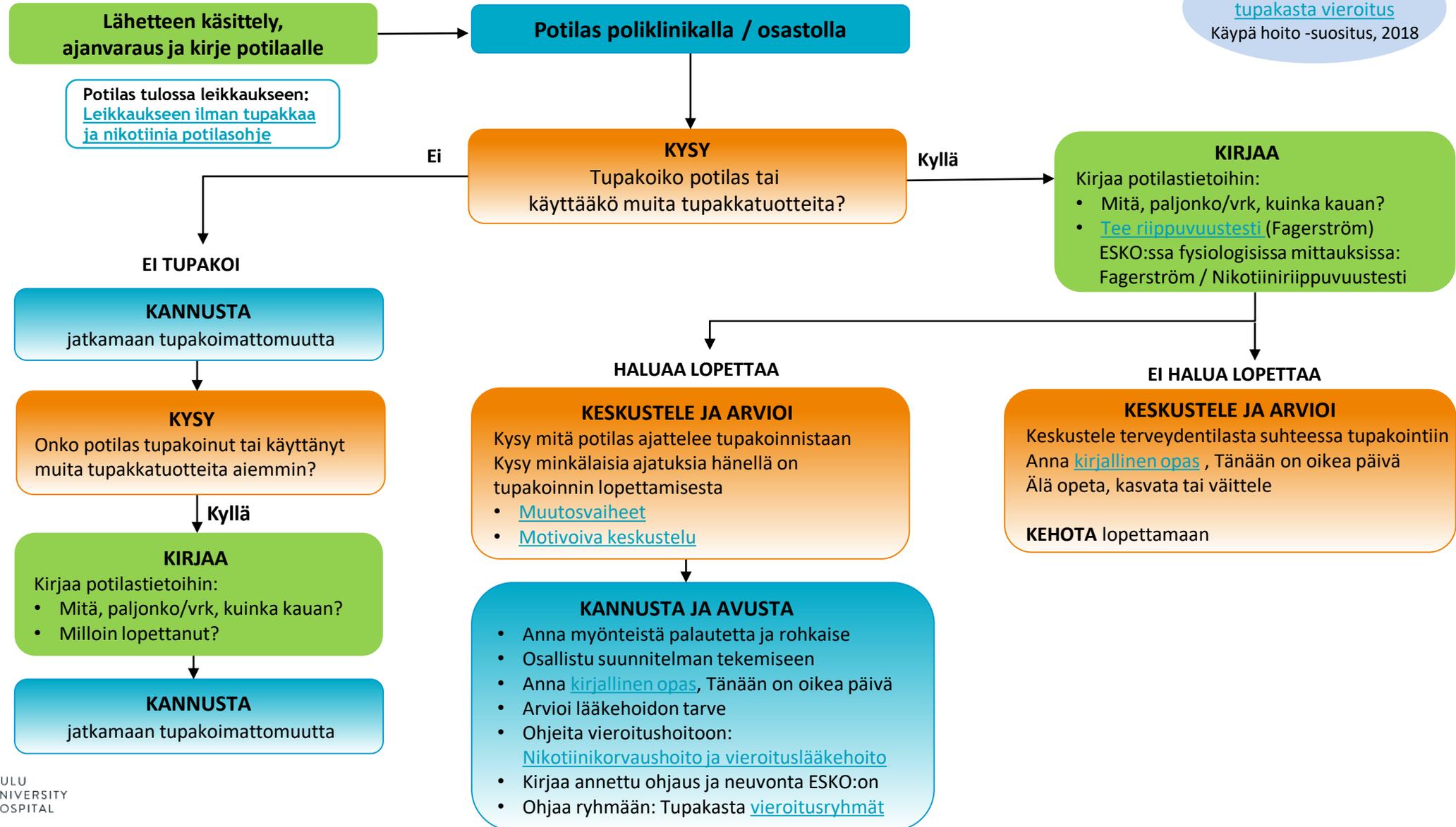


Tupakoinnin ja nikotiiniriippuvuuden tunnistaminen

Tupakasta vieroituksen edistäminen

[Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus](#)
Käypä hoito -suositus, 2018



Fagerströmin kahden kysymyksen testi

1. Kuinka pian herätyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?

alle 6 minuuttia	3 p.
6 – 30 minuuttia	2 p.
31 – 60 minuuttia	1 p.
yli 60 minuuttia	0 p.

2. Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?

alle 10	0 p.
11 – 20	1 p.
21 – 30	2 p.
yli 30	3 p.

Yhteispisteet 0-6

- 0 – 1 = vähäinen riippuvuus
- 2 = kohtalainen riippuvuus
- 3 = vahva riippuvuus
- 4 – 6 = hyvin vahva riippuvuus

Tupakkariippuvuus on sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista riippuvuutta sisältävä oireyhtymä (F17, ICD-10)

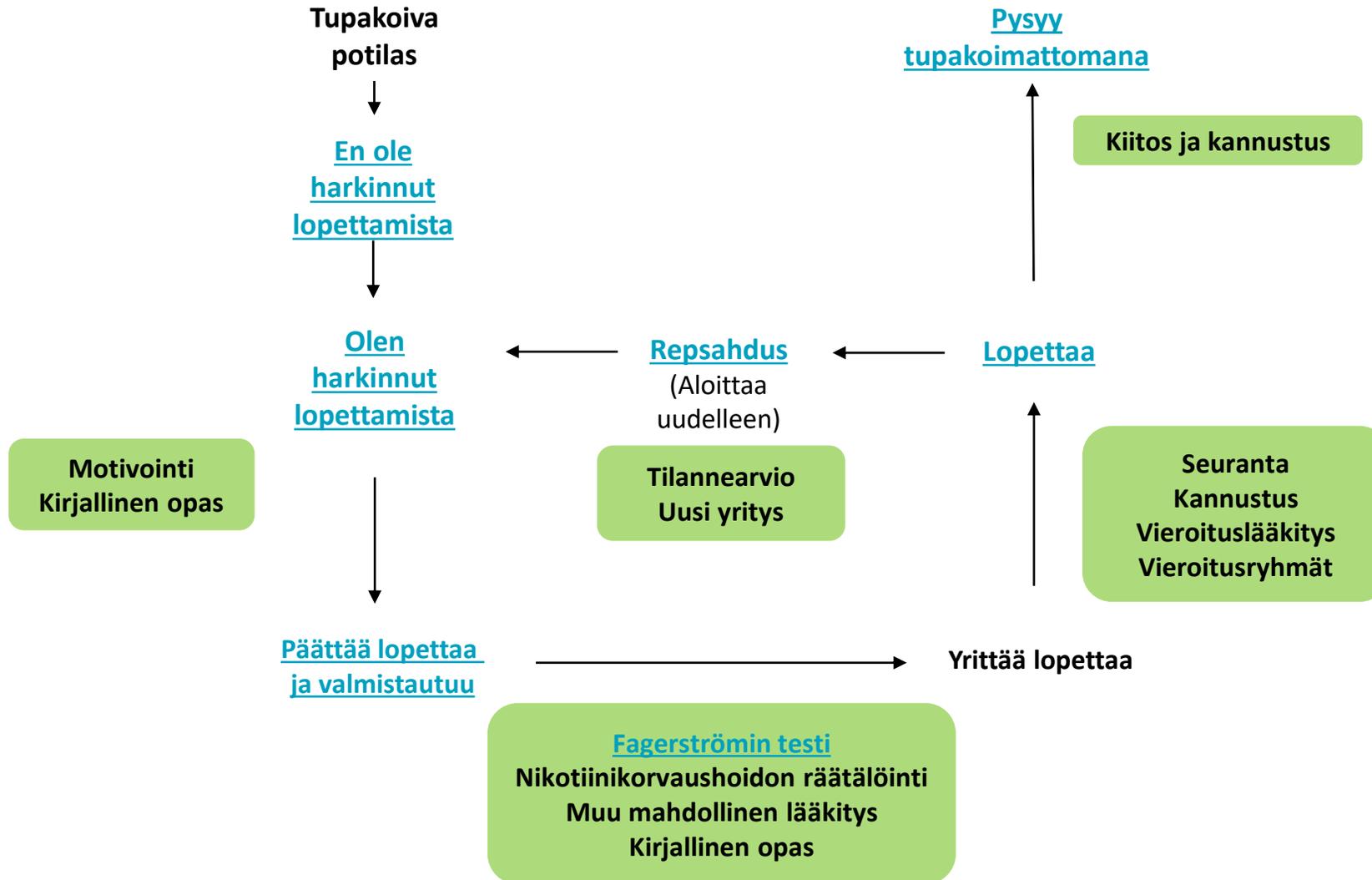
Vieroitushoidon määrääminen Fagerströmin testin mukaan

Tuotevalikoima	Nikotiiniriippuvuus (= kahden kysymyksen summa)					
	vähäinen / kohtalainen riippuvuus			vahva / hyvin vahva riippuvuus		
	0	1	2	3	4	5
Purukumi (lyhytvaikutteinen) Nicorette, Nicotinell	2 mg x 1, 1-2 tunnin välein, suositus 8-12 kpl/vrk, 3-12 kk			4 mg x 1, 1-2 tunnin välein, suositus 8-12 kpl/vrk, 3 kk --> 2 mg, 3-9 kk		
Kielenalus-/imeskelytabl. (lyhytvaikutteinen) Nicorette, Nicotinell	1 tai 2 mg, 1-2 tunnin välein, suositus 8-12 kpl/vrk, 3-6 kk			2 x 2 mg, 1-2 tunnin välein, suositus 16-24 kpl/vrk, 3 kk --> 2 mg, 1-3 kk		
Suusumute (lyhytvaikutteinen) Nicorette	1 annos 0,5-1 h välein (1 annos sisältää 1 mg), 3-6 kk			2 annosta 0,5-1 h välein. Enimmäisvuorokausiannos on 64 annosta, 3-6 kk		
Inhalaattori (lyhytvaikutteinen) Nicorette	10 mg, 1-6 kapselia/vrk, suositus 3 kapselia/vrk, 3-6 kk			10 mg, 4-12 kapselia/vrk, suositus 6 kapselia/vrk, 3-6 kk		
Laastari (pitkävaikutteinen) Nicorette, Nicotinell	15mg/16h tai 14mg/24h x 1, väh. 2 kk --> 10mg tai 7 mg x 1, 2-3 vko			25mg /16h tai 21mg/24h x 1, väh. 2 kk--> 15mg tai 14 mg, 2-3 vko--> 10mg tai 7mg, 2-3 vko		
Yhdistelmähoito (pitkä- + lyhytvaikutteinen) Nicorette, Nicotinell				25 mg /16h tai 21 mg/24h laastari x 1, + 2 mg tai 4 mg purukumi tai kielenalus- / imeskelytab. tai 10 mg inhalaattori tai suusumute, väh 2 kk--> 15 mg/16h tai 14 mg/24h laastari 2-3 vko --> 10mg/16 h tai 7 mg/24 h laastari 2-3 vko		
Varenikliini, bupropioni tai nortriptyliini				aloitus annosta porastaen Phamaca Fennican mukaan		

- Nikotiinikorvaushoidolla tavoitellaan veren nikotiinipitoisuutta, jolla tupakoinnin lopettamiseen liittyvät vieroitusoireet helpottuvat (annosta voi nostaa tai laskea).
- Yhdistelmähoito on suositeltavaa, jos potilaalla on korkean nikotiiniriippuvuuden lisäksi muitakin riskitekijöitä, kuten aikaisempia lopettamisyrittäjiä, vaikeat vieroitusoireet, muita tupakoitsijoita samassa taloudessa, masennus tai alkoholiongelman. Muista ohjata oikea purukumin pureskelutekniikka.
- Nikotiinikorvaushoidossa on noudatettava varovaisuutta ensimmäisen kahden viikon aikana sydäninfarktin jälkeen sekä epästabiliin angina pectoriksen ja vaikeiden sydämen rytmihäiriöiden yhteydessä. Toisaalta näissäkin tilanteissa nikotiinikorvaushoito on turvallisempi vaihtoehto kuin savuke.
- Tupakoinnin ja nikotiinikorvaushoidon yhteiskäytölle ei ole esteitä. Jos potilas polttaa hoidon aikana yli 10 savuketta/vrk, on hoidon uudelleenarviointi suositeltavaa.
- Nikotiinikorvaushoidon ja bupropionin (Zyban) yhteiskäytölle ei ole esteitä.
- Säännöllinen verenpaineen seuranta (1 x vko) bupropionia käytettäessä verenpainepotilaalla ja yhdistelmähoitoa (bupropion + nikotiinikorvaushoito) saavalla.
- Varenikliinin (Champix) ja bupropionin käyttö on kielletty raskauden aikana.** Jos nikotiinikorvaushoitoa joudutaan käyttämään raskauden aikana (suositus yli 10 savuketta/vrk tupakoiville), suositellaan lyhytvaikutteisia nikotiinikorvaustuotteita eikä laastaria.
- Tarkista varenikliinin, bupropionin ja nortriptyliinin vasta-aiheet Pharmaca Fennicasta. Bupropionin vasta-aiheita ovat sairaudet, joihin liittyy kouristuksia, syömishäiriö ja vaikea maksasairaus.

Oletko harkinnut tupakoinnin lopettamista?

(Prochaskan ja DiClementen muutosvaihemalli)



Esiharkintavaihe

- Henkilö tupakoi, eikä harkitse tupakoinnin lopettamista.
- Esiharkintavaihe on vieroitusohjauksen kannalta **haastavin vaihe**, koska välinpitämättömyysvaiheessa olevat välttelevät usein tupakoinnin lopettamiseen liittyvää informaatiota ja toimintoja.
- Asiakas voi kokea lopettamiskehotuksen yksityisyyttään ja valinnan vapauttaan loukkaavana.
- Sisäinen ristiriita voi ilmetä:

haluttomuutena
kapinointina
luovuttamisena tai
järkeistämisenä

Haluton

Haluttomuus lopettaa tupakointi:

- Ei halua edes harkita tupakasta luopumista
- Sisäinen ristiriita haluttomuuden ja mahdollisen tupakoinnin lopettamisen välillä

Ohjauksen tavoitteet ja keinot:

- Luoda luottamuksellinen ilmapiiri
- Itsenäisen päätöksenteon säilyttäminen
- Kuuntelu
- Empaattinen palaute, ymmärtäminen, ei muuttaminen

Kapinallinen

Kapina valistusta kohtaan:

- ”Taas tätä holhoamista”
- Ei halua keskustella asiasta, eikä halua muiden puuttuvan asiaan ja suhtautuu vihamielisesti ja vastahakoisesti tupakoinnin lopettamiseen

Ohjauksen tavoitteet ja keinot:

- Anna mahdollisuus ilmaista voimakkaitakin tunteita
- Myötäile, vältä vastakkainasettelua
- Haasteena auttaa siirtämään energiaa muutoksen tutkiskeluun kapinoinnin sijasta

Järkeilijä

”Besserwisser”-asenne:

- ”Täytyyhän se joku pahe olla”
- Ei harkitse lopettamista, koska mielestään tiedostaa tupakoinnin aiheuttamat riskit
- Muutosvastarinta perustuu enemmän järkeen kuin tunteisiin
- Vähättelee tupakoinnin haittoja ja selittää itselleen miksi lopettamista ei kannata edes harkita

Ohjauksen tavoitteet ja keinot:

- Auta havaitsemaan tupakointiin liittyvät ristiriidat
- Pyydä listaamaan tupakoinnin hyödyt ja haitat
- Ole empaattinen, vältä vastakkainasettelua

Luovuttanut

Tupakoinnin lopettamisyrityksiä luopunut:

- ”En pysty ikinä lopettamaan”
- Useita lopettamisyrityksiä takana
- Riippuvuus hallitsee ja säätelee hänen toimintaansa
- Ajattelee, että hänen kohdallaan muutos on liian myöhäistä

Ohjauksen tavoitteet ja keinot:

- Kerro, että tupakoinnin lopettaminen on vaikeaa, muttei mahdotonta
- Keskimäärin tarvitaan 3-5 lopettamisyrityskertaa ennen onnistumista
- Kannusta luottamaan omiin voimavaroihin
- Kaikki keinot käyttöön, myös vieroituslääkehoito

Suunnitteluvaihe

Suunnittelee lopettamista:

- Suunnitteluvaiheessa oleva suunnittelee muutoksen jopa yhdessä ohjaajan kanssa ja on innostunut tulevan muutoksen mahdollisuudesta

Ohjauksen tavoitteet ja keinot:

- Auta tekemään realistinen arvio tulevista vaikeuksista joita tulee kohtaamaan
- Auta tekemään luotettava ja toimiva suunnitelma tällaisia tilanteita varten
- Tarjolla tulee olla lääkkeellinen hoito, josta tehdään valinta, huomioi vieroitusoireet
- Kannustus ja tuki

Harkintavaihe

Harkitsee lopettamista:

- Tupakoitsija harkitsee vakavasti tekevänsä muutoksen seuraavan puolen vuoden aikana
- On halukas keskustelemaan ohjaajan kanssa
- Valmius ottaa vastaan tietoa tupakoinnista ja sen seurauksista, hyödyistä ja haitoista

Ohjauksen tavoitteet ja keinot:

- Aktivoi omakohtaisten etujen ja haittojen pohdintaan
- Tarjoa tarkkaa, täsmällistä ja hänelle tarkoituksenmukaista tietoa tupakasta ja vieroitushoidoista
- Kannusta, siirtymään harkinnasta tekoihin. Ole kärsivällinen, anna aikaa

Toimintavaihe

Tupakoinnin lopettaminen:

- Toimintavaiheessa siirrytään puheesta tekoihin
- Muutoksesta alkaa tulla kokemuksia, positiivisia ja negatiivisia ja riski taantumaan eli paluuseen kasvaa
- Eniten ajallista ja toiminnallista sitoutumista vaativa vaihe
- Muutokset ovat näkyvimpiä ja saavat eniten huomiota ulkopuolisilta
- Ajatukset ja tunteet saattavat olla ristiriitaisia, kaipuu vanhaan elämäntyyliin ja tupakoimattomuus tuntuu vaikealta

Ohjauksen tavoitteet ja keinot:

- Anna positiivista palautetta saavutuksista
- Auta varautumaan riskitilanteisiin ja repsahdukseen
- Kehota hakemaan tukea läheisiltä ja ystäviltä

Muutoksen ylläpitovaihe

Pysyvä tupakoimattomuus:

- Tehtävänä on lujittaa toimintavaiheen saavutukset ja välttää repsahtaminen
- Tupakoimattomuus ei ole staattinen tila, vaan sen eteen täytyy tehdä töitä
- Tarvitaan vahvaa motivaatiota pysyä tupakoimattomana

Ohjauksen tavoitteet ja keinot:

- Kannusta ja usko potilaan kykyyn pysyä savuttomana
- Auta potilasta kehittämään uusi, savuton identiteetti
- Kertaa keinoja repsahtamisen välttämiseksi

Ylläpitovaiheessa muutoksen tekijää ei enää suhtaudu siihen väliaikaisena ilmiönä, vaan alkaa hyväksyä sen osaksi pysyviä elintapojaan.

Tarvitaan ehkä useampi yritys ja melko pitkä ajanjakso, ennen kuin voidaan puhua pysyvyydestä tai kestävästä muutoksesta.

Repsahdus

Tupakoinnin uudelleen aloittaminen:

- Useimmiten repsahtaminen tapahtuu muutaman viikon kuluessa tupakoinnin lopettamisesta
- Repsahtaminen on oleellinen osa muutosprosessia

Ohjauksen tavoitteet ja keinot:

- Auta potilasta pääsemään yli repsahtamisen aiheuttamista syyllisyyden tunteista
- Käykää yhdessä läpi repsahtamiseen johtaneet tekijät
- Auta potilasta näkemään repsahtaminen oppimiskokemuksena ja yrittämään uudestaan
- Kaikki keinot käyttöön

Motivoiva keskustelu tupakoinnin lopettamisesta

- Osoita empatiaa. Se on toisen kuuntelemista ja sen varmistamista, että ymmärsit hänet oikein. Voit osoittaa empatiaa käyttämällä ilmaisuja kuten
 - a) ”Näytät siis ajattelevan, että...”
 - b) ”Sinusta siis tuntuu... koska...”
 - c) ”Jos ymmärsin sinua oikein, niin...”
- Korosta ristiriitaa tupakoinnin jatkamisen ja lopettamista puoltavien syiden välillä.
- Vahvista tupakoijan uskoa siihen, että hän pystyy lopettamaan tupakoinnin ja pitämään päätöksensä.
- Älä opeta, kasvata tai väittele. Keskustele, myötäile, etsi uusia näkökulmia ja tarjoa tupakoijalle vaihtoehtoja.

Lisätietoa: [Motivoiva keskustelu](#), Duodecim verkkokurssi

Tupakasta vieroitusryhmät

- Tupakasta vieroitusryhmistä voi tiedustella potilaan kotikunnan terveysasemalta tai työterveyshuollosta
- Tietoa ja tukea tupakoinnin lopettamiseen:
 - [Stumppi.fi](https://stumppi.fi)
 - [28 päivää ilman](https://28paivaa ilman.fi)
 - www.tupakkainfo.fi
 - [Fressis](https://fressis.fi)
 - [Tupakka ja muut sairaudet](https://tupakka.jamk.fi)

Lähde: Terveysportti, Tietoa potilaalle: Tupakka ja sairaudet