

Τεχνικές Συμβουλευτικής:
Η επίσκεψη για τη διαμόρφωση
πλάνου διακοπής καπνίσματος

Εκπαιδευτικοί στόχοι

Εφαρμόστε αποτελεσματικές τεχνικές για την παρακίνηση των καπνιστών και την προετοιμασία για μια απόπειρα διακοπής κατά τη διάρκεια μιας σύντομης επίσκεψης στο ιατρείο καθώς και την αντιμετώπιση κοινών φραγμών (π.χ. κίνητρο, λαχτάρα, καφεΐνη) για την επιτυχή διακοπή του καπνίσματος .

Τι έχουμε απέναντι μας;

ΕΞΑΡΤΗΣΗ

60-70% των καπνιστών
Δηλώνουν υψηλά
ποσοστά εξάρτησης

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ- ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Ρουτίνες, ερεθίσματα

ΑΡΝΗΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
ΣΤΡΕΣ, ΘΥΜΟΣ, ΑΓΧΟΣ,
ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Υποστήριξη της συμπεριφοράς

Τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς....

```
graph TD; A[Τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς....] --- B[Αντιμετωπίστε τα κίνητρα]; A --- C[Ενίσχυση της αυτοδιαχείρισης]; A --- D[Πρωθήστε συμπληρωματικές δραστηριότητες]; A --- E[Υποστηρίξτε τη διαδικασία];
```

Αντιμετωπίστε τα κίνητρα

Ενίσχυση της αυτοδιαχείρισης

Πρωθήστε συμπληρωματικές
δραστηριότητες

Υποστηρίξτε τη διαδικασία

Υποστήριξη της συμπεριφοράς

Ελαχιστοποιήστε το κίνητρο να καπνίζει και μεγιστοποιήστε το κίνητρο να μην καπνίζει

οράς...

Αντιμετωπίστε τα κίνητρα

Ενίσχυση της αυτοδιαχείρισης

Πρωθήστε συμπληρωματικές δραστηριότητες

Υποστηρίξτε τη διαδικασία

Υποστήριξη της συμπεριφοράς

Τεχνικές αλλαγής συμπεριφοράς...

Βοηθήστε να αποφύγει και
αντισταθεί στην πρόκληση να
καπνίζει

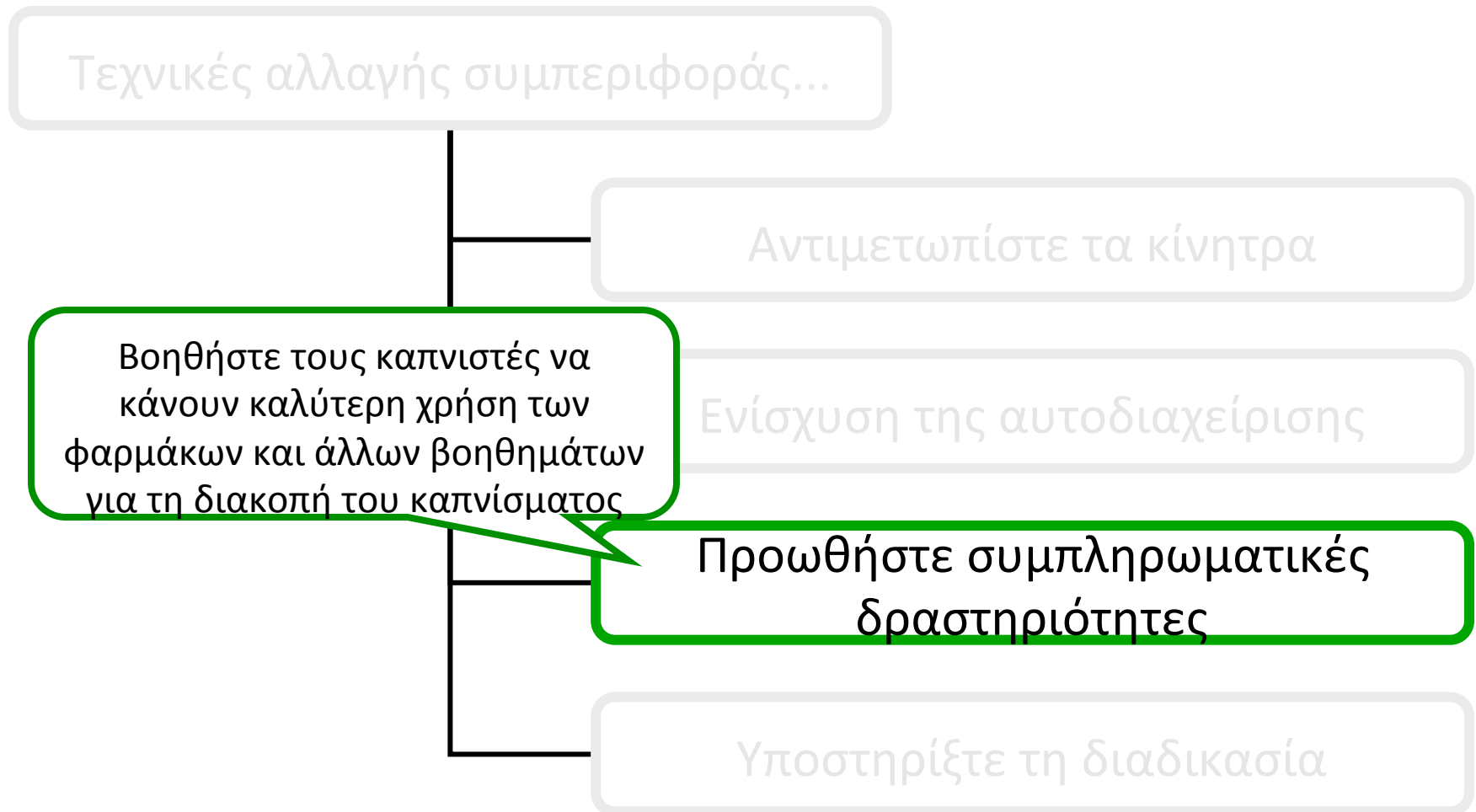
Αντιμετωπίστε τα κίνητρα

Ενίσχυση της αυτοδιαχείρισης

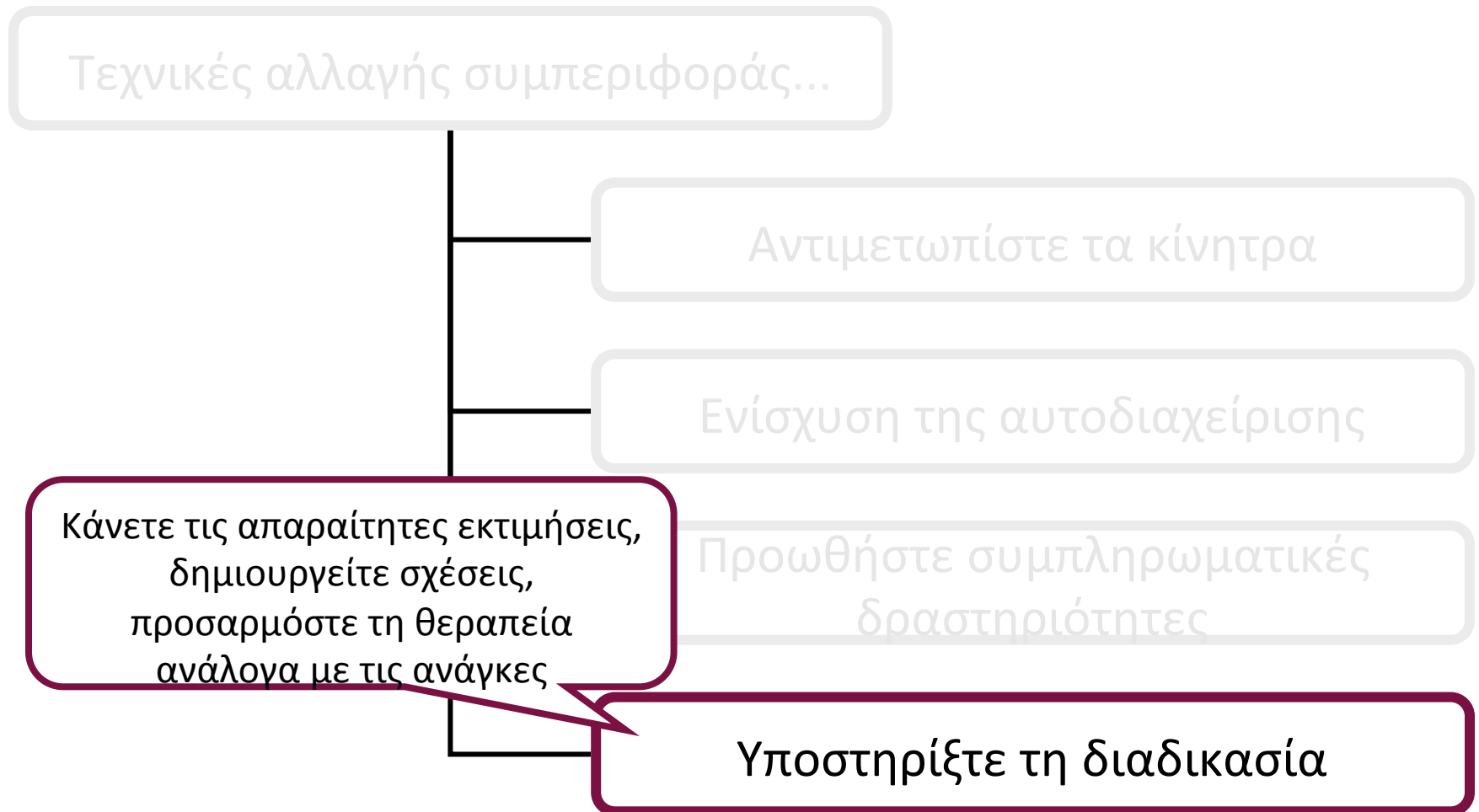
Πρωθήστε συμπληρωματικές
δραστηριότητες

Υποστηρίξτε τη διαδικασία

Υποστήριξη της συμπεριφοράς



Υποστήριξη της συμπεριφοράς



Η επίσκεψη για το πλάνο διακοπής καπνίσματος (10-20 λεπτά)

1. Αξιολόγηση

- Κίνητρα για τη διακοπή καπνίσματος
- Καταγραφή του καπνιστικού προφίλ στο μαιευτικό ιστορικό & αξιολόγηση της εξάρτησης από τη νικοτίνη

2. Ορισμός ημερομηνίας διακοπής του καπνίσματος

3. Συμβουλευτική αλλαγής συμπεριφοράς

- Ποιες οι προσδοκίες όταν διακοπεί το κάπνισμα;
- Υποτροπή, επιθυμία, οι ρουτίνες του καπνιστή & τα ερεθίσματα
- Πλάνο για τις καταστάσεις «Υψηλού κινδύνου»

4. Συνταγογράφηση φαρμακοθεραπείας (όταν είναι αναγκαία)

5. Προγραμματισμός του επόμενου ραντεβού για follow-up

Περίοδος της προ-διακοπής

Χαιρετήστε τον καπνιστή με φιλικό και επαγγελματικό τρόπο, έπειτα ...

1. Αξιολογήστε την τρέχουσα ετοιμότητα και την ικανότητα να διακόψει το κάπνισμα
2. Ενημερώστε τον καπνιστή σχετικά με το πρόγραμμα θεραπείας
3. Αξιολογήστε το τρέχον καπνιστικό προφίλ
4. Αξιολογήστε τις απόπειρες διακοπής
5. Αξιολογήστε την εξάρτηση από τη νικοτίνη
6. Εξηγήστε και διεξάγετε την παρακολούθηση του μονοξειδίου του άνθρακα (CO)
7. Εξηγήστε τη σημασία του κανόνα «ούτε μία ρουφηξιά»
8. Ενημερώστε τον καπνιστή σχετικά με τα συμπτώματα στέρησης
9. Συζητήστε τα φάρμακα
10. Ορίστε την ημερομηνία διακοπής
11. Επιδιώξτε μια δέσμευση από τον ασθενή
12. Συζητήστε τις προετοιμασίες για τη διακοπή του καπνίσματος και συνοψίστε

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΑΠΝΙΣΤΙΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

[illegible]

ΒΟΗΘΗΣΕ & ΟΡΓΑΝΩΣΕ

[illegible][illegible]

ΒΟΗΘΗΣΕ & ΟΡΓΑΝΩΣΕ



Αξιολόγησε την ετοιμότητα, τους προβληματισμούς, την πρότερη εμπειρία

“Πόσο έτοιμη είσαι για να διακόψεις το κάπνισμα;»

“Τι καλό θεωρείς ότι σου προσφέρει το κάπνισμα;»

“Ποια θεωρείς ότι είναι τα μειονεκτήματα του καπνίσματος;»

“Ποιοι είναι οι προβληματισμοί σου αναφορικά με την διακοπή του καπνίσματος;”

“Πες μου για την τελευταία φορά που προσπάθησες να το κόψεις; Τι δούλεψε και τι δε σε βοήθησε τόσο;”

Ορισμός ημερομηνίας διακοπής

“Εδώ είναι το ημερολόγιο του επόμενου μήνα και θα ήθελα να ορίσεις μια ημερομηνία για τη διακοπή του καπνίσματος”



Την ημέρα που ορίστηκε η διακοπή

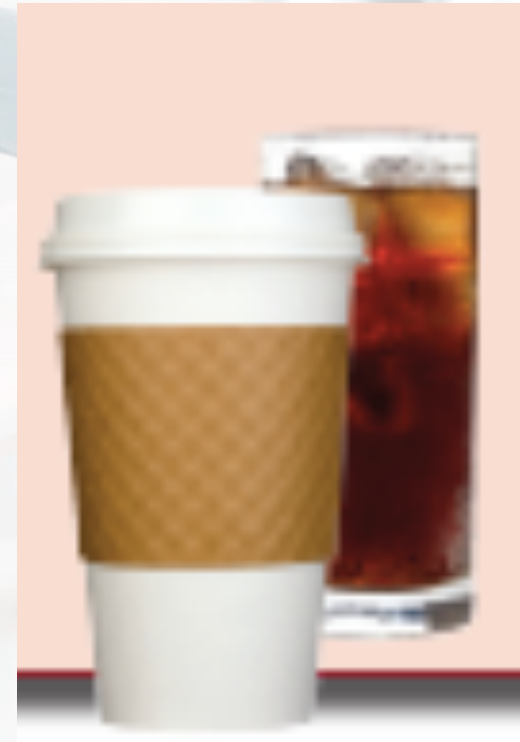
- Πετάς τσιγάρα, τασάκια, αναπτήρες
- Δεν υπάρχει η συνθήκη “μόνο ένα”

Την ημέρα της διακοπής

- Προσπάθησε να μείνεις κοντά σε άτομα που δεν καπνίζουν
- Προσπάθησε να κρατάς τον εαυτό σου απασχολημένο με κάτι εκείνες τις στιγμές της ημέρας που συνήθιζες να καπνίζεις
- Αν έχεις ανάγκη να καπνίσεις -> NRT ή προσπάθησε να κρατήσεις τον εαυτό σου απασχολημένο 3-5 λεπτά μέχρι που να περάσει η επιθυμία
- Υπενθύμιζε σε φίλους, οικογένεια και συναδέλφους ότι προσπαθείς να κόψεις το τσιγάρο και ζήτησε την βοήθεια τους

Η καφεΐνη

- Ο μεταβολισμός της καφεΐνης αυξάνεται με τη διακοπή του καπνίσματος
- Τα επίπεδα της καφεΐνης μπορεί να αυξηθούν: 2-3 φορές υψηλότερα!
- Υπάρχουν ομοιότητες ανάμεσα στην υπερβολική δόση καφεΐνης και τα συμπτώματα στέρησης
- Σκεφτείτε να μειώσετε την πρόσληψη καφεΐνης
- Σκεφτείτε την αντικατάστασή τους με ροφήματα χωρίς καφεΐνη



Κατά την διακοπή του καπνίσματος- Τι πρέπει να περιμένεις

- Βήχας
- Στιγμές έντονης επιθυμίας και υποτροπής
- Ρουτίνες καπνίσματος και ερεθίσματα
- Αλλαγές διάθεσης
- Πρόσληψη βάρους

Συμπτώματα στέρησης νικοτίνης

Συμπτώματα	Διάρκεια	Επιπολασμός
Ευερεθιστικότητα/ θυμός	< 4 weeks	50%
Κατάθλιψη	< 4 weeks	60%
Ανησυχία	< 4 weeks	60%
Μειωμένη αυτοσυγκέντρωση	< 2 weeks	60%
Αυξημένη όρεξη	> 10 weeks	70%
Ελαφρύς πονοκέφαλος	< 48 hours	10%
Νυχτερινές αφυπνίσεις	< 1 week	25%
Δυσκοιλιότητα	> 4 weeks	17%
Στοματικά έλκη	> 4 weeks	40%
Επιθυμία να καπνίσεις	> 2 weeks	70%

Συμπτώματα στέρησης

- Τα συμπτώματα στέρησης νικοτίνης είναι μια φυσιολογική απάντηση του σώματος λόγω της έλλειψης της νικοτίνης
- Τα πιο έντονα συμπτώματα συνήθως διαρκούν 3-5 μέρες αλλά ανάλογα με την περίπτωση μπορεί να κρατήσουν περισσότερο
- Βελτιώνονται με το χρόνο και όσο περισσότερο μπορεί να αντέξει να μην κάνει ούτε μία ρουφηξιά από τσιγάρο
- Υπενθυμίστε στην έγκυο ότι τα συμπτώματα στέρησης είναι κάτι φυσιολογικό και με τα φάρμακα μπορεί να είναι πιο εύκολο να αντιμετωπιστούν

Επιθυμία για τσιγάρο

- Ισχυρή επιθυμία, λαχτάρα, πόθος
- Επείγουσα ανάγκη

Πολλοί περιγράφουν την επιθυμία αυτή ότι προσομοιάζει στην επιθυμία για φαγητό ή νερό. Είναι ένας συνδυασμός σκέψεων και συναισθημάτων. Η ψυχολογική διάσταση της επιθυμίας την καθιστά ένα πολύ δυναμικό γεγονός και δύσκολο για την έγκυο να αντισταθεί.

Επιθυμία για τσιγάρο

- Στο χειρότερο σενάριο θα διαρκέσει συνήθως 3-5 λεπτά
- Προσπάθησε να κρατήσεις τον εαυτό σου απασχολημένο
- Απέφυγε μέρη που θα σου δημιουργήσουν την επιθυμία για τσιγάρο
- Άλλαξε τις ρουτίνες σου

*Βελτιώνεται με τον καιρό αν δεν καταφύγει έστω και σε μια ρουφηξιά

* Υπενθύμιζε στην έγκυο ότι η επιθυμία για τσιγάρο είναι φυσιολογική και τα NRT μπορούν να βοηθήσουν

ΟΙ 4 αρχές

- Καθυστερήσε
- Απασχολήσου με κάτι άλλο
- Πιες νερό
- Πάρε βαθιές εισπνοές

Ρουτίνες καπνίσματος & Ερεθίσματα

“Το ερέθισμα” είναι κάποιο αντικείμενο ή κάποιο περιστατικό που συνδέεται με το κάπνισμα για την έγκυο

Ερέθισμα μπορεί να είναι κάποια άτομα, κάποιο μέρος, κάποιο αντικείμενο, κάποια περίοδος, κάποιο συναίσθημα

Τα ερεθίσματα μπορεί να προκαλέσουν σκέψεις για τη χρήση του καπνού και επιθυμία για κάπνισμα

Εναύσματα & Λαχτάρες

Έναυσμα ➡ Σκέψη ➡ Λαχτάρα ➡ Χρήση

Προσδιορίστε 3 σενάρια υψηλού κινδύνου

- Η έγκυος να ορίσει 3 καταστάσεις που θα αντιμετωπίσει μέσα στις 2 επόμενες εβδομάδες όπου πιθανόν να αισθανθεί την ανάγκη να καπνίσει
- Το πρωί
- Στην οδήγηση
- Στη δουλειά
- Στα διαλείμματα για καφέ
- Με φίλους
- Η έγκυος να ορίσει τι θα μπορούσε να κάνει αντί αυτών των καταστάσεων.
- Χρησιμοποίησε το πλάνο διακοπής για να καταγράψεις τα σενάρια ή μπορεί να οριστεί ως homework.

Τι λέμε για το Follow-up

- Φυσιολογική διαδικασία το Follow-up
 - Όπως μετράμε την πίεση για να δούμε αν είναι ρυθμισμένη , θέλουμε να δούμε αν το πλάνο διακοπής δουλεύει ή αν πρέπει κάτι να αναπροσαρμοστεί
- Επικοινωνήσε την σημασία του Follow-up
 - Θα διπλασιαστεί η πιθανότητα επιτυχίας της διακοπής
 - Θα ελέγχουμε το πλάνο και θα κάνουμε προσαρμογές
- Εάν χρειαστείς βοήθεια..... Τηλεφώνησε μου!

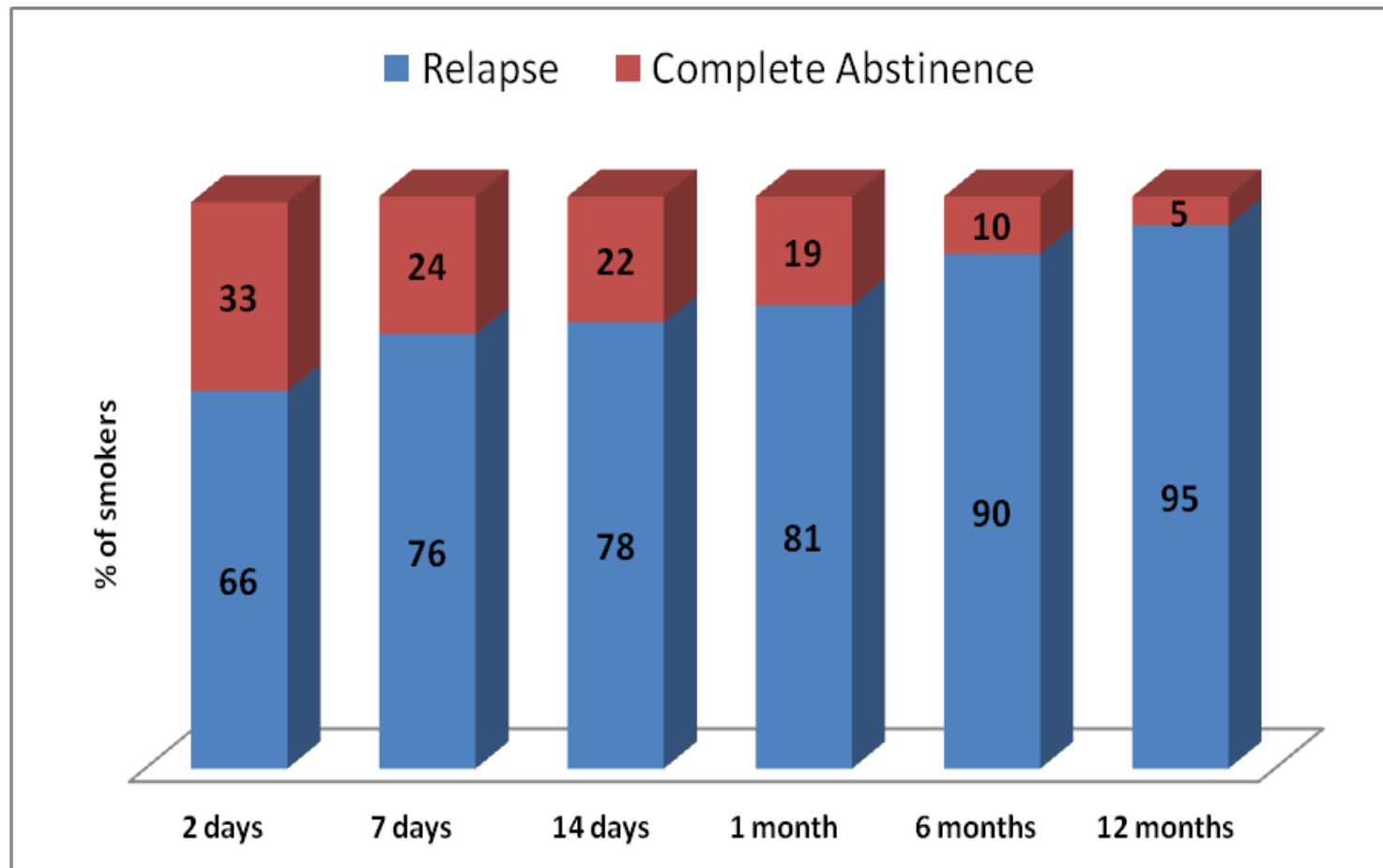
Προγραμματίστε επίσκεψη Follow-up

- Ευελιξία (1-4 εβδομάδες μετά την διακοπή)
- Πιο σύντομα αν ο ασθενής δεν έχει αυξημένη αυτοπεποίθηση

Επισκέψεις Follow-up

> Κάθε 2-4 εβδομάδες για τους 2-6 μήνες

Καμπύλη Υποτροπής το πρώτο έτος



TiTAN GREECE & CYPRUS

