



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha



Krátká intervence u kuřáků aneb role sester v léčbě závislosti na tabáku

Kateřina Malá

Fakta o kouření

- Kouření je nejvýznamnější preventabilní příčinou předčasného úmrtí a disability v ČR
- Počet kuřáků činí 2 250 000 (28 % populace starší 18 let)
- Kouření dle pohlaví: ženy 23 %
muži 36 %
- Dle údajů WHO (World Health Organization), téměř 17 % lékařů a **40 % sester kouří.**



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

Tabákový kouř je karcinogenní

- Obsahuje > 4 000 chemických látek
 - Z nich je cca 100 karcinogenních
- Některé látky mají bezprahový efekt = nejsme schopni určit bezpečnou dávku, i jedna molekula může potenciálně způsobit nádorové bujení.



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

Pasivní kouření

- = složen z hlavního proudu kouře (main stream, MS) + vedlejšího proudu kouře (side stream, SS)
- IARC – INTERNATIONAL AGENCY FOR RESEARCH ON CANCER OF WHO
 - Tabákový kouř = karcinogen třídy A
 - kategorie prokázané lidské karcinogeny (2004)



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

Co je velmi důležité?

- Pochopit závislost na tabáku jako nemoc (Dg. F17 dle MKN-10)

V ČR † 18 000 ročně na následky kouření → tj. 50 † denně.

- Chránit sebe a naše okolí před škodlivými látkami, které se v cigaretovém kouři nacházejí.

Cca 2 000 † na pasivní kouření ročně.

- Nebagatelizovat kuřáctví.



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

Kuřáci chtějí přestat kouřit a sestry jim v tom mohou pomoci

- 2 250 000 milionů kuřáků v ČR (100 %)
- 1,75 milionů kuřáků by chtělo přestat kouřit (70 %)
- 1 milion kuřáků to zkouší každý rok (40 %)
- 50 tisíc kuřáků přestane kouři (1 – 3 %) – **bez profesionální pomoci; „jen tak“**



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

Každá z nás může pomoci kuřákům

- Sestry jako **součást zdravotnického týmu** mohou mít obrovský podíl na zvýšení úspěšnosti léčby závislosti na tabáku jak v nemocniční, tak ambulantní péči.
- Léčba by měla být nabízena komplexně celým zdravotnickým personálem včetně sester.



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

Krátká intervence

- Dle doporučení můžeme vycházet z programu 5A/5P.

ASK – ADVICE – ASSESS – ASSIST – ARRANGE

PTÁT SE – PORADIT – POSOUDIT – POMOCI – PLÁNOVAT

- 3 – 5 minut – hospitalizovaní i ambulantní pacienti
- Krátkou intervenci, může bez pomoci lékaře, po zaškolení, pro své odborné vědomosti, zvládnout každá sestra.
- Krátká intervence při každém klinickém kontaktu – dle zákona č. 379/2005 **je povinná!**



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

Krátká intervence - 1

- 1. Ask / Ptát se – ptát se na kuřáctví a zaznamenávat do dokumentace. Správné rozlišení kuřáka od nekuřáka.



Rozlišení kuřáka od nekuřáka

Pravidelný (denní) kuřák – kouří v době šetření nejméně jednu cigaretu denně.

Příležitostný kuřák – v době šetření kouří, ale méně než jednu cigaretu denně.

Bývalý kuřák – kouřil, ale v době šetření nekouří (je to minimálně 6 měsíců od poslední cigarety).

Nekuřák – nevykouřil nikdy 100 a více cigaret.

(dle Doporučení pro léčbu závislosti na tabáku)



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

Krátká intervence - 2

- 2. Advice / Poradit – jasná rada přestat kouřit všem kuřákům.
- Např. „Pro Vaše zdraví je nutné přestat kouřit“
(záleží na pacientovi jak s touto informací naloží)
- Pacient by měl slyšet tuto informaci od zdravotníka při každém klinickém kontaktu.



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

Krátká intervence - 3

- **3. Assess / Posoudit** – posud' ochotu přestat, nechce-li intervence končí, můžeme pouze motivovat:
- vysvětlit adekvátním způsobem výhody nekouření v konkrétním případě pacienta (např. vzhledem k jejich klinickému nálezu, obtížím, financím, aj.)
- při další návštěvě opakujeme dotaz na kouření a doporučení přestat (empaticky!!!)



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

Krátká intervence - 4

- 4. Assist / Pomoci – pomoci těm kuřákům, kteří chtějí přestat v rámci svých časových možností:
- nabídka podpory (předem si připravit náhradní činnost pro kuřácké situace),
- doporučení náhradní terapie nikotinem,
- doporučení do specializovaného centra pro závislé na tabáku dle kontaktů www.slzt.cz



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

Krátká intervence - 5

- 5. Arrange follow up / Plánovat kontroly – plánovat kontrolní návštěvy.
- Plánování kontrol zvyšuje míru úspěšnosti.
- Možnost konzultovat problémové situace a hledat náhradní nekuřácká řešení.
- Úprava farmakoterapie dle potřeb pacienta/abstinenčních příznaků.



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

Proč sestra?

- Sestra je více dostupná pro pacienty.
- Užší vztah k pacientovi.
- Sestra s pacientem tráví více času než lékař.
- Je dostatečně vzdělaná v poskytování zdravotní péče.
- Sestra je plně kompetentní k léčbě závislosti na tabáku.
- Každá sestra komunikuje s pacientem.
- Při vstupním vyšetření sestrou se ptát na kuřáckou anamnézu a ihned reagovat.



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

Jaká je skutečnost?

- I přesto, že mají sestry k léčbě závislosti na tabáku kompetence a velké výhody oproti lékařům, jsou v ČR v této oblasti často nevyužívány a podceňovány. Důvodem jsou nedostatečné zkušenosti a trénink. Zdravotnické školy ani postgraduální vzdělávání dosud u nás adekvátní praxi sestrám standardně nenabízejí.



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

Něco málo z matematiky a statistiky

- V ČR je cca 90 000 sester
- Kdyby každá z nich pomohla přestat kouřit 1 kuřákovi, znamenalo by to významný pokles prevalence kouření v zemi.

= 90 000 sester pomůže přestat kouřit 1 pacientovi =
mínus 90 000 kuřáků ročně v ČR za rok



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

Klíčové problémy

- Vysoká prevalence kuřáků mezi zdravotníky (17 % lékaři, až 40 % sester)
- Léčba závislosti na tabáku není plošně nabízena.
- Nemáme nekuřácké veřejné prostory.
- Nízká cena tabákových výrobků.
- Zdravotníci, kteří kouří, méně intervenují (i tito zdravotníci mohou sami potřebovat pomoc s odvykáním).
- Areál nemocnic – prodej tabákových výrobků, kuřácká místa, nedodržování zákazu kouření v areálu nemocnice.



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

Společnost pro léčbu závislosti na tabáku

- Organizace sdružující lékaře, sestry a další zdravotníky zabývající se léčbou závislosti na tabáku, prevencí a dalšími aktivitami vedoucími ke snížení spotřeby tabáku v ČR.
- www.slzt.cz



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

Sesterská sekce SLZT

- Součástí SLZT
- Od roku 2007 kurzy pro sestry: *Metodika prevence a léčba závislosti na tabáku*, proškoleno > 500 NLZP
- V rámci Nekuřácké nemocnice – vyškoleny sestry 6 klinik VFN
- Akce pro veřejnost – měření CO ve výdechu, předávání informací



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

Kurzy pro sestry ve VFN



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha



Měření CO

Mezinárodní nekuřácký den

Den bez tabáku



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

Preventivní akce



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakulní nemocnice Praha

Pracovní postup pro zdravotní sestry

- Léčba závislosti na tabáku
- Vydán: SLZT 1. března 2010
- Odborný garant: Doc. MUDr. Eva Králíková, CSc.
- Autoři: Kateřina Malá, Vladislava Felbrová, Stanislava Kulovaná, MUDr. Alexandra Kmeťová, MUDr. Lenka Štěpánková
- Schválilo prezidium ČAS a Výbor SLZT



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

Součástí doporučení je Etický kodex

- Etický kodex kontroly tabáku pro profesní organizace lékařů a dalších zdravotníků.
- Schváleno ČAS 26.8.2009 na zasedání prezidia.
- Doporučení s etickým kodexem ke stažení na:
<http://www.cnna.cz/>



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

Mezinárodní spolupráce

- Spolupráce s Mezinárodní společností sestřer v onkologické péči (International Society of Nurses in Cancer Care-ISNCC) - od roku 2011
- Projekt: „Sestry pomáhají pacientům přestat kouřit.“
- Cílem projektu je rozšíření krátké intervence mezi zdr. sestry.
- Sestry ČR byly zvoleny jako leadry projektu a CLZT ve VFN jako centrem excelent pro tento projekt.
- Vytvořili jsme e-learningový kurz, který bude přeložen, ohodnocen dle platného kreditního systému a poskytnut sestrám zdarma.



Děkuji za pozornost



ÚVN

ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice Praha

katerina.mala@uvm.cz