

# Εμπόδια στη διακοπή του καπνίσματος

...από την πλευρά του καπνιστή

- Κάποιοι καπνιστές δεν έχουν συνειδητοποιήσει τους κινδύνους υγείας από το κάπνισμα, ή απλά τους αποδέχονται
- Επίσης κάποιοι έχουν λίγες στρατηγικές να αντιμετωπίσουν αρνητικά συναισθήματα από τη διακοπή
- Και τέλος κάποιοι πιστεύουν ότι η διακοπή είναι εύκολη υπόθεση και δεν χρειάζεται να την αντιμετωπίσουν τώρα

# Εμπόδια στη διακοπή του καπνίσματος

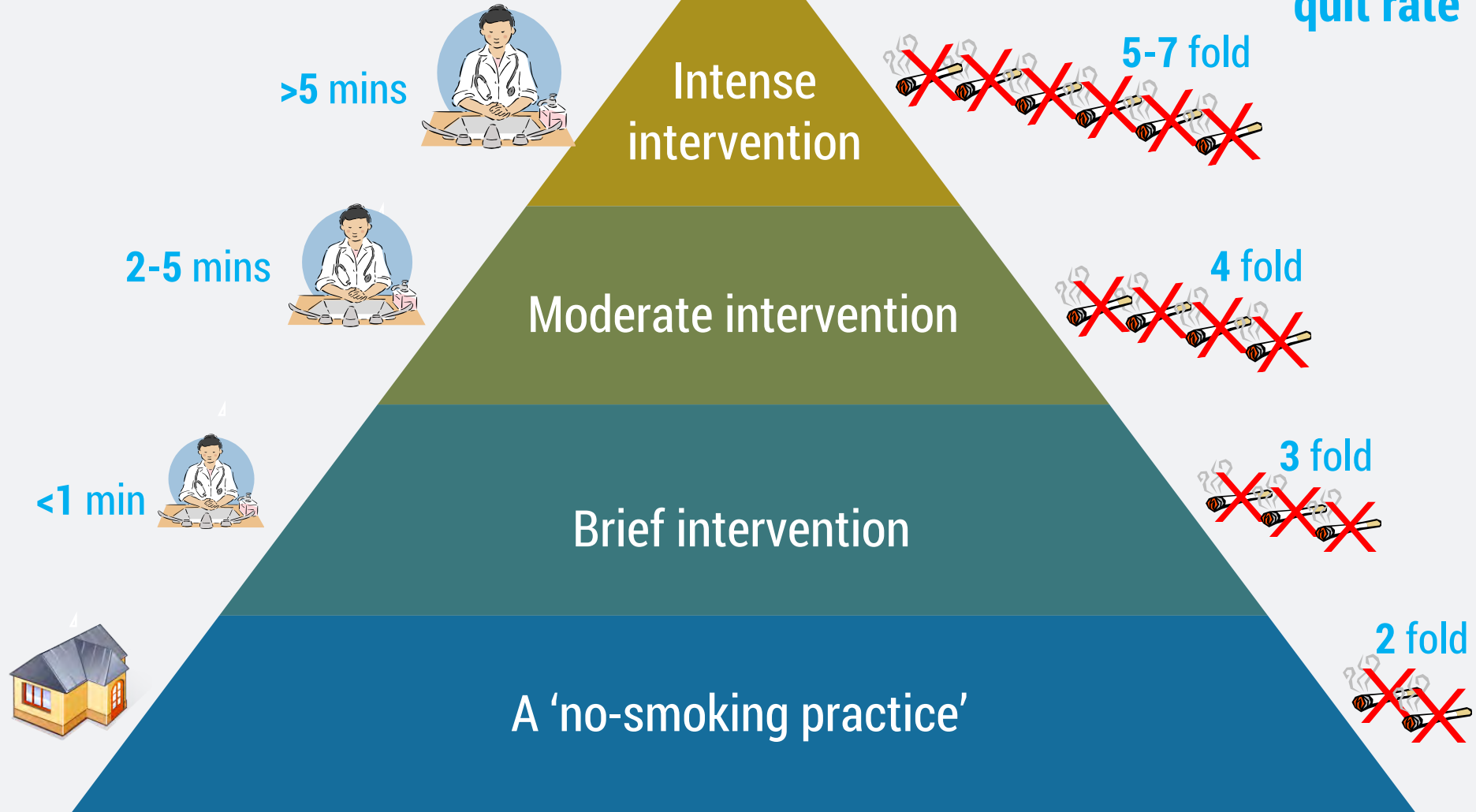
## ...από την πλευρά του ιατρού

- Η γνώμη ότι μια σύντομη συμβουλή είναι αναποτελεσματική και ανίκανη να επιφέρει αποτέλεσμα
- Επιφύλαξη στο να μην ενοχλήσουν τους ασθενείς τους, λόγω ευαισθησίας στο θέμα του καπνίσματος
- Απροθυμία να διακινδυνέψουν τη σχέση ιατρού - ασθενούς
- Η αίσθηση του ιατρού ότι ο ασθενής δεν έχει κίνητρα
- Έλλειψη χρόνου
- Έλλειψη εκπαίδευσης, ικανοτήτων και μέσων που έχουν σαν αποτέλεσμα την χρήση ανεπαρκών στρατηγικών και μη αποτελεσματικών παρεμβάσεων

# Επίπεδα παρέμβασης από τους ιατρούς της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας

GP time

Increase in quit rate



# Στρατηγικές παρέμβασης

## Τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης

- Απευθύνεται άμεσα σε καπνιστές για κατάλληλη βοήθεια στη διακοπή του καπνίσματος
- Μπορεί να παρέχει βοήθεια:
  - με τη μορφή μιας μόνο συνεδρίας
  - με τη μορφή συστηματικής και επαναλαμβανόμενης συμβουλής



[http://www.naquitline.org/pdfs/NAQC\\_Quitline\\_06\\_by\\_pg.pdf](http://www.naquitline.org/pdfs/NAQC_Quitline_06_by_pg.pdf)

[www.quitnow.info.au](http://www.quitnow.info.au)

3Stead LF, et al. Telephone counselling for smoking cessation. Cochrane Database Systematic Reviews. 2006



# Επίπεδα παρέμβασης

## Μια σύντομη παρέμβαση...

- Να ρωτήσεις σε όλες τις περιπτώσεις την καπνιστική συνήθεια του ατόμου
- Εμπλοκή όλων των εργαζομένων του ιατρείου στο σκοπό αυτό
- Να αξιολογήσεις τη διάθεση του ατόμου για διακοπή
- Να παρέχεις υλικό για αυτοβοήθεια στη διακοπή
- Να παραπέμπεις στις διαθέσιμες υπηρεσίες διακοπής καπνίσματος

< 1 min



**...μπορεί να τριπλασιάσει την πιθανότητα διακοπής του τσιγάρου**



# Επίπεδα παρέμβασης

Μια σύντομη παρέμβαση...

## Απλό ποιοτικό test της διάθεσης

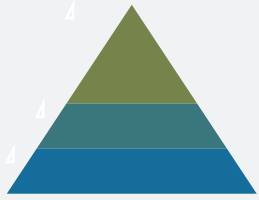
- *Θέλετε να διακόψετε το κάπνισμα οριστικά;*
- *Ενδιαφέρεστε να κάνετε μια σοβαρή προσπάθεια στο άμεσο μέλλον;*
- *Ενδιαφέρεστε για ιατρική βοήθεια σ' αυτή τη προσπάθεια;*

Adopted from attendance in 2002 at NHS cessation clinics  
West R. BMJ 2004;328:338-341

< 1 min



**...μπορεί να τριπλασιάσει την πιθανότητα  
διακοπής του τσιγάρου**



# Επίπεδα παρέμβασης

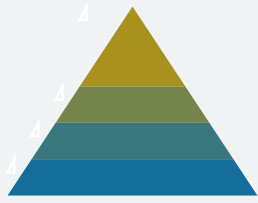
## Μια μέτρια παρέμβαση...

- Ρώτησε τουλάχιστον μια φορά ετησίως για την καπνιστική συνήθεια
- Αξιολόγησε τη διάθεση για διακοπή, την εξάρτηση και τους φραγμούς στη διακοπή του τσιγάρου
- Παροχή υλικών αυτοβοήθειας
- Συμβουλές πάνω σε στρατηγικές που να ξεπερνούν τους φραγμούς αυτούς
- Όρισε μια ημερομηνία διακοπής του καπνίσματος
- Βοήθεια με την παροχή φαρμακοθεραπείας
- Προγραμμάτισε το follow up (ή παρέπεμψε σε υπηρεσίες διακοπής καπνίσματος)

2–5 mins



**...μπορεί να τριπλασιάσει την πιθανότητα διακοπής του τσιγάρου**



## Επίπεδα παρέμβασης

### Μια έντονη παρέμβαση...

- Ρώτησε για καπνιστική συνήθεια σε κάθε περίπτωση
- Αξιολόγησε διάθεση για διακοπή, εξάρτηση και φραγμούς
- Συζήτησε καταστάσεις υψηλού κινδύνου, διερεύνησε την εμπιστοσύνη του ατόμου
- Συμβουλές σε στρατηγικές να ξεπεραστούν οι φραγμοί
- Αναφορά στην εξάρτηση, την καπνιστική συνήθεια, ερεθίσματα, αρνητικά συναισθήματα
- Αναρωτήσου λύσεις και ανάπτυξε ένα πλάνο διακοπής
- Βοήθησε με την παροχή φαρμακοθεραπείας
- Προγραμμάτισε την επανεξέταση του ατόμου (follow up)

> 5 mins



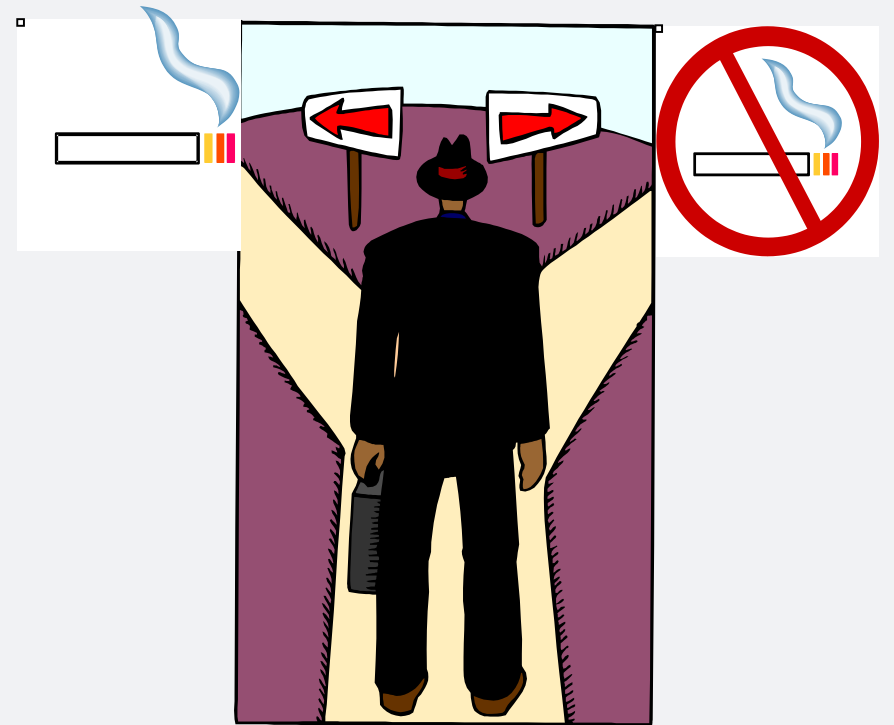
**...μπορεί να αυξήσει 5 ως 7 φορές την πιθανότητα διακοπής**



# Διερεύνηση κινήτρων

## Σημεία - κλειδιά

- Αντιμετώπισε τη συμπεριφορά του ατόμου ως προσωπική του επιλογή
- Επέτρεψε τον ασθενή σου να αποφασίσει για το μέγεθος του προβλήματος (κάπνισμα)
- Απέφυγε την αντιπαράθεση και σύγκρουση μαζί του
- Ενθάρρυνε τον ασθενή να συζητήσει μαζί σου τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της προσπάθειας διακοπής του καπνίσματος



Fiore MC, et al. *Treating tobacco use and dependence*: US Department of Health and Human Services, 2000

# Υποστήριξη του καπνιστή στη διακοπή

## τα 5 Α's

# A

*Ask* (Ρώτησε)

*Assess* (Αξιολόγησε)

*Advise* (Συμβούλεψε)

*Assist* (Βοήθησε)

*Arrange* (Προγραμματίσε)

Fiore MC, et al. *Treating tobacco use and dependence*: US Department of Health and Human Services, 2000

**Table 1** Intentions to use the guideline, and dosage delivered of Ask, Advise and Refer by profession (N = 883)

	N	Intention M (SD)	Ask	Advise	Refer
<b>Physicians</b>					
Addiction specialist	45	3.98 (0.81)	83%	56%	40%
Anaesthesiologist	62	3.18 (0.98)	77%	18%	15%
Cardiologist	52	3.25 (0.65)	73%	62%	50%
GP	148	3.70 (0.81)	11%	51%	64%
Internist	63	3.21 (0.74)	84%	46%	44%
Neurologist	63	3.21 (0.81)	52%	27%	41%
Paediatrician	36	3.67 (0.76)	22%	28%	53%
Pulmonologist	102	3.50 (0.79)	88%	56%	84%
Other	31	3.42 (0.99)	45%	32%	36%
Ophthalmologist	16	3.19 (0.54)	0%	25%	25%
Surgeon	68	3.24 (0.76)	54%	38%	49%
Youth specialist	48	3.38 (0.84)	19%	19%	21%
<b>Other healthcare professionals</b>					
Dental hygienist	58	3.45 (0.82)	64%	41%	26%
Dentist	26	3.50 (0.71)	62%	12%	35%
Midwife	65	4.25 (0.77)	99%	65%	68%

'Intention' ranges from 1 to 5, with higher scores indicating stronger intentions. 'Ask' concerns all patients; 'Advise' concerns all or the majority of smokers; 'Refer' concerns all or the majority of smokers motivated to quit. GP general practitioner

## Facilitating smoking cessation in patients who smoke: a large-scale cross-sectional comparison of fourteen groups of healthcare providers

Meijer et al. *BMC Health Services Research* (2019) 19:750

# Training health professionals in smoking cessation (Review)

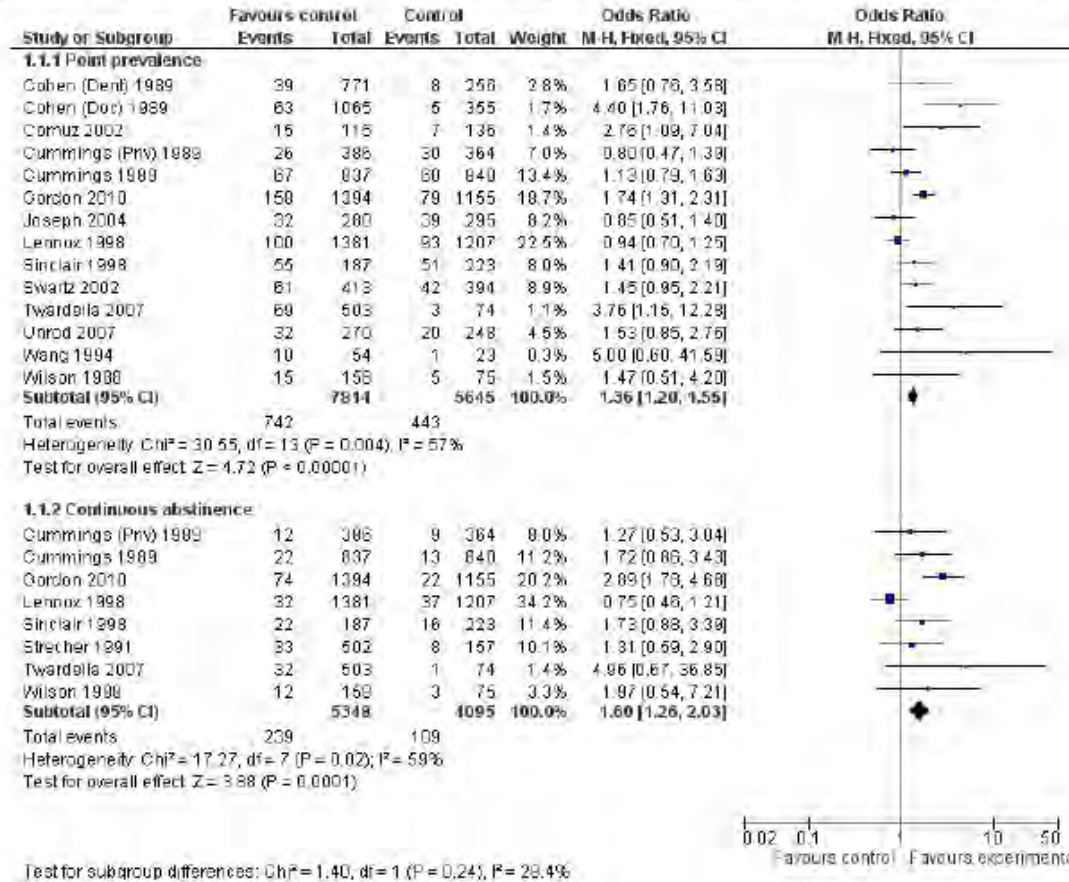
Carson KV, Verbiest MEA, Crone MR, Brinn MP, Esterman AJ, Assendelft WJJ, Smith BJ



Cochrane  
Library

Cochrane Database of Systematic Reviews

Figure 3. Forest plot of comparison: 1 The effect of training health professionals on patient smoking cessation



Cochrane Database of Systematic Reviews 2012, Issue 5. Art. No.: CD000214.



Σας ευχαριστώ!