

TiTAN Greece & Cyprus

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΦΟΡΜΑ
ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΣΘΕΝΗ:

Εκτίμηση

Ημερομηνία:

Εξάρτηση από την νικοτίνη	Έτη καπνίσματος:	Πακέτο-έτη (τσιγάρα/ημέρα x έτη)	
	# τσιγάρα/ημέρα _____	10 ή λιγότερα	☐ 0
		11-20	☐ 1
		21-30	☐ 2
		31 ή περισσότερα	☐ 3
	Πόσο σύντομα από την ώρα που ξυπνάτε, καπνίζετε το πρώτο σας τσιγάρο;	σε διάστημα 5 λεπτών	☐ 3
		5-30 λεπτά	☐ 2
		31-60 λεπτά	☐ 1
Εξάρτηση από την νικοτίνη		> 60 λεπτά	☐ 0
	Είναι δύσκολο για εσάς, να απέχετε από το κάπνισμα, σε χώρους όπου απαγορεύεται;	Ναι	☐ 1
		Όχι	☐ 0
	Καπνίζετε πιο συχνά, το πρωί;	Ναι	☐ 1
		Όχι	☐ 0
	Καπνίζετε, ακόμα και όταν είστε άρρωστος/η;	Ναι	☐ 1
		Όχι	☐ 0
	Κατα την διάρκεια της ημέρας, ποίο τσιγάρο σας είναι πιο δύσκολο να μην καπνίσετε; (π.χ. το πρώτο αφότου ξυπνήσετε ή μετά το φαγητό)	Το πρώτο της ημέρας	☐ 1
Εξάρτηση από την νικοτίνη		Οποιοδήποτε άλλο	☐ 0

Συνολικό σκόρ

1-2= μικρή εξάρτηση, 3-4= μικρή προς μέτρια εξάρτηση, 5-7= μέτρια εξάρτηση, 8+= μεγάλη εξάρτηση

Ιστορικό ψυχικής υγείας	Παλιό ή πρόσφατο ιστορικό από:	☐ Άγχος ☐ Κατάθλιψη ☐ Ψύχωση	☐ Χρήση ουσιών/ οιοπνεύματος ☐ Άλλο (πιο συγκεκριμένα): _____
	Υπάρχουν άλλοι καπνιστές στο σπίτι;	☐ Όχι	☐ Ναι (πιο συγκεκριμένα): _____
Ιστορικό διακοπής & υποτροπής	Έχετε προσπαθήσει να διακόψετε το κάπνισμα κατά το παρελθόν;	☐ Όχι ☐ Ναι → Πότε: _____ Για πόσο: _____	
	Γιατί ξεκινήσατε να καπνίζετε πάλι; (λόγος υποτροπής)		
	Έχετε χρησιμοποιήσει φάρμακα για να διακόψετε το κάπνισμα κατά το παρελθόν;	☐ Βαρενικλίνη (Champix) ☐ Βουπροπριόνη (Zyban) ☐ Άλλο _____	☐ Θεραπεία υποκατάστασης νικοτίνης: ☐ Έμπλαστρο ☐ Τσίχλα ☐ Εισπνεόμενο ☐ Σπρέϋ
	Ήταν αποτελεσματική η χρήση της φαρμακοθεραπείας κατά το παρελθόν;		
	Γιατί θέλετε να διακόψετε το κάπνισμα;	☐ Υγεία ☐ Οικονομικοί λόγοι ☐ Άλλο: _____	☐ Παιδιά/σύζυγος ☐ Κοινωνικοί λόγοι
Κίνητρα	Ποιες είναι οι ανησυχίες σας, σχετικά με την διακοπή του καπνίσματος;	☐ Αύξηση βάρους ☐ Σύνδρομο στέρησης ☐ Κοινωνικού τύπου ☐ Άγχος	☐ Υποτροπή ☐ Κατάθλιψη ☐ Άλλο _____
	Πως βλέπετε το ενδεχόμενο διακοπής του καπνίσματος, αυτή τη στιγμή;	☐ Θα ήθελα να διακόψω το κάπνισμα τις επόμενες 30 ημέρες ☐ Θα ήθελα να διακόψω το κάπνισμα τους επόμενους 6 μήνες ☐ Δεν σχεδιάζω να διακόψω το κάπνισμα, τους επόμενους 6 μήνες	
	Σε μια κλίμακα από το 1-10, πόσο σημαντικό είναι για σας να διακόψετε το κάπνισμα;	(καθόλου σημαντικό) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (πολύ σημαντικό)	
	Σε μια κλίμακα από το 1-10, πόσο σίγουρος/η είστε ότι μπορείτε να διακόψετε το κάπνισμα;	(καθόλου σίγουρος/η) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (πολύ σίγουρος/η)	
Φυσική κατάσταση	Βάρος: _____	Εκπνεόμενο CO: _____	FEV1: Lung Age: _____

TiTan

Greece & Cyprus

ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΦΟΡΜΑ
ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΣΘΕΝΗ:

Πλάνο διακοπής καπνίσματος (5-10 λεπτά)

Ημερομηνία:

Επιλογή τρόπου διακοπής καπνίσματος:

- ☐ Μείωση έως διακοπή _____
☐ Ορισμός ημ/νίας διακοπής: _____ (ηη/μμ/χχ)
☐ Παραπομπή στο Ιατρείο Διακοπής καπνίσματος

Φαρμακο-θεραπεία

☐ Βαρενικλίνη Ημέρα 1-3: 0.5 mg/ημερησίως; Ημέρα 4-7: 0.5 mg δύο φορές ημερησίως; Ημέρα 8-12 εβδομάδες 1 mg δύο φορές ημερησίως- Έναρξη 7-14 ημέρες πριν την διακοπή

☐ Βουπροπιόνη Ημέρα 1-3: 150 mg/ημερησίως; Ημέρα 4-12 εβδομάδες 150 mg δύο φορές ημερησίως- Έναρξη 7-14 ημέρες πριν την διακοπή

	<15 τσιγάρα/ημέρα	15-20 τσιγάρα/ημέρα	20-29 τσιγάρα/ημέρα	30-40 τσιγάρα/ημέρα	40+ τσιγάρα/ημέρα
NRT έμπλαστρο	☐ 10mg έμπλαστρο ή Ταχείας δράσης NRT	☐ 15 mg έμπλαστρο + Ταχείας δράσης NRT	☐ 25 mg έμπλαστρο + Ταχείας δράσης NRT	☐ 35 mg έμπλαστρο (25mg+10mg) + Ταχείας δράσης NRT	☐ 40-50 mg (25mg + 15mg or 25mg) + Ταχείας δράσης NRT
+ Ταχείας δράσης NRT		☐ Εισπνεόμενο	☐ 2 mg τσίχλα	☐ 4 mg τσίχλα	☐ Σπρέι

Συμβουλές τακτικής

- ☐ Αναφορά της σημασίας της απόφασης διακοπής του καπνίσματος και προσωπικά οφέλη
☐ Έλεγχος κατάλληλης χρήσης φαρμακοθεραπείας (δόση, διάρκεια, τήρηση, παρενέργειες, τρόποι μείωσης των παρενεργειών)
☐ Αναφορά στα συμπτώματα στέρησης
☐ Αναφορά στρατηγικών για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων στέρησης (καθυστέρηση, απόσπαση προσοχής, κατανάλωση νερού, βαθιές αναπνοές)
☐ Αναφορά σε πιθανές μεταβολές στην διάθεση που σχετίζονται με την διακοπή του καπνίσματος
☐ Συζητήστε τα ερεθίσματα και τις ρουτίνες του καπνίσματος

Πλάνο διακοπής

Καταστάσεις υψηλού κινδύνου

Πλάνο

Πρόγραμμα επανεξέτασης

- ☐ Επανεξέταση σε 2-4 εβδομάδες Ημ/νία: _____
☐ Χορήγηση πληροφοριών για το Ιατρείο διακοπής καπνίσματος

Σχόλια/Σημειώσεις:

Σύντομη Αναφορά Αντενδείξεων Φαρμακοθεραπείας για την Διακοπή του Καπνίσματος

Βουπροπιόνη (Zyban)

Αντενδείξεις

- ☐ Εγκυμοσύνη, θηλασμός ή επικείμενη εγκυμοσύνη
☐ Ιστορικό επιληπτικών κρίσεων ή τραύματος στο κεφάλι
☐ Αν ήδη λαμβάνετε βουπροπιόνη / Zyban / Wellbutrin
☐ Προηγούμενες αντιδράσεις στην βουπροπιόνη / Zyban / Wellbutrin
☐ Προϋπάρχουσες ή τρέχουσες διατροφικές διαταραχές π.χ. βουλιμία ή νευρική ανορεξία
☐ Υπερβολική παρούσα ή παρελθοντική χρήση αλκοόλ/ηρεμιστικών χαπιών
☐ Λήψη αντικαταθλιπτικών, αντιψυχωσικών, κορτικοστεροειδών, αναστολέων της μονοαμινοξειδάσης, θεοφυλλίνης, κοκαΐνης ή διαιτητικών δισκίων
☐ Λήψη αντιβιοτικής αγωγής με κινολόνες (π.χ. σιπροφλοξασίνη, λεβοφλοξασίνη)
☐ Σοβαρή ηπατική διαταραχή

Προφυλάξεις

- ☐ Χρήση δια στόματος υπογλυκαμικών δισκίων ή ινσουλίνης
☐ Όγκος κεντρικού νευρικού συστήματος

Θεραπεία Υποκατάστασης της Νικοτίνης

- ☐ Σε περίπτωση που ο ασθενής φέρει ολικές ή μερικές τεχνητές οδοντοστοιχίες, γέφυρες δοντιών ή πάσχει από κροταφογναθικές δυσλειτουργίες αποφύγετε την χρήση τσίχλας νικοτίνης
☐ Αλλεργία στο αυτοκόλλητο νικοτίνης (χρησιμοποιείτε επίθεμα νικοτίνης με την ένδειξη 'clear=καθαρό').

Προφυλάξεις

Εγκυμοσύνη, θηλασμός ή επικείμενη εγκυμοσύνη

Βαρενικλίνη (Champix)

Αντενδείξεις

- ☐ Εγκυμοσύνη, θηλασμός ή επικείμενη εγκυμοσύνη
☐ Ηλικία μικρότερη των 18 ετών
☐ Τελικού σταδίου νεφρική ανεπάρκεια-η βαρενικλίνη δεν συνιστάται
☐ Ιστορικό νεφρικής ανεπάρκειας και λήψης σιμετιδίνης
☐ Προηγούμενη αντίδραση στην βαρενικλίνη
☐ Ιστορικό ναυτίας/εμέτων τους τελευταίους δύο μήνες (συμβουλευτείτε τον ιατρό σας)

Προφυλάξεις

- ☐ Χρήση θεραπείας υποκατάστασης της νικοτίνης επιτρέπεται στην βαρενικλίνη (η συγχορήγηση συστήνεται μόνο όταν η μονοθεραπεία είναι αναποτελεσματική)

- ☐ Ιστορικό νεφρικής δυσλειτουργίας - Δοσολογία Βαρενικλίνης

- | | |
|---|---|
| ● Ήπια - Μέτρια (KK >30 - <80 ml/λεπτό.) | Δεν είναι απαραίτητη η προσαρμογή της δοσολογίας |
| ● Σοβαρή (Κάθαρση κρεατινίνης < 30 ml/λεπτό.) | Ημέρες 1-3: 0.5 mg/ημερησίως
Ημέρες 4+: 0.5 mg δύο φορές ημερησίως |
| ● Νεφρική ανεπάρκεια τελικού σταδίου | Η χρήση βαρενικλίνης δεν ενδείκνυται |