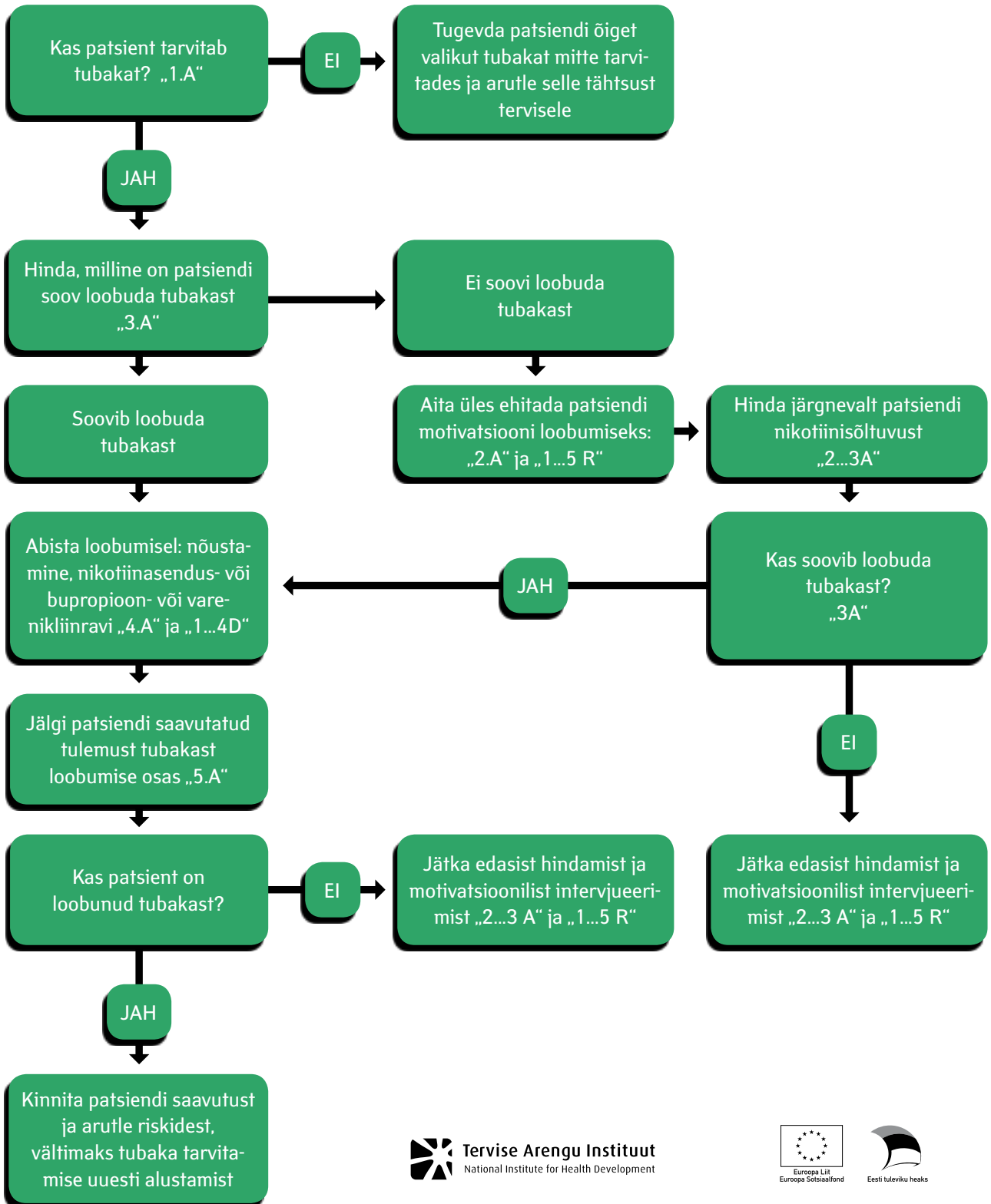


Patsiendi käsitus tubaka tarvitamise puhul:

- Igal visiidil küsitleda ja märkida ära info tubaka tarvitamise kohta
- Viia läbi lühinõustamine tubakast loobumiseks
- Arutleda võimalustest ravi kasutada, k.a nikotiini asendust, bupropiooni või varenikliini
- Hinnata tubaka tarvitaja suunamist meditsiinilise nõustamise kabinetti

Algoritm (2005 The Cleveland Clinic Foundation) koos viidetega juhistele 1...5 „A“, 1...5 „R“ ja 1...4 „D“:



Praktilised ravijuhised:

Juhis „5A“ - lühistrateegia patsiendi aitamiseks tubakast loobumisel

1. Küsi - Ask: Küsige ja dokumenteerige igal visiidil, kas patsient tarvitab tubakatooteid või kas ta on kokku puutunud tubaka tarvitamisega.
Sellisele küsimusele vastab noor kergemini nii enda kui ka vanemate tubaka tarvitamise osas.
2. Nõusta - Advise: Soovitage tungivalt igal tubakatarvitajal tubakast loobuda.
Soovitage tubakast loobumist selge, kindla ja isikupäraseks muudetud nõuandega.
3. Hinda - Assess: Hinnake, milline on patsiendi soov tubakast loobuda.
Küsige, kas ta soovib loobumist kohe alustada (näiteks lähema 30 päeva jooksul).
4. Abista - Assist: Abistage patsienti loobumisel.
Aidake patsiendil koostada loobumisplaani; pakkuge praktilisi nõuandeid; pakkuge raviga kaasnevat sotsiaalset tuge; aidake patsiendil leida sotsiaalset tuge väljastpoolt; soovitage patsiendil kasutada selleks otstarbeks mõeldud farmakoteraapiat, välja arvatud erandjuhtudel; pakkuge lisamaterjale.
5. Korralda - Arrange: Määrake järgmine visiidi või telefonikõneluse aeg teiega

Juhis „5R“ - lühistrateegia tubakast loobumise motivatsiooni üles ehitamiseks

1. Olulisus, asjakohasus - Relevance: Seostage patsiendi tubakatarvitamist tema konkreetse haigusega või haiguse riskiga, mõjuga perekonnale (näiteks lastele) või sotsiaalsele staatusele, tervisele seoses vanusega, sooga.
2. Riskid - Risks: Paluge patsiendil kirjeldada tubakatoodete tarvitamise võimalikku negatiivset mõju. Pakkuge välja ja rõhutage neid terviseriske, mis on antud patsiendi puhul olulisemad. Rõhutage, et neid riske ei saa vähendada madalama tõrva- või nikotiinisaldusega ega muude tubakatoodete tarvitamisele üleminekuga.
3. Hüväng - Rewards: Paluge patsiendil nimetada tubakast loobumisel tekkiv kasu. Pakkuge välja ja rõhutage neid tervisehüvesid, mis on antud patsiendi puhul olulisimad.
4. Takistused - Roadblocks: Paluge patsiendil nimetada, mis teda heidutab või takistab tubakast loobumisel ja soovitage ravivõimalust (nõustamist ja ravimeid).
5. Kordamine - Repetition: Tubakast loobumist mittedooviva patsiendi igal visiidil tuleb korrata motivatsioonilist intervjuud. Neile, kes on läbi kukkunud eelnevatel loobumiskatsetel, tuleb selgitada, et enamik peabki enne edu saavutamist tegema mitu loobumiskatset.

Juhis „4D“ - lühistrateegia, et aidata patsiendil toime tulla tubaka tarvitamisest loobumisega

1. Viivita - Delay!
2. Hinga sügavalt - Deep breath!
3. Joo vett - Drink water!
4. Leia tegevust - Do something else!

Soovitage tubakanälja tekkimisel meelde tuletada põhjust, miks ta soovis tubakast loobuda; kinnitage, et tubakanälg leevendub situatsioonist lahkudes, alternatiivse tegevuse leidmisega, teostades mõned sügavad hingetõmbed ja sotsiaalse toe abil. Soovitage võtta üks päev korraga!

Kasutatud kirjandus

Treating Tobacco Use and Dependence. Clinical Practice Guideline. U.S. Department of Health and Human Services. Public Health Service (updated at: www.surgeongeneral.gov/tobacco)