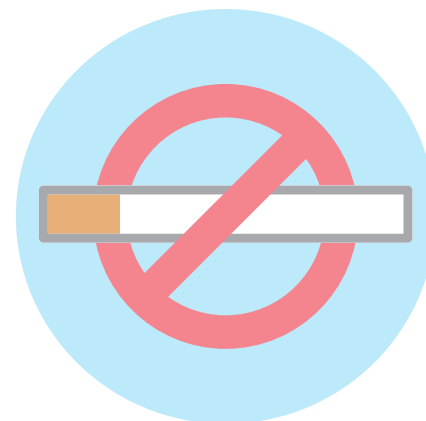


UŽÍVÁNÍ TABÁKU

Krátká intervence sestry v onkologické péči



Vychází z mezinárodních doporučení pro léčbu závislosti na tabáku.

Kouření po onkologické diagnóze významně ovlivňuje dobu přežití, účinnost léčby a kvalitu života.

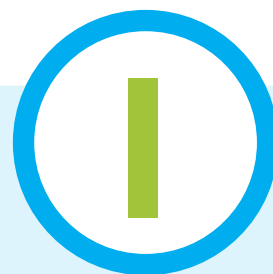
Sestry hrají významnou roli v onkologické péči v souvislosti s kouřením: jednak mohou pomoci svým pacientům přestat kouřit a jednak by pro ně samy měly být **NEKUŘÁCKÝM PŘÍKLADEM**.

Kuřácký status by měl být **SOUČÁSTÍ ZDRAVOTNÍ DOKUMENTACE** a stejně jako v případě jiných nemocí, také kuřákovi (závislost na tabáku je diagnóza F17) by měla být nabídnuta léčba. Sestry jsou k ní plně kvalifikovány a měly by aplikovat alespoň krátkou intervenci, zkratkou **DIK** – Dotaz, Intervence, Kontakty.



DOTAZ

Zeptejte se pacienta jestli kouří, případně jak dlouho, jaký tabákový výrobek užívá.



INTERVENENCE

Jasně doporučte přestat, např.: „Přestat kouřit je to nejdůležitější, co můžete teď pro své zdraví udělat“.



KONTAKTY

Plánujte kontrolní návštěvy, předejte leták s odkazem na nejbližší možnosti intenzivní léčby.

- Kompletní kontakty jsou na webu Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku WWW.SLZT.CZ – centra pro závislé na tabáku
- poradenská centra v lékárnách
- Národní linka pro odvykání
- mobilní aplikace či další weby
- www.koureni-zabiji.cz
- www.bezcigaret.cz

POSTUP PRO INTERVENCI DLE ČASOVÝCH MOŽNOSTÍ



Motivace pacienta přestat kouřit, pomoci stanovit den D



INFORMOVAT O MOŽNOSTECH LÉČBY: změna denních stereotypů a prožívání dne (psychobehaviorální intervence)

- ✓ léky k potlačení abstinenčních příznaků (Cytisin)
- ✓ náhradní nikotinová terapie (náplast, žvýkačky, pastilky, ústní sprej)

Obojí možno zakoupit v lékárně bez receptu. Farmakoterapie je neúčinnější pokud trvá 3–6 měsíců.



Při opakovaném kontaktu s pacientem využít příležitosti k pochvale a podpoře.

„Ke dnešnímu dni jste již **nevykouřil/a**cigaret“

„Vidím, že se opravdu snažíte přestat kouřit, i když zatím se to nepodařilo...“



KONKRÉTNÍ RADY:



Doporučit v předvečer dne D odstranit ze svého okolí cigarety a vše, co s kouřením souvisí



Předem s pacientem probrat, kdy obvykle kouří a pomoci mu najít náhradní nekuřácká řešení, připravit jej na změnu, jak prožít obvyklé kuřácké situace



Doporučit informovat okolí o záměru přestat kouřit, požádat o podporu rodinu, přátele



V rámci možností zvýšit pohybovou aktivitu



Informovat o pozitivních stránkách nekouření

- ✓ obecně více peněz v rodinném rozpočtu
- ✓ šaty či vlasy bez zápachu cigaret
- ✓ lepší pleť
- ✓ snížení frekvence respiračních onemocnění u onkologického pacienta snížení rizika recidiv nebo nádorové duplicity
- ✓ rychlejší hojení po jakékoli operaci
- ✓ zlepšení deprese
- ✓ snížení rizika dalších komorbidit, zvýšení kvality života)



Snažit se vysvětlit důležitost už si nikdy nezapálit žádný nikotinový výrobek. I jedna cigareta (doutník či cokoliv s nikotinem) může pacienta závislého na nikotinu vrátit ke kouření

MÝTUS

Je příliš stresující přestat kouřit po stanovení onkologické diagnózy.



SKUTEČNOST

Většina kuřáků by raději nekouřila, onkologickou diagnózu lze v tomto případě využít pozitivně jako „moment poučitelnosti“, kdy je pacient vnímavější k radám zdravotníků. To platí i po delší době onkologické léčby, kdy se kuřáci k cigaretám snadno vracejí.

