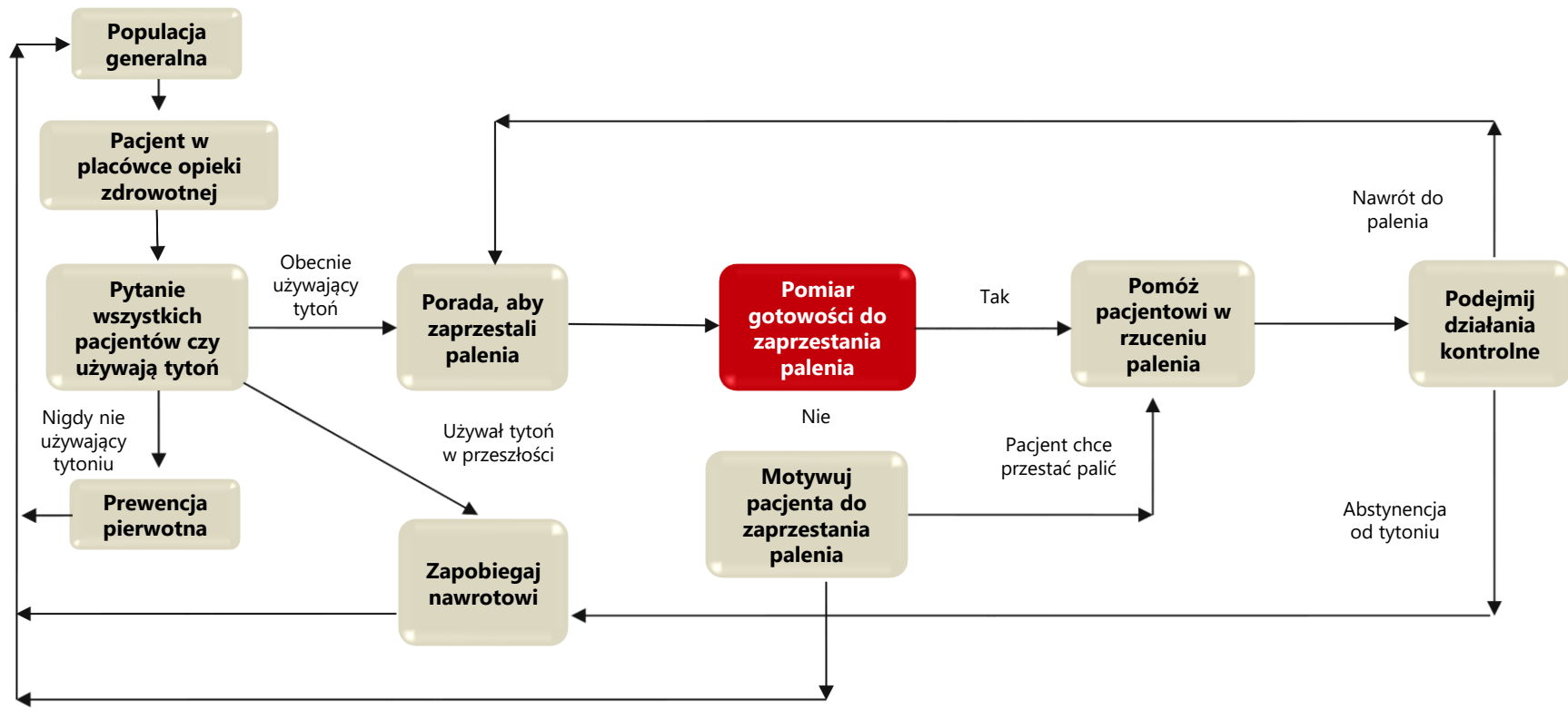


A middle-aged man with grey hair and glasses, wearing a white lab coat over a blue shirt and a striped tie, stands on the left side of the frame. He is gesturing with both hands as if speaking.

Jeśli chce P. przestać palić, z przyjemnością P. pomogę. Namawiam P. do podjęcia tej próby jak najszybciej. Czy jest P. gotowa(y) do zrobienia tego dzisiaj?

A man with short brown hair and a beard, wearing a light blue button-down shirt and dark trousers, stands on the right side of the frame with his arms crossed, looking directly at the camera.

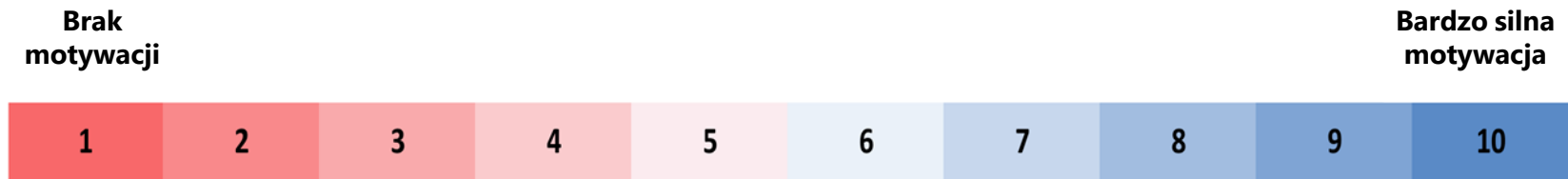
# POZNAJ gotowość pacjenta do zaprzestania palenia

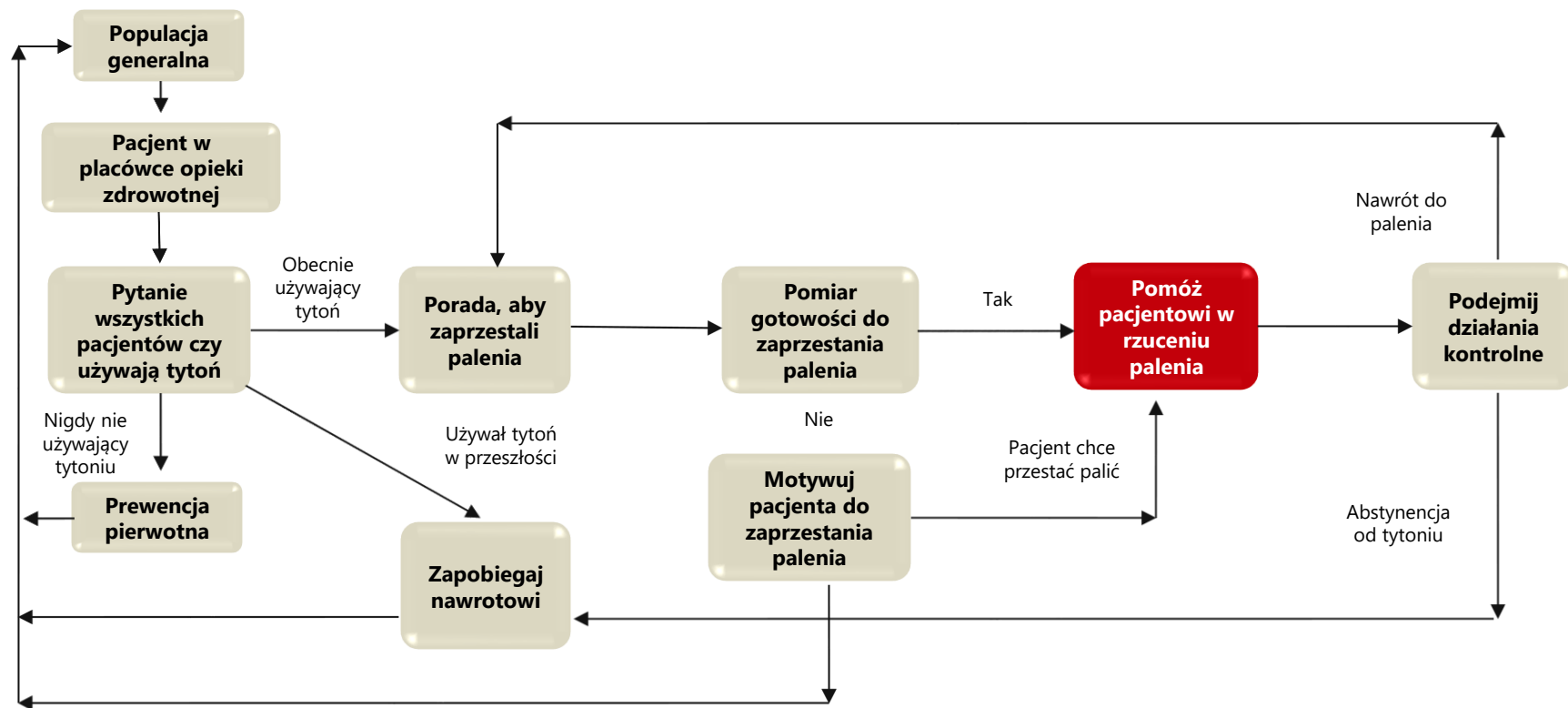


**“Czy chce P. przestać palić od zaraz?”**

**“Czy byłby P. skłonna(y) do podjęcia tej próby w najbliższych tygodniach?”**

**“Jak bardzo jest P. gotowa(y) to zrobić? Zaznacz to na poniższej skali?”**









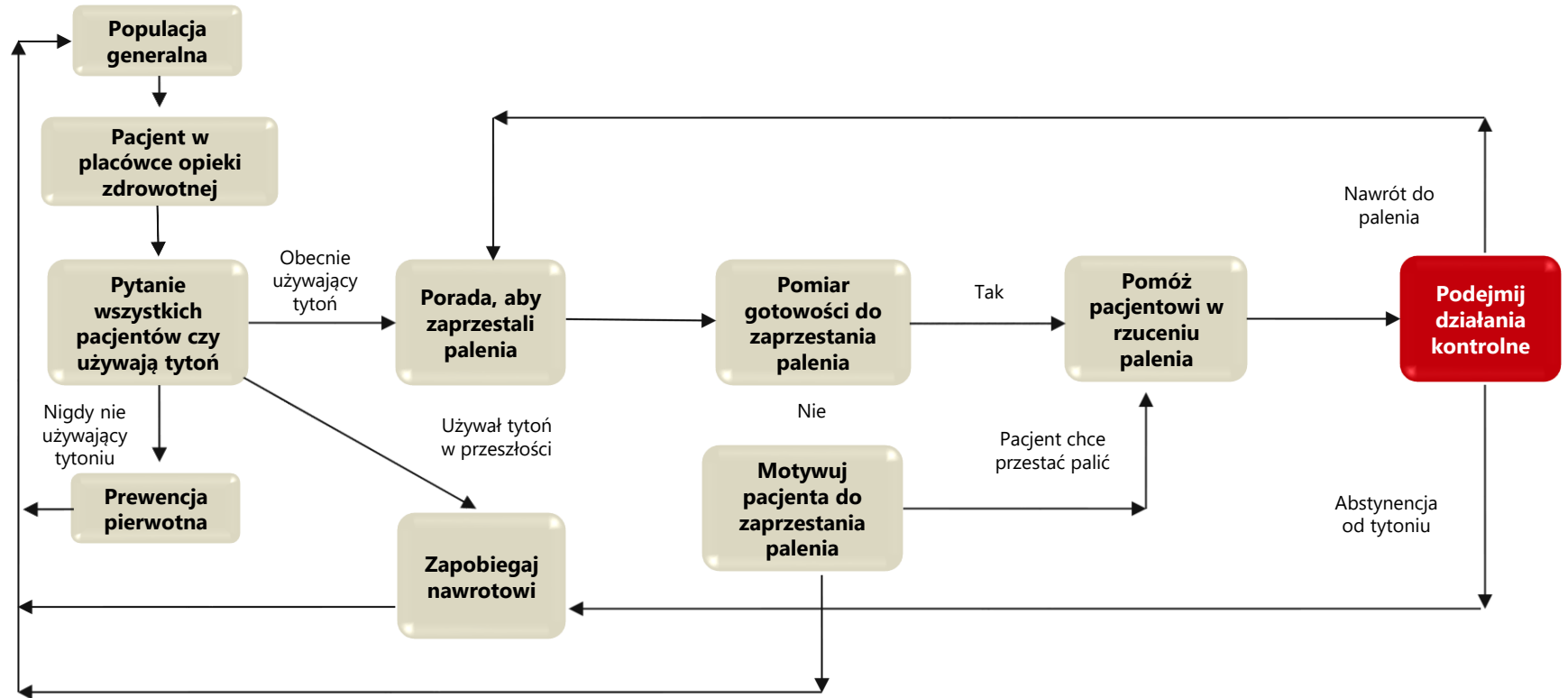
- Staraj się nie osądzać pacjenta
- Wzmocnij swój przekaz
- Przekonaj go, że zawsze może liczyć na Twoją pomoc i że pomoc ta będzie skuteczna



## **Pacjentom nie umotywowanym do zaprzestania palenia zaoferuj:**

- Wywiad motywujący
- Strategię stopniowego ograniczenia palenia

	Wartość wyjściowa (CC)	2 x CC	3 x CC
	2 x CC	4 x CC	6 x CC



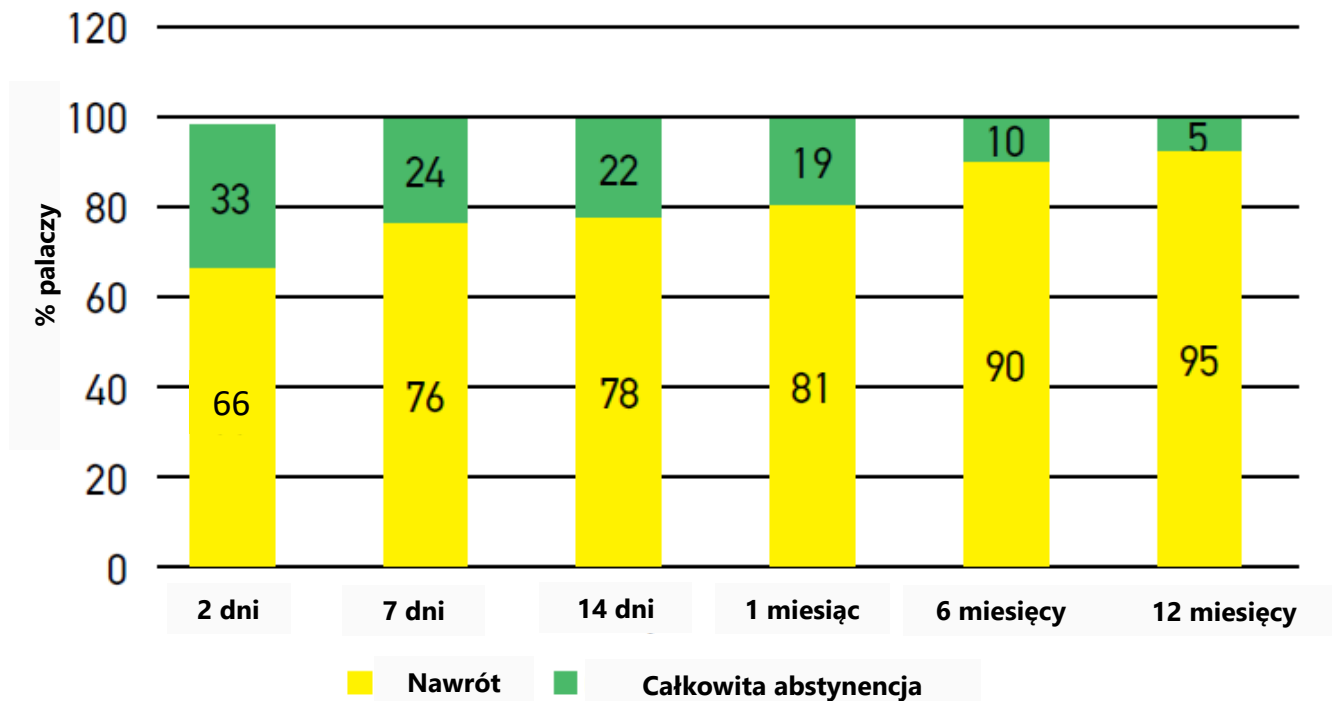


**Wizyty kontrolne co 2-8 tygodni  
przez 2-6 miesięcy**



**Więcej wizyt kontrolnych zaleca się w pierwszym okresie po zaprzestaniu palenia, kiedy ryzyko nawrotu do palenia jest największe**

# Krzywa nawrotu w pierwszym roku po zaprzestaniu palenia - bez udzielenia pomocy



# Zapobieganie nawrotom



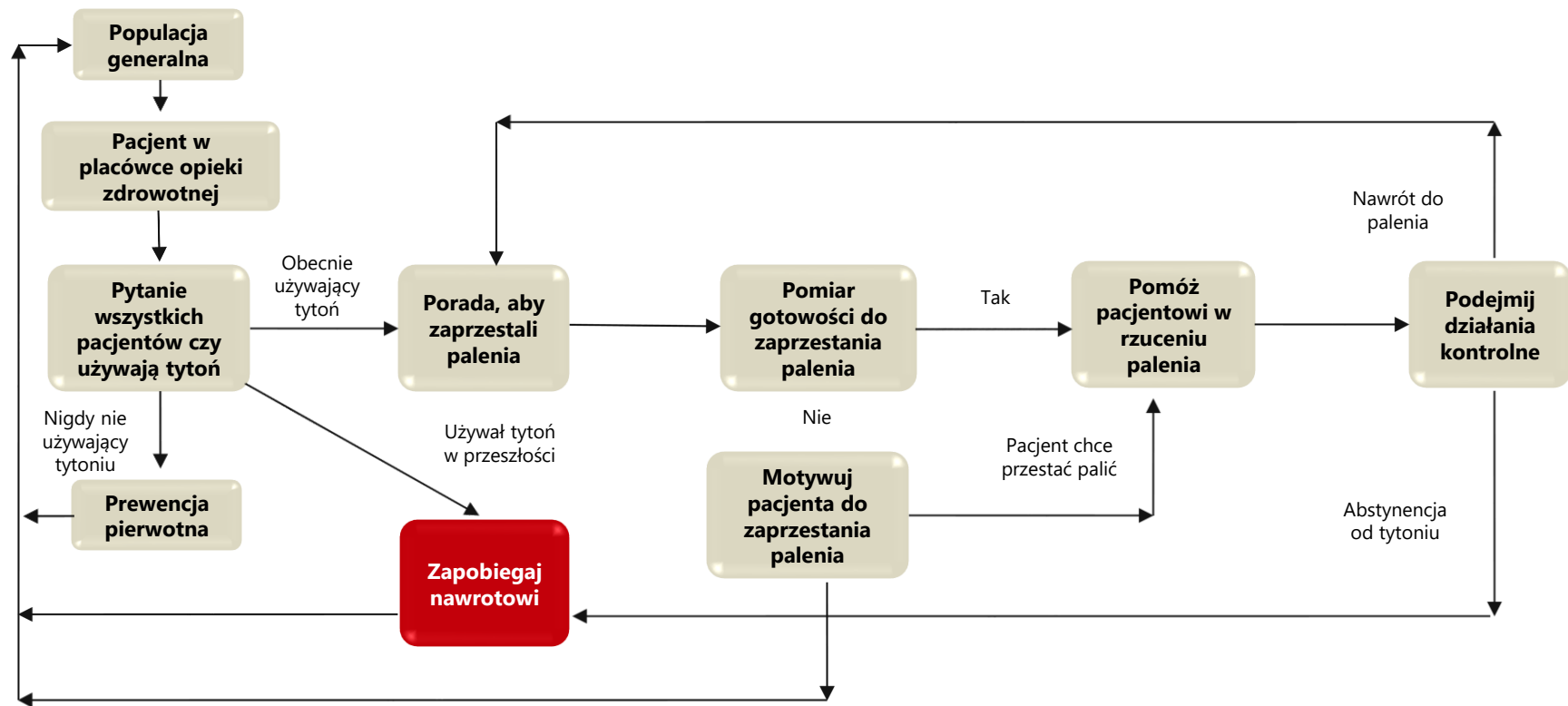
## **We wczesnym okresie po zaprzestaniu palenia**

–silne objawy głodu nikotynowego i innych objawów odstawienia nikotyny

## **W późniejszych stadiach abstynencji**

–stres lub inne czynniki psychologiczne lub społeczne





**Moduł 3 – Wsparcie behawioralne**

**Moduł 4 – Farmakoterapia**