

Olisiko aika tehdä niin , että...

- Tupakoinnin näkyvyyden vähentäminen keskussairaalan tiloissa
- Tupakointitila(t) keskussairaalakiinteistön ulkopuolelle?
- Tupakoijille tupakasta vieroitus sairaalahoidossa osana hoitoa

Hoidossa huomioitavaa...

- Tämä ohjeistus on aikuisille
 - Sairaalahoitajakso saattaa toimia vieroituksen mahdollistajana
 - Koskee kaikkia erikoisaloja
 - Raskauden ja imetyksen aikana ei laastaria, muut käy
 - Suun ammattilaisten tuki nuorille tupakoijille erityisen tärkeää
 - Psykiatrisilla potilailla sairauden luonne ja käytetty lääkitys huomioitava vieroitushoidon yksilöllisessä valinnassa
- Käypä hoito-linjaus
 - Jokaisen sydän- ja valtimotautia sairastavan tupakoijan tulee saada riittävä vieroitushoito
 - Sairaalahoitoon tai verisuonitoimenpiteeseen joutuneen potilaan tupakasta vieroitus tulee käynnistää jo sairaalahoidon aikana ja vieroituksen tulee jatkua kotiutumisen jälkeen
 - Diabeetikon tupakasta vieroitukseen tulee erityisesti panostaa
 - COPD potilaan vieroitustukea tulee jokaisella hoitokäynnillä tarjota
 - Syöpäpotilailla vieroitus tärkeä osa hoitoa

TUPAKOIMATTA SAIRAALAHOIDOSSA



KYSYMME JOKA POTILAALTA TUPAKOINNISTA

preoperatiivisella pkl:lla, osastoille potilaiden saapuessa tulohaastattelun yhteydessä

- Kauanko polttanut, montako vuotta.?
- Paljonko menee päivässä ?
- Lopettamishalukkuuden selvittäminen . Lopettamisyriytykset; milloin, miten ja kauanko kesti viimeksi.

Tupakoivalle potilaalle tarjotaan sairaalahoidon ajaksi käyttöön nikotiinikorvaushoito lääkärin luvalla. Tupakointi otetaan puheeksi preoperatiivisella poliklinikkakäynnillä

HOITAJAN TEHTÄVÄ: Ottaa tupakointi puheeksi ja tehdä riippuvuudesta **2 kysymyksen Fagerströmin** mukaan ja arvioi hoidon tarpeen ja käy läpi eri vaihtoehdot. Räättelöi nikotiinikorvaushoidon seuraavalla dialla näkyvin ohjein. Kertoo potilaalle haittavaikutukset ja ohjaa oikean käytön.

Keskuteltuasi potilaan kanssa varmista lääkäriltä lupa nikotiinituotteiden käyttöön potilaalle.

Kotiutusvaiheessa potilaille jotka valitsevat tupakasta vieroituksen

- Laadi yksilöllinen vieroitushoitosuunnitelma
 - ei riitä pelkkä lääkärin resepti
 - Vahvistetaan lopettamispäätöstä ja tarvittaessa kerrataan tupakoinnin haitat/lopettamisen hyödyt sekä MOTIVOIDAAN.
- Järjestä jatkohoito
 - terveyskeskus/työterveyshuolto/
LKS keuhkopkl :vieroitusyksikkö/vieroitushoitajan vo
 - jatkohoidossa seurantakontaktit 1-2viikon, 1kk 3kk kuluttua



1. Kuinka pian herättyäsi 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 (Nicorette®, Nicotinel®, Nicover®)

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

Nicorette microtab 2mg kielenalus- tai imeskelytabletti 2 mg (Nicorette®, Nicotinell®, Zonnic®)

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

Inhalaattori 10 mg kapseli (Nicorette®)

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

Laastari Nicorette® 10 mg/16 tuntia tai Nicotinell® 14 mg/24 tuntia

- Päiväannos: 1 laastari/vrk vähintään 3kk
- Sen jälkeen laastari Nicotinell® 1x7 mg/24 h 2-3 vk

Suusumute 1mg/annos (Zonnic peppermint®)

- Päiväannos 1-2 max 64 annosta/vrk 3kk

Zonnic mint 2mg jauhepussi suuonteloon

- 1pss 1-2tunnin välein, yl 8-12/vrk, max 24pss

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

Päiväannos Nicorette® 25 mg/16 h tai Nicotinell® 21 mg/24 h laastari ja

2 mg purukumi (Nicorette®, Nicotinel®, Nicover®) tai 2 mg Nicorette® microtab kielenalus-/imeskelytabletti (Nicorette®, Nicotinell®, Zonnic®)

tai Nicorette® 10 mg inhalaattori tai Zonnic peppermint® suusumute 1mg/annos tai Zonnic mint 2mg jauhepussi suuonteloon

1-2 tunnin välein tai harvemmin

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

Purukumi 4 mg (Nicorette®, Nicotinel®, Nicover®)

- 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

Nicorette microtab 2mg kielenalus- tai imeskelytabletti 4 mg (Nicorette®, Nicotinell®, Zonnic®)

- 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 Nicorette® 15 mg/16 tuntia tai Nicotinell® 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

Suusumute 1mg/annos (Zonnic peppermint®)

Päiväannos (1)-2 annosta 30-60min välein max 64 annosta/vrk, 3-6 kk

Zonnic mint 4mg jauhepussi suuonteloon

- 1pss 1-2tunnin välein, yl 8-12/vrk, max 24pss

TUPAKASTA VIEROITUS OSASTOHOIDON AIKANA JA JATKOHOITO



LAPIN SAIRAANHOITOPIIRI
LAPLAND HOSPITAL DISTRICT

Potilaan nimi ja henkilötunnus _____

Olen tupakoinut

- Kyllä
 Ei
 Lopettanut, milloin? Pvm _____

Olen tupakoinut _____ vuotta, _____ savuketta/päivä

Sovittu lopettamispäivämäärä _____

Fagerströmin (2 kysymyksen) nikotiiniriippuvuus testi tehty _____ pisteet

Aloitettut vierotuslääkkeet osastohoidon aikana _____

Saadut esitteet esim Tänään on oikea päivä _____

Suunniteltu/Sovittu jatkohoito ja mihin ottaa tarvittaessa yhteyttä

Lisätietoja _____

- Palautetta ja kehittämisideoita toivotaan...
- Osastotunneilla varauksia asiasta informoimaan...
 - merita.kouri@lshp.fi
 - marjo.sotkasiira@lshp.fi
 - anna.tuisku@lshp.fi
 - tuula.toljamo@lshp.fi



LAPIN SAIRAANHOITOPIIRI
LAPLAND HOSPITAL DISTRICT

HEI!

Tupakoitko? Oletko miettinyt tupakoinnin lopettamista? Oletko pitkään tupakoinut? Haluaisitko muutosta? Jos vastasit kyllä, LÄHDE mukaan vuoden kestäväälle tutkimusmatkalle. Saat avuksesi vieroitushoitajan tuen, lääkkeellisen avun ja sähkösavukkeen.

Kaikki ilmaista ja täysin vapaaehtoista.

Otetaan yhdessä selvälle miten muutos voisi tapahtua! Ole rohkeasti yhteydessä ja kerromme lisää.

Yhteydenottoasi odottaen tutkimushoitajat: Marjo Sotkasiira p.040-8263515 marjo.sotkasiira@lshp.fi ja Merita Kouri p.040-6692754 merita.kouri@lshp.fi

Tutkimuksesta vastaa Lapin sairaanhoitopiiri ja vastuu lääkärinä toimii keuhkosairauksien ylilääkäri, dosentti Tuula Toljamo

