



TiTAN Greece & Cyprus
Δίκτυο Κατάρτισης για τη
διακοπή του καπνίσματος στην
Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας
στην Ελλάδα και στην Κύπρο.

«Η βοήθεια ενός
κλινικού γιατρού
προς τους ασθενείς
του να διακόψουν το
κάπνισμα είναι από
τις σημαντικότερες
παροχές που μπορεί
να τους προσφέρει
στην καθημερινή κλινική
πρακτική»

Μια τεκμηριωμένη
και συστηματική
προσέγγιση για την
αντιμετώπιση του
καπνίσματος στην
Πρωτοβάθμια
Φροντίδα Υγείας

ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ TiTAN

Το δίκτυο TiTAN είναι μια πρωτοβουλία που έχει ως σκοπό την επέκταση του παγκόσμιου Δικτύου Κατάρτισης για τη διακοπή του καπνίσματος στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας (ΠΦΥ) στην Ελλάδα και στην Κύπρο. Το πρόγραμμα TiTAN στοχεύει στο να αναπτύξει ακόμα περισσότερο το δίκτυο αυτό ώστε να ενσωματώσει τη θεραπεία της εξάρτησης από το κάπνισμα στην καθημερινή κλινική πρακτική και να αποτελέσει πρότυπο πολιτικής ελέγχου του καπνίσματος.

ΓΙΑΤΙ Η ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΦΥ;

Το κάπνισμα αποτελεί την πιο σημαντική αιτία θανάτου που μπορεί να προληφθεί παγκοσμίως. Το κάπνισμα αποτελεί μείζονα παράγοντα κινδύνου για αρκετά χρόνια νοσήματα, συμπεριλαμβανομένων του καρκίνου, της καρδιακής νόσου, του εγκεφαλικού επεισοδίου, και των αναπνευστικών νοσημάτων.

Η θεραπεία για τη διακοπή του καπνίσματος είναι η πιο ισχυρή προληπτική παρέμβαση. Υπάρχει πληθώρα αποδεικτικών στοιχείων σχετικά με τα διακριτά οφέλη για την υγεία που συνδέονται με τη διακοπή καπνίσματος. Το να βοηθήσετε τους καπνιστές ασθενείς σας να διακόψουν το κάπνισμα αποτελεί την πιο σημαντική παρέμβαση συγκριτικά με άλλες προληπτικές θεραπείες στην ΠΦΥ ώστε να επιτευχθεί καλή υγεία.



ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ ΟΤΙ...

- Στην Ελλάδα 3,586,000 ενήλικες καπνίζουν, δηλαδή το 41.0% των ανδρών και το 34.7% των γυναικών.
- Κάθε χρόνο πάνω από 25,400 Έλληνες πεθαίνουν από μια σχετιζόμενη με το κάπνισμα νόσο. Το κάπνισμα ευθύνεται για το 29.5% των θανάτων αυτών στους άνδρες και το 11.2% των θανάτων αυτών στις γυναίκες.
- Στην Κύπρο 317,000 ενήλικες καπνίζουν, δηλαδή το 48.1% των ανδρών και το 18.4% των γυναικών.
- Κάθε χρόνο πάνω από 700 Κύπριοι πεθαίνουν από μια σχετιζόμενη με το κάπνισμα νόσο. Το κάπνισμα ευθύνεται για το 21.4% των θανάτων αυτών στους άνδρες και το 6.8% των θανάτων αυτών στις γυναίκες.
- Ένα 30%-40% των ασθενών που επισκέπτονται τις υπηρεσίες ΠΦΥ στην Ελλάδα καπνίζουν.
- Περισσότερο από το 60% των ασθενών που καπνίζουν θέλουν να διακόψουν, το 24.8% θα πραγματοποιήσει τουλάχιστον μια προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος σε διάστημα ενός έτους, ενώ μόνο το 5% θα καταφέρει να διακόψει χωρίς βοήθεια.
- Οι περισσότεροι καπνιστές δεν αναζητούν υποστήριξη για να διακόψουν το κάπνισμα.
- Οι καπνιστές που προσπαθούν να διακόψουν το κάπνισμα με τη βοήθεια συμβουλευτικής και φαρμακοθεραπείας, έχουν 2 έως 4 φορές υψηλότερη πιθανότητα να πετύχουν μακροπρόθεσμη διακοπή σε σχέση με όσους προσπαθούν να σταματήσουν το κάπνισμα απότομα από μόνοι τους.
- Φαίνεται ότι οι επαγγελματίες υγείας δεν παρεμβαίνουν στην καπνιστική συνήθεια των ασθενών τους σε μεγάλο βαθμό. Στατιστικές μελέτες δείχνουν ότι οι επαγγελματίες της ΠΦΥ είναι πιο αποτελεσματικοί στο να διερευνούν την καπνιστική συνήθεια και να συμβουλεύουν (82.8% - 81.5%) απ' ότι στο να παρεμβαίνουν (<20%) στους ασθενείς που καπνίζουν.

ΓΙΑΤΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ TITAN;

Η παροχή συμβουλευτικής από έναν επαγγελματία υγείας μπορεί να αυξήσει την επιτυχία στη διακοπή καπνίσματος έως και 30%.

Η απλή και συστηματική φύση αυτού του προγράμματος διευκολύνει τον κρίσιμο ρόλο που οι επαγγελματίες υγείας μπορούν να διαδραματίσουν αναφορικά με την παροχή κινήτρων στους ασθενείς τους για να κάνουν μια προσπάθεια διακοπής. Επιτρέπει στους επαγγελματίες υγείας να επανεξετάσουν και να προσεγγίσουν το θέμα του καπνίσματος σε κάθε κλινική επίσκεψη, τους βοηθά να παρέχουν συμβουλές διακοπής καπνίσματος καθώς και να προσφέρουν υποστήριξη σε όλους τους καπνιστές συμπεριλαμβανομένων αυτών με πολλαπλή νοσηρότητα.

Οι ασθενείς ακολουθούν τεκμηριωμένες θεραπείες, για να διακόψουν το κάπνισμα. Ο συνδυασμός της σύντομης συμβουλευτικής και της φαρμακοθεραπείας πρώτης γραμμής μπορεί να διπλασιάσει ή να τετραπλασιάσει την πιθανότητα επίτευξης της μακροπρόθεσμης διακοπής του καπνίσματος.

“Συνεχής υποστήριξη
είναι διαθέσιμη για
τους ασθενείς που
προσπαθούν να
διακόψουν το κάπνισμα.
Η επανεξέταση είναι
ένα σημαντικό στοιχείο
για την πορεία της
διακοπής της καπνιστικής
συνήθειας.”

Το πρόγραμμα TiTAN θα
βοηθήσει στην εκπαίδευση
των επαγγελματιών ΠΦΥ
για συνεχή υποστήριξη
έως ότου οι ασθενείς τους
διακόψουν το κάπνισμα.



Το Ottawa Model για την διακοπή του καπνίσματος

Το “**Ottawa Model για την διακοπή του καπνίσματος**” είναι ένα μοντέλο που περιλαμβάνει μια απλή και συστηματική προσέγγιση των ασθενών αναφορικά με το θέμα του καπνίσματος καθώς και συνεχόμενη στήριξη των προσπαθειών για την διακοπή της καπνιστικής συνήθειας με χρήση τεκμηριωμένων τεχνικών.

Η εφαρμογή του μοντέλου δε δημιουργεί δυσκολίες, ενώ παράλληλα επιτρέπει την διεπιστημονική συνεργασία, ώστε να δίνεται η δυνατότητα εφαρμογής του ακόμα και σε περιπτώσεις κλινικών με μεγάλο φόρτο εργασίας, χωρίς να επηρεάζεται ο ρυθμός της καθημερινής τους ρουτίνας.



Το μοντέλο για τη διακοπή καπνίσματος συνίσταται στα παρακάτω βήματα:

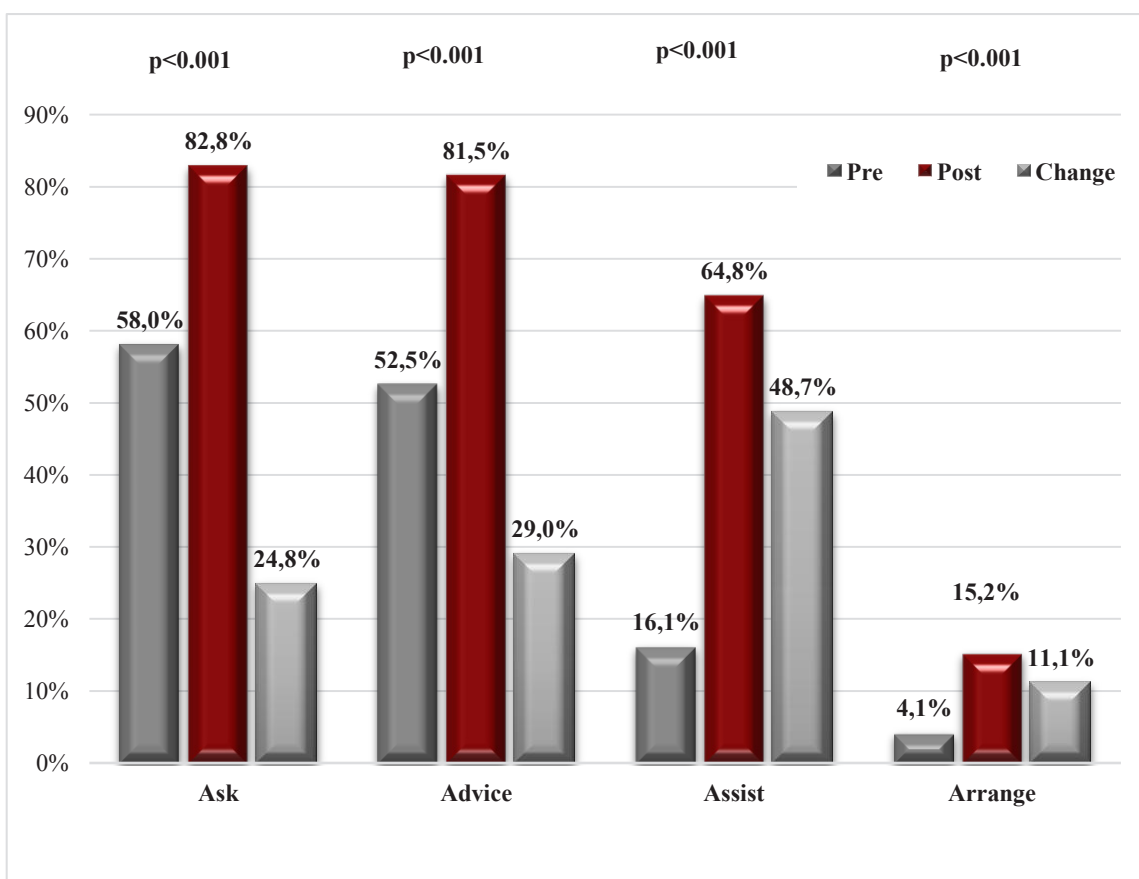
- Διερευνήστε την καπνιστική συνήθεια των ασθενών σε κάθε επίσκεψη.
- Δώστε σαφείς, ισχυρές, εξατομικευμένες συμβουλές για τη διακοπή καπνίσματος
- Υποστηρίξτε την προσπάθεια διακοπής (σύντομη συμβουλευτική, φαρμακοθεραπεία, θέστε ημερομηνία διακοπής καπνίσματος, αυτοβοήθεια)
- Συνεχίστε την παρακολούθηση και υποστήριξη για 2 έως 6 μήνες

TiTan Crete Tobacco Treatment Training Network

Το παρόν πρόγραμμα αποτελεί συνέχεια του επιτυχημένου προγράμματος TiTAN CRETE το οποίο χρηματοδοτήθηκε επίσης από την Global Bridges (2014-2016) και αποτέλεσε προσαρμογή του διεθνώς αναγνωρισμένου μοντέλου που αναπτύχθηκε από το Καρδιολογικό Ινστιτούτο του Πανεπιστημίου της Οτάβα, για τη χρήση του στην ΠΦΥ στην Κρήτη.

Τα εργαλεία που δημιουργήθηκαν στο πλαίσιο του Προγράμματος TiTAN CRETE θα παραμείνουν διαθέσιμα για ευρύτερη χρήση στην Κρήτη και σε άλλες περιοχές της Ελλάδας και της Κύπρου μετά την ολοκλήρωση του έργου.

Από την αξιολόγηση του προγράμματος TiTAN CRETE προέκυψαν σημαντικές αυξήσεις στην εφαρμογή θεραπειάς για την διακοπή του καπνίσματος στα συμμετέχοντα ιατρεία από το Νομό Ηρακλείου, όπως προκύπτει από το διάγραμμα 1:



Διάγραμμα 1: Μεταβολή των 4As, πριν και μετά την παρέμβαση (Ιατροί=14, Ασθενείς=984)

Θεραπεία για τη διακοπή του καπνίσματος στην ΠΦΥ

Ρωτήστε, Συμβουλευστε,
Πράξτε

Ρωτήστε και καταγράψτε

Διερευνήστε την καπνιστική
συνήθεια όπως θα κάνατε
για άλλα ζωτικά σημεία του
ασθενούς. Π.χ: «Έχετε καπνίσει
τις τελευταίες 7 ημέρες;»

Συμβουλευστε και πράξτε

Παρέχετε ισχυρές,
εξατομικευμένες, μη επικριτικές
συμβουλές για τη διακοπή του
καπνίσματος και προσφέρετε
την βοήθεια σας.

Για τον ασθενή ο οποίος είναι έτοιμος να διακόψει το κάπνισμα:

- Συμβουλευτική
- Φαρμακοθεραπεία
- Παρακολούθηση

Για τον ασθενή ο οποίος δεν είναι έτοιμος να διακόψει το κάπνισμα:

- Δημιουργία κινήτρων μέσω
συζήτησης με την χρήση τεχνικών
του motivation interviewing
- Παρακολούθηση
- Διακοπή του καπνίσματος με
σταδιακή μείωση

ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΤΙΤΑΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΥΓΕΙΑΣ

Τα παρακάτω εργαλεία
έχουν σχεδιαστεί με
σκοπό να διευκολύνουν
την εφαρμογή των
καλύτερων πρακτικών
για την διακοπή του
καπνίσματος στα
ιατρεία σας και θα σας
παρασχεθούν σε έντυπη
μορφή κατά την διάρκεια
του προγράμματος.



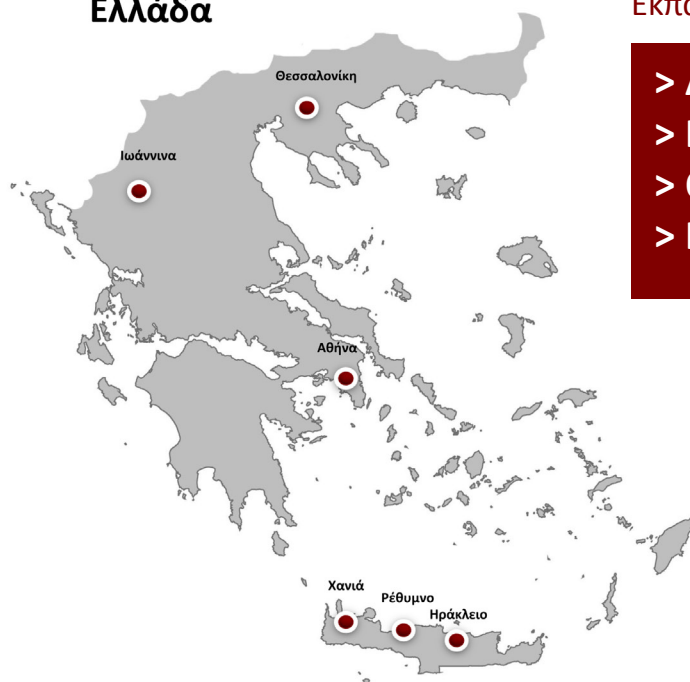
TiTAN GREECE & CYPRUS

Το TiTAN GREECE & CYPRUS αποτελεί ένα Δίκτυο Κατάρτισης για τη θεραπεία της καπνιστικής συνήθειας το οποίο ξεκίνησε το 2017.

Ο στόχος του είναι να εκπαιδεύσει 300 επαγγελματίες ΠΦΥ αναφορικά με τη θεραπεία διακοπής του καπνίσματος βάσει τεκμηριωμένων πρακτικών και, τελικά, να βοηθήσει τους ασθενείς να διακόψουν το κάπνισμα.

Το έργο έχει χρηματοδοτηθεί από την Global Bridges: Healthcare Alliance for Tobacco Dependence Treatment σε συνεργασία με την Pfizer: Independent Grants for Learning and Change (Grant ID Number: 25642539).

Ελλάδα



Εκπαιδευτικές εκδηλώσεις θα λάβουν χώρα σε:

> Αθήνα
> Ιωάννινα
> Θεσσαλονίκη
> Ηράκλειο

> Χανιά
> Ρέθυμνο
> Λευκωσία
> Λάρνακα

Κύπρος



Το TiTAN Greece & Cyprus διεξάγεται ως συνεργασία μεταξύ της Κλινικής Κοινωνικής και Οικογενειακής Ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης (Κρήτη, Ελλάδα), του Τμήματος Πρόληψης και Αποκατάστασης του Καρδιολογικού Ινστιτούτου του Πανεπιστημίου της Οτάβα (Οτάβα, Καναδάς), του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (Θεσσαλονίκη, Ελλάδα), του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων (Ιωάννινα, Ελλάδα), του Πανεπιστημίου Κύπρου (Νικοσία, Κύπρος) και ειδικών επιστημόνων σε θέματα διακοπής καπνίσματος από την Ελλάδα.

Ως μέρος της συγκεκριμένης διετούς έρευνας έχουμε αναλάβει να επεκτείνουμε και να παραδώσουμε ένα πολυπαραγοντικό πρόγραμμα κατάρτισης και εκπαίδευσης ειδικά για χρήση στην ΠΦΥ στην Ελλάδα και την Κύπρο.

Το πρόγραμμα TiTAN Greece & Cyprus έχει σχεδιαστεί με τέτοιο τρόπο ώστε να παρέχει στους συμμετέχοντες τις γνώσεις για τις πιο σύγχρονες μεθόδους προσέγγισης των ασθενών στο θέμα της διακοπής καπνίσματος. Το πρόγραμμα εκπαίδευσης θα περιλαμβάνει παρουσιάσεις από ειδικούς επιστήμονες διεθνούς φήμης αναφορικά με τον έλεγχο του καπνίσματος, καθώς και ειδικές συνεδρίες όπου θα παρουσιαστούν μελέτες περιστατικών, ώστε να ενισχυθούν οι ικανότητες των συμμετεχόντων στην εφαρμογή της θεραπείας διακοπής του καπνίσματος.

Η ομάδα του TiTAN θα προωθήσει την υιοθέτηση και την εφαρμογή του προγράμματος, θα το αξιολογήσει και θα παρέχει εργαλεία, εξασφαλίζοντας την επιτυχή έκβασή του. Συγκεκριμένα το πρόγραμμα θα παρέχει:



- **Κατάρτιση** επάνω στις τελευταίες επιστημονικές προσεγγίσεις για τη διακοπή του καπνίσματος, ενώ θα δοθούν Μόρια Συνεχιζόμενης Ιατρικής Εκπαίδευσης (CMEs).
- **Υποστήριξη** για τη διεξαγωγή τόσο της αξιολόγησης των προτεινόμενων πρακτικών ελέγχου του καπνίσματος όσο και της έρευνας σε ασθενείς, πριν και μετά την εκπαίδευση, προκειμένου να τεκμηριωθεί η επίδραση του προγράμματος.
- **Καθοδήγηση και υποστήριξη** για την προσαρμογή του προγράμματος TiTAN στην κλινική πρακτική, καθώς και των δραστηριοτήτων που θα διενεργούνται κατά την εφαρμογή του.
- **Εργαλεία** για τη διευκόλυνση της εφαρμογής και την ενσωμάτωση του προγράμματος στην καθημερινή κλινική πρακτική.
- **Παροχή εγχειριδίων αυτοβοήθειας** στους ασθενείς για τη διακοπή του καπνίσματος.
- **Διεξαγωγή διαδικτυακών σεμιναρίων** (webinars) μετά την αρχική εκπαίδευση για τη συνεχιζόμενη βελτίωση των δεξιοτήτων των επαγγελματιών υγείας, με έμφαση στις μελέτες περιστατικών.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα
ή επικοινωνήστε με κάποιο μέλος της ερευνητικής ομάδας:

www.titangc.uoc.gr

Κρήτη:

Χρήστος Λιονής - lionis@uoc.gr
Σοφία Παπαδάκη - SPapadakis@ottawaheart.ca

Θεσσαλονίκη:

Εμμανουήλ Σμυρνάκης - smyrnak@med.auth.gr

Αθήνα:

Ελευθέριος Θηραίος - ethireos@gmail.com
Κωνσταντίνος Βαρδαβάς - vardavas@tobcontrol.eu
Παρασκευή Κατσαούνου - vkatsaounou@yahoo.com

Ιωάννινα:

Αθηνά Τατσιώνη - atatsioni@cc.uoi.gr

Κύπρος:

Γεώργιος Σαμούτης - samoutis.g@unic.ac.cy

TITAN GREECE & CYPRUS



UNIVERSITY OF OTTAWA
HEART INSTITUTE
INSTITUT DE CARDIOLOGIE
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

Global Bridges[™]
Healthcare Alliance for Tobacco Dependence Treatment

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ



UNIVERSITY OF IOANNINA
SCHOOL OF HEALTH SCIENCES
FACULTY OF MEDICINE

UNIVERSITY OF NICOSIA
Medical School

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



ARISTOTLE
UNIVERSITY OF
THESSALONIKI

ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ



MEDICAL DEPARTMENT



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΛΑΒΟΡΑΤΩΡΙΟ OF
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΥΓΕΙΑΣ PRIMARY HEALTH CARE
ΓΕΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ & ΕΡΕΥΝΑΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ GENERAL PRACTICE AND HEALTH SERVICES RESEARCH

ΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΘΗΝΩΝ
ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1835



THE ATHENS MEDICAL SOCIETY
ESTABLISHED IN 1835