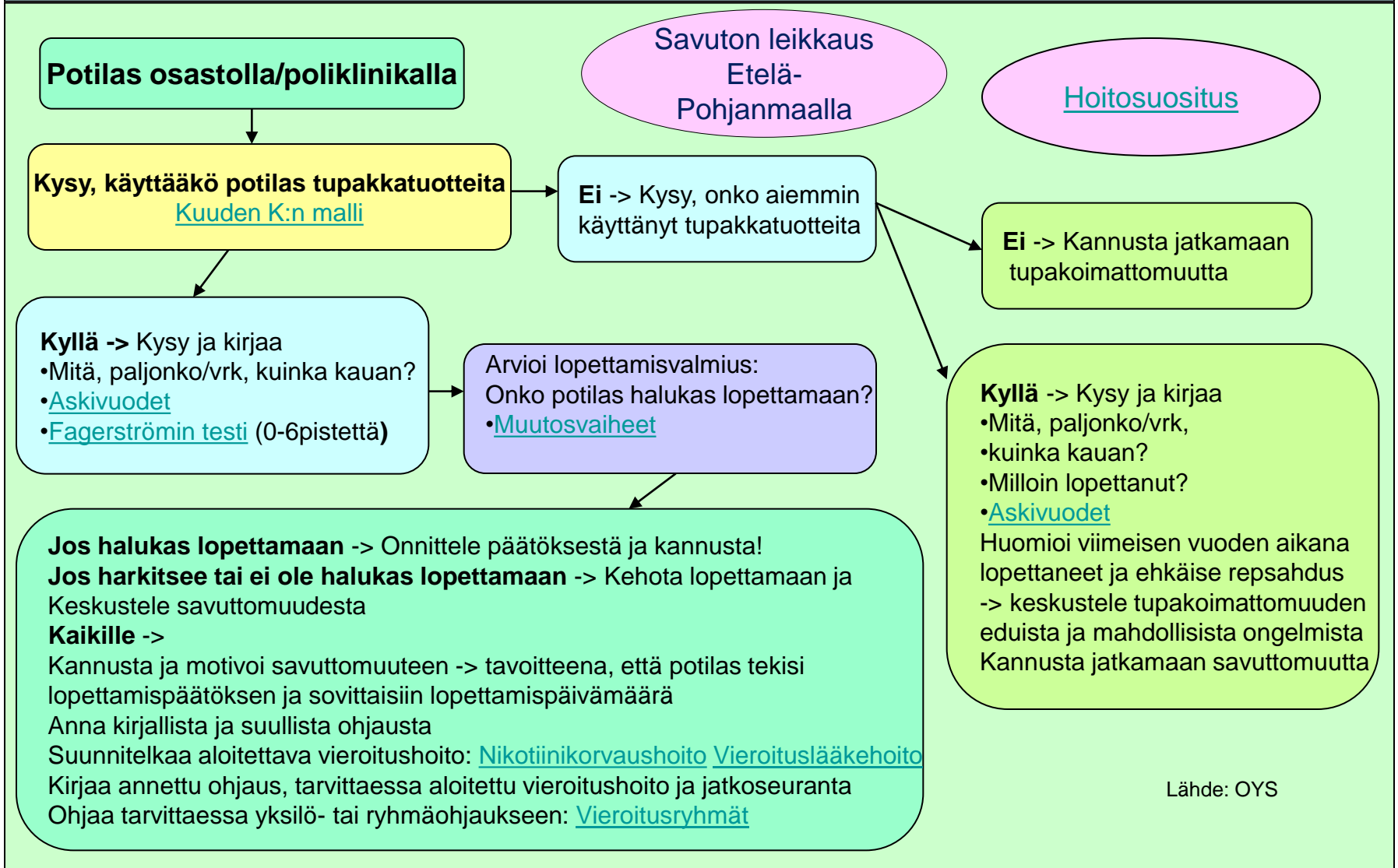


POTILAAN SAVUTTOMUUDEN POLKU

- Tupakointitottumusten kartoittaminen ja nikotiiniriippuvaisen potilaan hoitomalli



Esiharkintavaihe

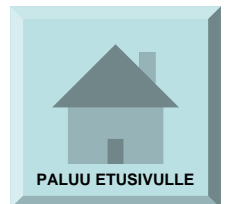
- Henkilö tupakoi, eikä harkitse tupakoinnin lopettamista seuraavan 6 kuukauden aikana.
- Esiharkintavaihe on vieroitusohjauksen kannalta **haastavin vaihe**, koska välinpitämättömyysvaiheessa olevat välttelevät usein tupakoinnin lopettamiseen liittyvää informaatiota ja toimintoja. Asiakas voi kokea lopettamiskehotuksen yksityisyyttään ja valinnan vapauttaan loukkaavana.
- Muutosta vastustavan asiakkaan kohdalla ei kannata kuitenkaan luovuttaa. Asiakkaan asenteita voidaan muokata tahdikkailla, vuoro-vaikutteisuuella ja asiakkaan omaa aktiivisuutta edistävillä kysymyksillä ja kommentteilla.
- Haasteena on oppia ymmärtämään, miksi asiakas vastustaa muutosta.
- Syitä miksi asiakas ei tahdo muuttaa toimintaansa on monia. Muutosvastarinta voi ilmetä haluttomuutena, kapinointina, luovuttamisena tai järkeistämisenä.



PALUU OSA-
ALUEELLE

Askivuodet

$$\text{Askivuodet} = \frac{\text{Tupakointivuodet} \times \text{savuketta päivässä}}{20}$$



Fagerströmin kahden kysymyksen testi

1. Kuinka pian herätyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?

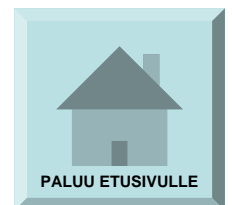
alle 6 minuuttia	3 p.
6 – 30 minuuttia	2 p.
31 – 60 minuuttia	1 p.
yli 60 minuuttia	0 p.

2. Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?

alle 10	0 p.
11 – 20	1 p.
21 – 30	2 p.
yli 30	3 p.

Yhteispisteet 0-6

- 0 – 1 = vähäinen riippuvuus
- 2 = kohtalainen riippuvuus
- 3 = vahva riippuvuus
- 4 – 6 = hyvin vahva riippuvuus



Haluton

Haluttomuus lopettaa tupakointi:

- Ei halua edes harkita tupakasta luopumista
- Syynä tiedon puute tai haluttomuus; ei tiedosta tupakoinnin negatiivisia seurauksia
- Taustalla saattaa olla muutoksen ja/tai epäonnistumisen pelko, sekä pelko elämän laadun laskemisesta

Ohjauksen tavoitteet ja keinot:

- Luoda luottamuksellinen ilmapiiri
- Itsenäisyyden säilyttäminen, mahdollisuus itsenäiseen päätöksentekoon
- Kuuntelu
- Empaattinen palaute, ymmärtäminen, ei muuttaminen
- Seurauksena: ristiriita haluttomuuden ja mahdollisen tupakoinnin lopettamisen välillä kasvaa



[PALUU](#)
[EDELLISEEN](#)

Harkintavaihe

Harkitsee lopettamista:

- Tupakoija on valmis tekemään lopettamispäätöksen lähiaikoina ja on halukas ottamaan apua vastaan
- Valmius ottaa vastaan tietoa tupakoinnista ja sen seurauksista, hyödyistä ja haitoista
- Vaihe, jossa koetaan eniten ristiriitaisia tunteita tupakointia kohtaan

Ohjauksen tavoitteet ja keinot:

- Aktivoi omakohtaisten etujen ja haittojen pohdintaan
- Tarjoa tarkkaa, täsmällistä ja hänelle tarkoituksenmukaista tietoa tupakasta ja vieroitushoidoista
- Pyri motivoimaan, siirtymään harkinnasta tekoihin. Ole kärsivällinen, peräänantamaton, anna aikaa



[PALUU OSA-
ALUEELLE](#)

Kapinallinen

Kapina valistusta kohtaan:

- ”Taas tätä holhoamista”
- Ei halua keskustella asiasta, eikä halua muiden puuttuvan asiaan ja suhtautuu vihamielisesti ja vastahakoisesti tupakoinnin lopettamiseen
- Haasteena auttaa siirtämään energiaa muutoksen tutkiskeluun kapinoinnin sijasta

Ohjauksen tavoitteet ja keinot:

- Anna mahdollisuus ilmaista voimakkaitakin tunteita
- Myötäile, vältä vastakkainasettelua
- Tarjoa vaihtoehtoja, jotka pitävät sisällään pieniä muutoksia yhtäkkisten suurten muutosten sijaan



PALUU
EDELLISEEN

Järkeilijä

””Besserwisser”-asenne:

- ”Täytyyhän se joku pahe olla”
- Ei harkitse lopettamista, koska mielestään tiedostaa tupakoinnin aiheuttamat riskit
- Muutosvastarinta perustuu enemmän järkeen kuin tunteisiin
- Vähättelee tupakoinnin haittoja ja selittää itselleen miksi lopettamista ei kannata edes harkita

Ohjauksen tavoitteet ja keinot:

- Auta havaitsemaan tupakointiin liittyvät ristiriidat
- Pyydä listaamaan tupakoinnin hyödyt ja haitat
- Ole empaattinen, vältä vastakkainasettelua
- Emme voi pakottaa esiharkitsijoita muuttumaan, mutta voimme motivoida heitä harkitsemaan muutosta



PALUU
EDELLISEEN

Luovuttanut

Tupakoinnin lopettamisyrityksistä luopunut:

- ”En pysty ikinä lopettamaan”
- Useita lopettamisyrityksiä takana
- Riippuvuus hallitsee ja säätelee hänen toimintaansa
- Ajattelee, että hänen kohdallaan muutos on liian myöhäistä

Ohjauksen tavoitteet ja keinot:

- Kerro, että tupakoinnin lopettaminen on vaikeaa, muttei mahdotonta
- Keskimäärin tarvitaan 3-5 lopettamisyrityskertaa ennen onnistumista
- Kannusta luottamaan omiin voimavaroihin
- Auta tekemään pieniä muutoksia ja vahvista jokaista onnistumista



PALUU
EDELLISEEN

Purukumi

- Vahvuudet: 2 ja 4 mg
- **Oikean pureskelutekniikan ohjaus on tärkeää!**
- Purukumia pureskellaan hitaasti. Kun maku muuttuu suussa voimakkaaksi, annetaan purukumin levätä poskessa. Kun taas voimakas maku häviää, jatketaan pureskelua uudelleen.
- Nikotiinia vapautuu hitaasti ja imeytyy suusta verenkiertoon.



PALUU OSA-
ALUEELLE

Muutoksen ylläpitovaihe

Pysyvä tupakoimattomuus:

- Tehtävänä on lujittaa toimintavaiheen saavutukset ja välttää repsahtaminen
- Tupakoimattomuus ei ole staattinen tila, vaan sen eteen täytyy tehdä töitä
- Tarvitaan vahvaa motivaatiota pysyä tupakoimattomana

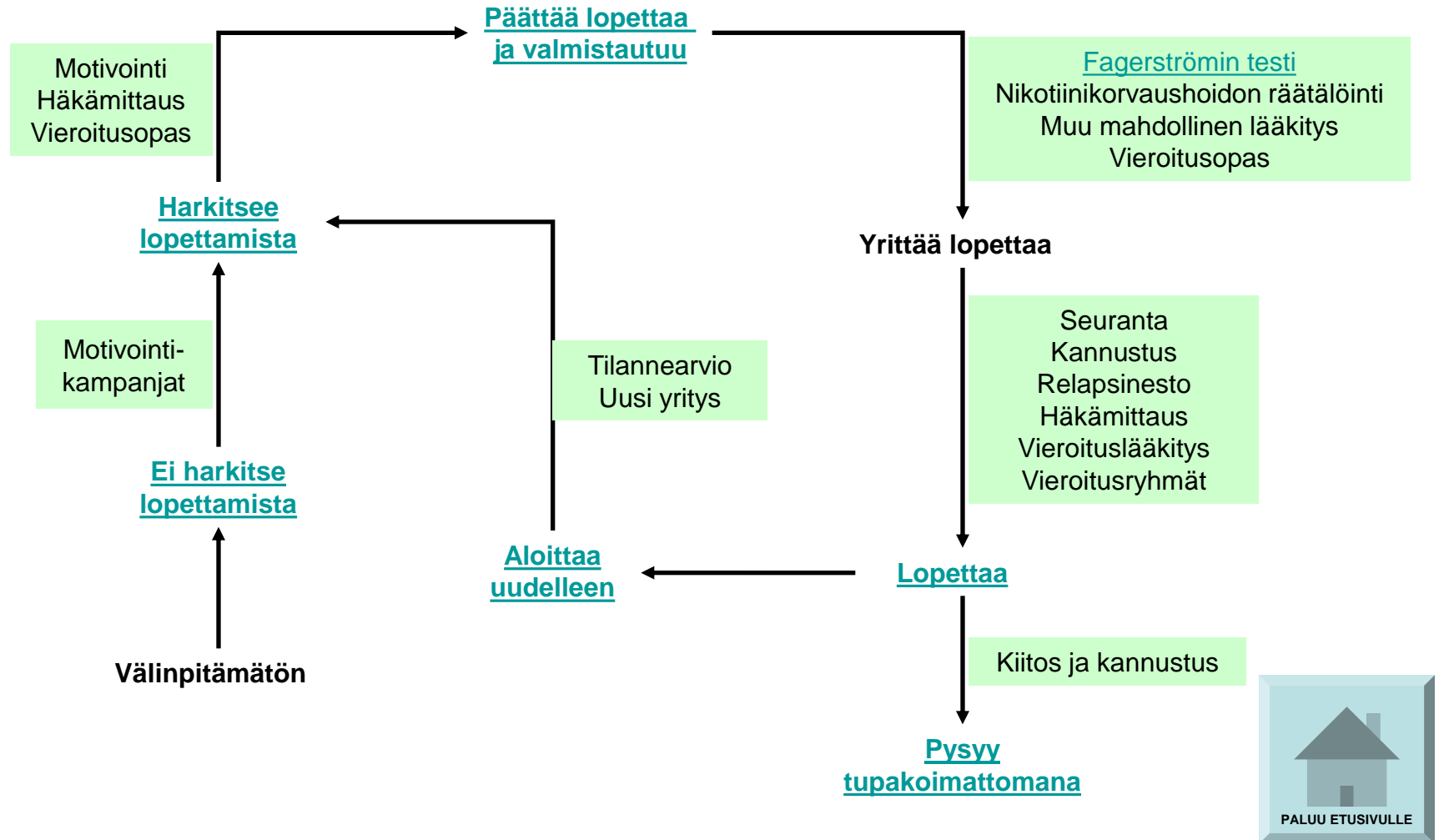
Ohjauksen tavoitteet ja keinot:

- Kannusta ja usko potilaan kykyyn pysyä savuttomana
- Auta potilasta kehittämään uusi, savuton identiteetti
- Kertaa keinoja repsahtamisen välttämiseksi



[PALUU OSA-
ALUEELLE](#)

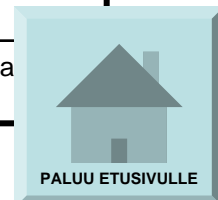
Prochaskan ja DiClementen muutosvaihemalli



Vieroitushoidossa käytettävät lääkkeet

VAIKUTTAVA AINE	BUPROPIONI	VARENIKLIIINI	NORTRIPTYLIINI*
KAUPPANIMI	Zyban®	Champix®	Noritren®
VASTA-AIHEET JA VAROITUKSET	Kouristelutaipumus syömishäiriöt	Munuaisten vaikea vajaatoiminta	Rytmihäiriövaara
HAITTAVAIKUTUKSET	Unettomuus, Suun kuivuminen	Pahoinvointi	Väsymys, Suun kuivuminen
ANNOKSET	150mg x 2 (aloitetaan 1-2 viikkoa ennen tupakoinnin lopettamista)	Aloitus annos 0,5mg x 1 1-3 päivää (aloitetaan viikkoa ennen lopettamista) Suurennetaan 0,5mg x 2 vrk:ssa 4-7 päivän ajaksi. Hoitoannos 1mg kahdesti vuorokaudessa.	75 – 100 mg / vrk:ssa
HOIDON KESTO	7 – 9 viikkoa	12 viikkoa	12 viikkoa
SAATAVUUS	Reseptilääke	Reseptilääke	Reseptilääke
KORVATTAVUUS	Ei korvausta	Ei korvausta	Lääke on peruskorvattava

* tupakka vieroitus ei ole virallinen käyttöaihe



Toimintavaihe

Tupakoinnin lopettaminen:

- Eniten ajallista ja toiminnallista sitoutumista vaativa vaihe
- Muutokset ovat näkyvimpiä ja saavat eniten huomiota ulkopuolisilta
- Ajatukset ja tunteet saattavat olla ristiriitaisia, kaipuu vanhaan elämäntyyliin ja tupakoimattomuus tuntuu vaikealta

Ohjauksen tavoitteet ja keinot:

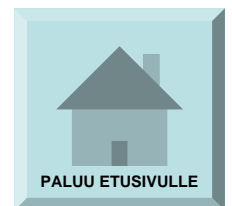
- Varmista lopettamissuunnitelman toimivuus
- Anna positiivista palautetta saavutuksista
- Auta varautumaan riskitilanteisiin
- Kehota hakemaan tukea läheisiltä ja ystäviltä



[PALUU OSA-
ALUEELLE](#)

Tupakasta vieroitusryhmät

- Tupakasta vieroitusryhmistä voi tiedustella oman paikkakunnan tai asuinalueen terveyskeskuksesta tai kansalaisopistosta.
- Tietoa ja tukea tupakoinnin lopettamiseen
 - www.heli.fi
 - www.stumppi.fi
 - www.tupakkaverkko.fi
 - www.ktl.fi
 - [apteekit](#)
 - [Tupakka ja muut sairaudet](#)
 - terveyskeskukset
 - työterveyshuolto



Uudelleen aloittaminen

Tupakoinnin uudelleen aloittaminen:

- Useimmiten repsahtaminen tapahtuu muutaman viikon kuluessa tupakoinnin lopettamisesta
- Motivaatio ei ollut tarpeeksi suuri
- Sitoutuminen tupakoimattomuuteen ja usko omiin kykyihin pysyä savuttomana heikkenee ajan myötä

Ohjauksen tavoitteet ja keinot:

- Auta potilasta pääsemään yli repsahtamisen aiheuttamista syyllisyyden tunteista
- Käykää yhdessä läpi repsahtamiseen johtaneet tekijät
- Auta potilasta näkemään repsahtaminen oppimiskokemuksena ja yrittämään uudestaan



[PALUU OSA-
ALUEELLE](#)

Tabletti 1 ja 2 mg

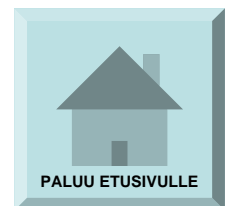
- **Microtab 2mg (nicorette):** Tabletti laitetaan kielen alle ja annetaan liueta hitaasti, jolloin siinä oleva nikotiini vapautuu ja imeytyy elimistöön suun limakalvojen kautta. Tabletti liukenee kokonaan noin puolessa tunnissa. Jos tabletin nielaisee tai pureskelee, sen teho heikkenee.
- **Imeskelytabletti 1mg ja 2mg (nicotinell):** Tablettia imeskellään, kunnes maku suussa tuntuu voimakkaana. Sen jälkeen annetaan imeskelytabletin levätä posken ja ikenen välissä. Kun maku heikkenee, aloitetaan imeskely uudelleen. Imeskelytabletti on kokonaan liuennut noin puolessa tunnissa.



PALUU OSA-
ALUEELLE

Nikotiinikorvaushoito

- Nikotiinikorvaushoitovalmisteet
 - Tabletti
 - Laastari
 - Purukumi
 - Inhalaattori
- Korvattavuus
 - Nikotiinikorvaushoito valmisteet eivät kuulu lääkekorvattavuuden piiriin.



Suunnitteluvaihe

Suunnittelee lopettamista:

- Valmius tehdä selkeitä päätöksiä tupakoinnin lopettamisesta
- Suunnitelman tulee olla järkevä, selkeä, sopivan haasteellinen
- Tarjolla tulee olla nikotiinikorvausvaihtoehdot, joista tehdään valinnat, huomioidaan vieroitusoireet

Ohjauksen tavoitteet ja keinot:

- Auta tekemään realistinen arvio tulevista vaikeuksista joita tulee kohtaamaan
- Auta tekemään luotettava ja toimiva suunnitelma tällaisia tilanteita varten
- Arvioi nikotiinikorvaushoidon tarve, huomioi mahdolliset vieroitusoireet, toimivat vaihtoehdot, kannustus ja tuki



[PALUU OSA-
ALUEELLE](#)

Laastari

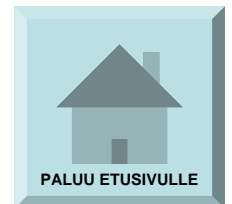
- 16 tunnin (nicorette) laastari tai 24 tunnin (nicotinell) laastari
- Vahvuudet: Nicorette; 25mg, 15mg ja 10 mg
Nicotinell; 21mg, 14mg ja 7 mg
- Laastari kiinnitetään puhtaalle, kuivalle ja ehyelle iholle kohtaan, jossa ei ole karvoitusta esimerkiksi lantioon tai olkavarteen. Laastaria painetaan 10-20 sekuntia kämmenellä tiukasti ihoa vasten.
- Laastarin kiinnityskohtaa kannattaa vaihdella ihoärsytyksen välttämiseksi. Laastari pysyy hyvin kiinni suihkunkin aikana.
- Nikotiini imeytyy ihon kautta tasaisesti koko iholla olo ajan.



PALUU OSA-
ALUEELLE

Kuuden K:n malli

- **Kysy** potilaan tupakoinnista vähintään kerran vuodessa
- **Keskustele** tupakoinnin lopettamisesta ja arvioi potilaan lopettamishalukkuus
- **Kirjaa** tupakointitapa sekä tupakoinnin määrä ja kesto
- **Kehota** potilasta lopettamaan tupakointi ja aloita tarvittaessa vieroitushoito
- **Kannusta** ja auta lopettamisessa, anna myönteistä palautetta ja ohjaa tarvittaessa jatkohoitoon
- **Kontrolloi** onnistumista seuraavilla käynneillä



Inhalaattori

- Inhalaatiohöyry, jota syntyy 15 mg sisältävistä kapselista.
- Inhalaattorin muovisen suukappaleen sisään asetetaan nikotiinikapseli. Kun suukappale suljetaan, kapseli lävistyy. Kun ilmaa vedetään suukappaleen läpi, kapselissa oleva nikotiini höyrystyy ja imeytyy suun limakalvoilta.
- Yksi kapseli kestää noin 20 minuuttia yhtäjaksoisesti imettynä.
- Avattu kapseli säilyy 12 tuntia.



[PALUU OSA-
ALUEELLE](#)