

**ENSP**European Network  
for Smoking and Tobacco Prevention

# Plani personal i ndërprerjes

Data:..... ID e Pacientit:.....

Emri:.....

Moshë:..... Gjinia:.....

Profesioni:.....

**Pacient me risk të lart:** Shtatzënë  SPOK  CVD  Diabetik  TB  Probleme psikologjike 

Vlerësimi fillestar (Ju lutemi merrni parasysh përgjigjet e fletës së shqyrtimit)		
<b>PYET</b>		
<b>Niveli i varësisë ndaj nikotinës</b>	FTND pikët (nga fleta e shqyrtimit)	n=
<b>Përvojat e kaluara me ndërprerjen</b>	1. A keni provuar ndonjëherë të hiqni dorë nga pirja e duhanit në të kaluarën?	Po <input type="radio"/> Jo <input type="radio"/>
	2. Sa herë keni provuar të hiqni dorë në të kaluarën?	n=
	3. Cila ishte periudha më e gjatë që keni arritur të qëndroni abstenues?	
	4. A keni përdorur ndonjë trajtim për ndërprerjejen e duhanit?	Po <input type="radio"/> Jo <input type="radio"/>
	5. Çfarë trajtimi keni përdorur?	NRT..... <input type="radio"/> Ju lutemi specifikoni ..... Vareniklinë ..... <input type="radio"/> Bupropion ..... <input type="radio"/> Tjetër ..... <input type="radio"/> Ju lutemi specifikoni .....
	6. Ndonjë histori e simptomave të tërheqjes?	Po <input type="radio"/> Jo <input type="radio"/> Nëse po, Ju lutemi specifikoni: 1..... Ashpërsia: ..... 2..... Ashpërsia: ..... 3..... Ashpërsia: ..... 4..... Ashpërsia: ..... 5..... Ashpërsia: ..... (Ju lutemi specifikoni duke përdorur një shkallë nga 1-10)



	7. Ndonjë faktor risku për rifillim? P.sh. familja dhe / ose miqtë që pinë duhan, njerëzit që pinë duhan në shtëpi	Po <input type="radio"/> Jo <input type="radio"/> Nëse po, ju lutemi i rendisni më poshtë: 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....
<b>Prania e ankthit ose depresionit</b>	Rezultati i ankthit (nga fleta e shqyrtimit)	n=
	Rezultati i depresionit (nga fleta e shqyrtimit)	n=
<b>Këshillo për të lënë - Këshillat duhet të jenë të forta, të qarta, të personalizuar dhe jo gjyqese</b>		
<b>VLERSO motivimin për të lënë</b>	Rezultati i motivimit për të lënë (nga fleta e shqyrtimit)	n=
<b>NDIHMO me ndërprerjen- pacient jo i motivuar për ndërprerje</b>	1) Intervistimi motivues 2) Sugjeroni qasjen e reduktimit për të lënë (reduce to quit) 3) Vlerësoni përsëri gatishmërinë në takimin tjetër	
<b>NDIHMO me ndërprerjen – pacient i motivuar për ndërprerje</b>	<b>Motive personale për heqje dorë nga pirja e duhanit</b>	Arsye shëndetsore <input type="radio"/> Familja/fëmijët <input type="radio"/> Pamja e jashtme <input type="radio"/> Nuk më pëlqen më pirja e duhanit <input type="radio"/> Kostoja e cigareve <input type="radio"/> Tjetër:.....
	<b>Shqetësimet për ndërprerje</b> (Informoni pacientin që simptomat e tërheqjes zakonisht arrijnë maksimalin 1-2 javë pas ndërprerjes, por mund të vazhdojnë me muaj dhe se kjo është një pjesë normale e procesit të ndërprerjes. Rishikoni simptomat tipike të tërheqjes, përfshirë ndryshimeve në humor. Përmendni se dëshirat në përgjithësi janë intensive për 3 deri në 5 minuta dhe do të ulen në frekuencë me kalimin e kohës)	Dëshirat <input type="radio"/> Simptomat e tërheqjes <input type="radio"/> Marrje peshe <input type="radio"/> ndryshimet e humorit <input type="radio"/> stresi <input type="radio"/> arsyet sociale <input type="radio"/> Tjetër <input type="radio"/>  Shënime: ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....
	<b>Shkaqet personale për pirjen e duhanit dhe situatat me rrezik të lartë që rrisin riskun e rifillimit</b> (Identifikoni situatat me rrezik të lartë në të cilin pacienti mund të tundohet të pijë duhan. Diskutoni përgjigjet alternative për trajtimin e shkaktuesve dhe stresit përveç pirjes së duhanit. Diskutoni se si të ulni ekspozimin ndaj situatave me rrezik të lartë)	Shënime: ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....



Për secilin nga këta faktorë / situata me rrezik të lartë, ju lutemi përcaktoni një plan: 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....	
<b>Vendosni një "Datë Ndërprerje"</b>	Data:.....
Jepni këshilla praktike për ndërprerjen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strategjita e 4D-ve për të përballuar dëshirat (Vonohu, Shkëputu, Pi ujë, merr frym thellë)</li> <li>• I thoni miqve dhe familjes që po hiqni dorë nga duhani dhe kërkoni ndihmën e tyre</li> <li>• Identifikoni një person mbështetës (nëse është e përshtatshme)</li> <li>• Shkruani në një copë letër arsyet pse ai / ajo dëshiron të lëri duhanin dhe ta mbajë atë në një vend të dukshëm</li> <li>• Identifikoni se çfarë ai / ajo do të zëvendësojë në mënyrë optimale gjestin e pirjes së duhanit</li> <li>• Identifikoni situatat kur ai / ajo mund të tundohet të pijë duhan dhe të marrë në konsideratë planin për atë që duhet të bëjë në vend të kësaj</li> <li>• Hidhni të gjitha cigaret, tavullat dhe çakmakët</li> <li>• Bëni një përpjekje të vetëdijshme për të mos qenë rreth njerëzve që pinë duhan</li> <li>• Ndryshoni rutinat e përditshme, zakonet ose ambientet që lidhen me pirjen e duhanit</li> <li>• Shmangni vendet në të cilat mund të provokoheni të pini duhan sidomos ato që përfshijnë alkool</li> <li>• Kur keni stres gjeni mënyra të tjera të përballimit sesa t'i drejtoheni cigareve/ duhanit</li> </ul>
<b>Plani i Farmakoterapis</b> (kombinimi i NRT me veprim të shkurtra + NRT me veprim të gjatë ose Vareniklinë si monoterapi ose NRT me veprim të shkurtër të cilat janë trajtimi më i rekomanduar)	NRT i vetëm <input type="radio"/> Kombinim i NRT-ve <input type="radio"/> Vareniklinë <input type="radio"/> Bupropion <input type="radio"/> Kombinim i NRT-ve plus Vareniklinë /Bupropion <input type="radio"/> Asnjë <input type="radio"/>



	<p><b>Produktet NRT të përdorura nga pacienti</b> Pikët nga FTND do t'ju drejtojnë këtu. Mos harroni: doza më të larta për personat me rezultate/pikët më të larta - kombinimi është praktika e rekomanduar (plotësoni vetëm nëse pacienti do të përdorë ose NRT të vetëm ose kombinim)</p>	<p><input type="radio"/> Patch (Ofroni 1 -1,5 mg për çdo cigare të tymosur) mg=.....o rë=..... <input type="radio"/> Çamçakëz mg=..... <input type="radio"/> Tabletat sublinguale <input type="radio"/> Spray të hundës <input type="radio"/> Spray të gojës <input type="radio"/> Inhalator</p>
<p><b>Planifiko takim tjetër</b></p>	<p>Kontaktet më të shpeshta rekomandohen në fillim të procesit të ndërprerjes kur rreziku i rikthimit është më i lartë</p>	<p>Çdo 2-8 javë për 2-6 muaj  Data:..... .....</p>
<p><b>Shënime:</b> ..... ..... ..... .....</p>		