



KÄYPÄ HOITO -SUOSITUKSEN IMPLEMENTOINTISUUNNITELMA: TUPAKKARIIPPUVUUS JA TUPAKASTA VIEROITUS

19.6.2018

IMPLEMENTOINNIN TAVOITTEET

Tähän kirjataan suositustyöryhmän **tavoitteet** toimintatapojen muutokselle. Kirjataan vähintään viisi asiaa, joissa kliinisen kokemuksen perusteella on epäsuhtaa suosituksen ja toiminnan välillä.

1. Terveystieteiden henkilöstö kysyy tupakoivalta tupakoinnista vähintään kerran vuodessa. Samalla keskustellaan tupakoinnin lopettamisesta. Vieroitusta tarjotaan aktiivisesti ja tehdään aina yksilöllinen vieroitussuunnitelma.

Tupakoinnista tulee kysyä, ja tupakka- ja nikotiiniriippuvuus tulee arvioida. Myös psyykkisen riippuvuuden arviointi kuuluu osaksi hoidonsuunnittelua.

Vieroitussuunnitelmaan kirjataan niitä asioita, joista vieroitusohjauksessa on päästy sopimukseen, kuten vieroituksen aikataulu, tapaamiset ja ohjaus ja käytettävät lääkkeet (A). Vieroitussuunnitelma vaikuttaa auttavan, jos potilas on sen avulla monipuolisesti valmistautunut lopettamiseen liittyviin vaikeuksiin (esim. vieroitusoireet, tupakan himo, lipsahdukset). Suunnitelma myös konkretisoi sovitut asiat sekä lopettajalle että hoitotiimille.

Vieroituksen aloittavalle tulee järjestää seurantakontaktit 1–2 viikon, 1 kuukauden ja 3 kuukauden kuluttua vieroituksen alusta. Seurantavälejä muokataan yksilöllisten tarpeiden mukaan.

2. Vieroitusohjauksessa hyödynnetään motivoivaa keskustelua.

Motivoivalla keskustelulla voidaan lisätä potilaan halukkuutta elintapamuutokseen (A). Muutosvalmiuden tunnistaminen auttaa vieroituskeskustelun suuntaamisessa. Jos potilas ei ole halukas lopettamaan, voit käydä motivoivan keskustelun 5 R:n mukaan, mikä antaa työväliteitä syvällisempään käyttäytymisen muutokseen tähtäävän motivoivan keskustelun käymiseen.

Verkkokurssi Motivoivasta keskustelusta <http://www.oppiportti.fi/op/dvk00017> (sopimusasiakkaille, muille maksullinen). Motivoivaa keskustelua hyödyntävän vieroitusohjauksen tueksi on saatavilla myös erilaisia neuvontakortteja <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/vieroitusohjaus>.

3. Vieroitusta suunniteltaessa harkitaan lääkehoidon liittämistä mukaan hoitoon.

Tupakasta vieroituksen tulokset parantuvat vieroituslääkehoidolla. Lääkehoito lisää tupakoinnin lopettamisen todennäköisyyttä 1,5–3 kertaiseksi lumelääkkeeseen verrattuna (A). Tupakoinnin lopettajaa tulee rohkaista vieroituslääkkeiden käyttöön. Niiden oikeaan käyttöön tulee myös kiinnittää huomiota. Lääkehoitoa valittaessa on syytä käyttää tehokkainta potilaalle soveltuvaa lääkehoitoa.

4. Terveystieteiden tulee panostaa nuorten ja raskaana olevien tupakoinnin ehkäisyyn ja lopettamiseen.



Terveystieteiden ammattihenkilöiden kuuluu ottaa tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö puheeksi lasten ja nuorten sekä heidän vanhempiensa kanssa ja käydä nikotiinittomuuteen kannustava keskustelu. Suomessa tyypillisin ikä ensimmäisille tupakkakokeiluille on 14–16 vuotta. Aloittamisen ehkäisy tulee kohdentaa erityisesti tähän ikäryhmään ja sitä nuorempiin.

Tupakoinnin aloittamista voidaan ilmeisesti ehkäistä terveydenhuollossa nuorten ohjauksella sekä perheinterventioilla, joissa tuetaan perheen toiminnallisuutta ja ohjaavaa kasvatusta (B). Ryhmäohjaus ilmeisesti lisää nuorten tupakoinnin lopettamisessa onnistumista (B).

Raskaudenaikainen vieroitusohjaus lisää tupakoinnin lopettamista ja vähentää pienipainoisina syntyneiden ja tehohoitoon joutuneiden vastasyntyneiden lasten määrää (A). Nikotiinikorvaushoitoa suositellaan tueksi sellaisille raskaana oleville tupakoijille, jotka eivät muilla keinoin pysty lopettamaan tupakointia. Lyhytvaikutteiset nikotiinikorvaushoidot ovat turvallista ja saattavat lisätä tupakoinnin lopettamista raskauden aikana (C).

5. Tupakasta vieroituksen hoitoketjuja tulee kehittää

Kaikkialla terveydenhuollossa on tunnettava tupakoinnin merkitys sairauksien vaaratekijänä ja potilaiden tupakointitavat. Tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöä on ehkäistävä, ja potilaita on kehoitettava luopumaan niistä. Lisäksi heille on suositeltava vieroitushoitoa ja heidät on tarvittaessa ohjattava jatkohoitoon.

Vieroituskliniikoiden hoitotulokset ovat parempia kuin perusterveydenhuollon palveluiden.

SUOSITUKSEN SISÄLTÄMÄT IMPLEMENTOINNIN MATERIAALIT

Tähän kirjataan suosituksen materiaalit, jotka esitetään nettisivuilla oikeassa palstassa kohdassa ”Opi ja ota käyttöön”. Linkki voidaan tehdä esimerkiksi kaavioihin, taulukoihin, kuviin ja erilaisiin lisämateriaaleihin, kuten potilasohjeet, kaavakkeet, videot.

- Taulukko: Fagerströmin kahden kysymyksen nikotiiniriippuvuudesta (HSI) ja riippuvuusasteen luokittelu / Fagerströmin nikotiiniriippuvuudesta
- Taulukko: Vieroitushoidossa käytettävät lääkkeet
- Taulukko: Hoidon organisointi terveydenhuollon eri toimintapisteissä
- Lisätietoa: Motivoivan keskustelun soveltaminen tupakoinnin lopettamisen tukena / Motivoivan keskustelun soveltaminen
- Lisätietoa: Keskustelu potilaan kanssa, joka ei ole nyt valmis lopettamaan tupakointia (5 R)/Motivoiva keskustelu 5 R
- Lisätietoa: Terveys- ja hoitosuunnitelma esimerkki tupakasta vieroituksessa /Esimerkki terveysterveys- ja hoitosuunnitelmasta



Suomalainen Lääkäriseura Duodecim
Käypä hoito

VIESTINTÄ JA NÄKYVYYS

Tähän kirjataan suurelle yleisölle suunnatut keskeiset viestit ja suunnitellut tiedottamiskanavat (tiedotustilaisuus, tiedote, päivitysuutinen, KH-uutiskirje, some).

Keskeiset viestit suurelle yleisölle

- Nuorten ja raskaana olevien tupakoinnin ehkäisy
- Vieroittuminen on prosessi, johon pitää saada tukea
- Riippuvuus on moniulotteista

Tiedottamiskanavat

- Tiedote julkaistaan Käyvän hoidon ja Duodecimin -kotisivuilla sekä Terveysportissa
- Some (Facebook, Twitter)

KOULUTUKSET

Tähän kirjataan tiedossa olevat suunnitellut koulutukset (Otsikko, paikka, aika).

- Hammaslääkäripäivät marraskuussa 2018
- Yleislääkäripäivät 29.11.2018
- Laatuverkostojen alueelliset koulutukset 2018
- Sairaanhoidajapäivät 21.-22.3.2019
- Terveyspsykologian päivät lokakuu 2018