

# Kysy potilaan tupakoinnista



## Kyllä

- montako vuotta
- montako savuketta / päivä
- lopetusyritykset, koska viimeisin

## Ei

- onko aiemmin tupakoinut
- koska lopettanut
- montako vuotta tupakoinut
- montako savuketta / päivä tupakoinut

**Anna selkeä kehoitus lopettaa tupakointi**

## Kannustus tupakoimattomuuteen

- jos repsahduksen vaara, kartoita riskitilanteet (mieti keinoja miten toimia riskitilanteissa)

## Haluaako potilas lopettaa tupakoinnin

Ø Onko lopettaminen koskaan käynyt mielessäsi ja mitä siitä ajattelet?

## Ei halua lopettaa

- Ø Kerro lopettamisen hyödyistä ja tupakoinnin aiheuttamista terveydellisistä haitoista
- Ø Aktivoi tupakoitsijaa miettimään tupakointiaan ajankohtaisilla asioilla:
  - oletko ajatellut, mitä ajattelet
  - miten tupakointi vaikuttaa läheisiin, perheeseen, ystäviin
  - miten tupakointi liittyy työhön, harrastuksiin... (edistävät/vaikeuttavat tupakointia)
  - onko uskoa tupakoinnin lopettamiseen – miten lisätä sitä
  - tupakointitilanteiden tiedostaminen – miten voisi toimia toisin
- Ø Tarjoa apua, mutta jätä päätös tupakoitsijalle
- Ø Anna oheismateriaalia ja sovi seuranta

## Harkitsee

(kyllä, mutta ei juuri nyt < 6kk)

- Ø Motivoi lopettamiseen:
  - kerro jatkamisen riskit ja lopettamisen hyödyt yksilöllisesti
  - kartoita mahdoll. esteet esim. vieroitusoireet, painon nousu...
  - etsi keinot niiden poistamiseksi
  - tarjoa apu – jätä päätös lopettamisesta tupakoitsijalle
- Ø Fagerströmin nikotiiniriippuvuustesti
- Ø Häkämittaus
- Ø Selvitä lääkähoidon apu
- Ø Anna oheismateriaalia ja sovi seuranta

## Haluaa lopettaa Vieroitusohjaus

- Ø Vahvista lopettamispäätöstä: kertaa tupakoinnin haitat/lopettamisen hyödyt (motivoi)
- Ø Sovi lopettamispäivämäärä
- Ø Fagerströmin nikotiiniriippuvuustesti
- Ø Arvioi hoidon tarve ja käy läpi hoitovaihtoehdot:
  - § nikotiinikorvaushoito
    - hoito valitaan yksilöllisesti Fagerströmin testin perusteella
  - § Champix (varenikliini) resepti
    - ei yhdessä nikotiinikorvaushoidon kanssa
  - § Zyban (bupropioni) resepti
    - tarvittaessa voi käyttää lisänä nikotiinikorvaushoitoa
  - § Noritren (nortriptyliinihydrokloridi) resepti
    - tarvittaessa voi käyttää lisänä nikotiinikorvaushoitoa
- Ø Tarkista sopivuus, kerro haittavaikutukset, ohjaa oikea käyttö
- Ø Huomioi tupakoinnin lopettamisen vaikutus tiettyjen lääkkeiden annosteluun
- Ø Riskitilanteiden kartoitus (miettikää miten toimia riskitilanteissa, esim. juhlat)
- Ø Anna oheismateriaalia esim. Tänään on oikea päivä –esite
- Ø Sovi seurannasta (ja mihin ottaa tarvittaessa yhteyttä)

**Tavoitteena nostaa potilaan tietoisuus tupakoinnistaan.  
Tupakoitsija asettaa itse omat tavoitteensa käyttäen apuna sitä tietoa mitä hänelle annat.**

# Fagerstömin nikotiiniriippuvuustesti ja sen mukainen ohjeistus



## 1. Kuinka pian herätyäsi poltat ensimmäisen tupakan

Alle 6 min	3 pistettä
6-30 min	2 pistettä
31-60 min	1 pistettä
yli 60 min	0 pistettä

## 2. Montako savuketta/pv poltat

Alle 10	0 pistettä
11-20	1 pistettä
21-30	2 pistettä
yli 31	3 pistettä

## Laske pisteet yhteen

0-1 pistettä	Vähäinen riippuvuus
2 pistettä	Kohtalainen riippuvuus
3 pistettä	Vahva riippuvuus
4-6 pistettä	Hyvin vahva riippuvuus

## (0) 1-2 pistettä (valitse joku seuraavista):

### Purukumi 2 mg

Päiväannos: 1 purukumi 1-2 tunnin välein, suositus 8-12 kpl/pv 3-6 kk

### Kielenalus- tai imeskelytabletti 2 mg

Päiväannos 1 tabletti 1-2 tunnin välein, suositus 8-12 kpl/pv 3-6 kk

### Inhalaattori 10 mg kapseli

Päiväannos: 4-12 kapselia/pv, suositus 6 kapselia/pv 3-6 kk

### Laastari 10 mg/16 tuntia tai 14 mg/24 tuntia

Päiväannos: 1 laastari/vrk vähintään 3kk  
 Sen jälkeen 1x5 mg/16 h tai 1x7 mg/24 h 2-3 vk

## 3 (-6) pistettä (valitse joku seuraavista):

### Purukumi 4 mg

Päiväannos: 1 purukumi 1-2 tunnin välein, suositus 8-12 kpl/pv 3 kk

Sen jälkeen 2 mg purukumi 1-2 tunnin välein, suositus 8-12 kpl/pv 1-3 kk

### Kielenalus- tai imeskelytabletti 2 mg

Päiväannos: 1-2 tablettia 1-2 tunnin välein, suositus 16-24 kpl/pv 3 kk

Sen jälkeen 1 tabletti 1-2 tunnin välein, suositus 8-12 kpl/pv 1-3 kk

### Laastari 15 mg/16 tuntia tai 21 mg/24 tuntia

Päiväannos: 1 laastari/vrk vähintään 3 kk

Sen jälkeen 1x10 mg/16 h tai 1x14 mg/24 h laastari 2-3 vk, jonka jälkeen 1x5 mg/16 h tai 1x7 mg/24h 2-3 vk

## 4-6 pistettä Yhdistelmähoito seuraavilla tuotteilla vähintään 3 kk, sen jälkeen 1-3 kk annoksia vähentäen

### Päiväannos

15 mg/16 h tai 21 mg/24 h laastari

ja

2 mg purukumi tai  
 2 mg kielenalus-/imeskelytabletti tai  
 10 mg inhalaattori

**1-2 tunnin välein tai harvemmin**

## Kirjaa tiedot sairauskertomusjärjestelmään (Miranda / pysyväistiedot / terveyteen vaikuttavat tekijät)

- ✓ Tupakointi ja – historia, askivuodet
- ✓ Lopettamisvalmius
- ✓ Päätökset mitä sovittiin

- ✓ Valittu hoito
- ✓ Jatkohoidon suunnitelmat
- ✓ Sovi seurannasta (kuka ja missä, mihin voi tarvittaessa ottaa yhteyttä)