

Tubakast loobumise nõustamine SATÜK kopsukliinikus

Ülle Ani

Arst-õppejõud

SA TÜ Kliinikum, kopsukliinik

2022

Taust ja senised meetmed

1998 - SLN metoodika ja teenus võeti kasutusele kopsukliinikus „Avatud Eesti Fondi (Soros)“ projekti ühe osana, suunatud krooniliste kopsuhaiguste korral suitsetamisest loobumise nõustamisele
- samast projektist lähtuvalt on siiani kopsukliiniku neti lehel illustratiivne info suitsetamise ja loobumise kohta.

Mitmed projektitaotlused järgnevatel aastatel, millest ühe projekti tulemused on avaldatud „Eesti Arstis“

Kopsukliiniku juhtkonna otsus teostada SLN patsientidele kopsukliiniku enda vahenditest

2000 aastal tasulise teenusena (1113 EEK) – pöördus 2 patsienti/aasta vältel

2005 alates rahastatus koostöös TAI projektidega ja SLN võrgustiku areng

2011 Kliinikumi toetus suitsetamisest loobujatele, mil loodud Suitsuvaba Kliinikumi töögrupp, võimalused loobumisenõustamisele ja tasuta ravimitele

SLN koolitus, peamiselt TAI koolitusprogrammides,
samuti täiendkoolitused õdedele, arstidele,
apteekritele

Artiklid „Kliinikumi lehes“, „Perearstis“, „Lege
Artises“, mitmetes meedia väljaannetes

Info Kliinikumi kodulehel nõustamiskabinetist,
registreerimisest, illustratiivne info suitsetamisest
loobumisest

Digiregistreerumine

- Teenuse kättesaadavuse tagamise tingimused:
 - Teenust osutatakse visiiditasuta
 - Nii kindlustatud kui ka kindlustamata isikutele
 - Teenust osutatakse saatekirjata
 - soovitav on eelregistreerimine.

Märkus registreerimiseks: digiloost registreerudes tuleb otsingus liikuda: „pulmonoloogia“ -> „saatekirjata vastuvõtud“-> „tubakast loobumine“

valik: -> „kopsuarst“
-> „õde“

„Suitsuvaba kliinikum“ töögrupp

- Töögrupp juhib ühe kliiniku ülemõde
- Osalejad - erinevate kliinikute ja teenistuste arstid, õed, laborandid:
 - Töötervishoiu kabinetist
 - Olemasolevatest nõustamiskabinettidest
 - Ülemõed/vanemõed
 - Suitsetav(ad) töötaja(d)
 - Koostöö finantsteenistusega
 - ?koostöö turvatöötajatega

Kokku 3859 füüsilist isikut,
(14.02.11)

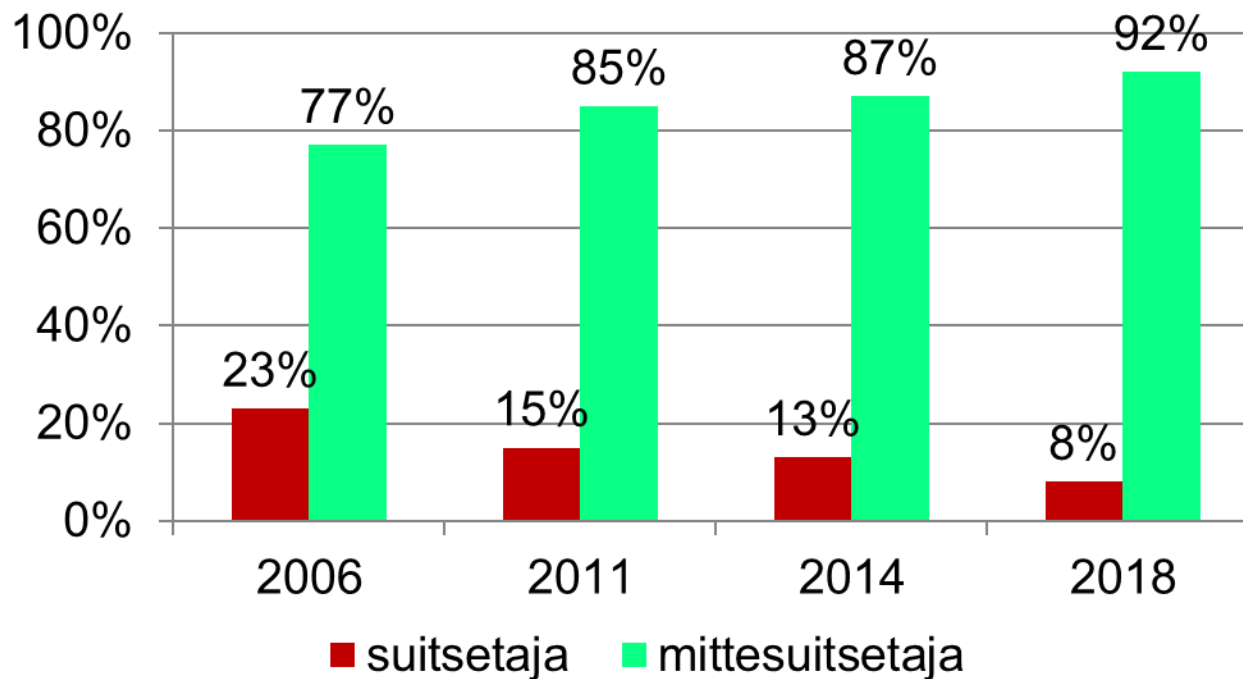
neist 585 suitsetajat (15%)

Pilootprojekt sõltuvusravimite kompenseerimisega 01.juuni – 31.dets.2011

- augusti lõpu seisuga **SLN kulud (2011):**
- Ravimid : **871,26**
- Erisoodustuse tulumaks : **231,60**
- Erisoodustuse sots.maks: **363,94**
- **Kokku kulud: 1466,80**

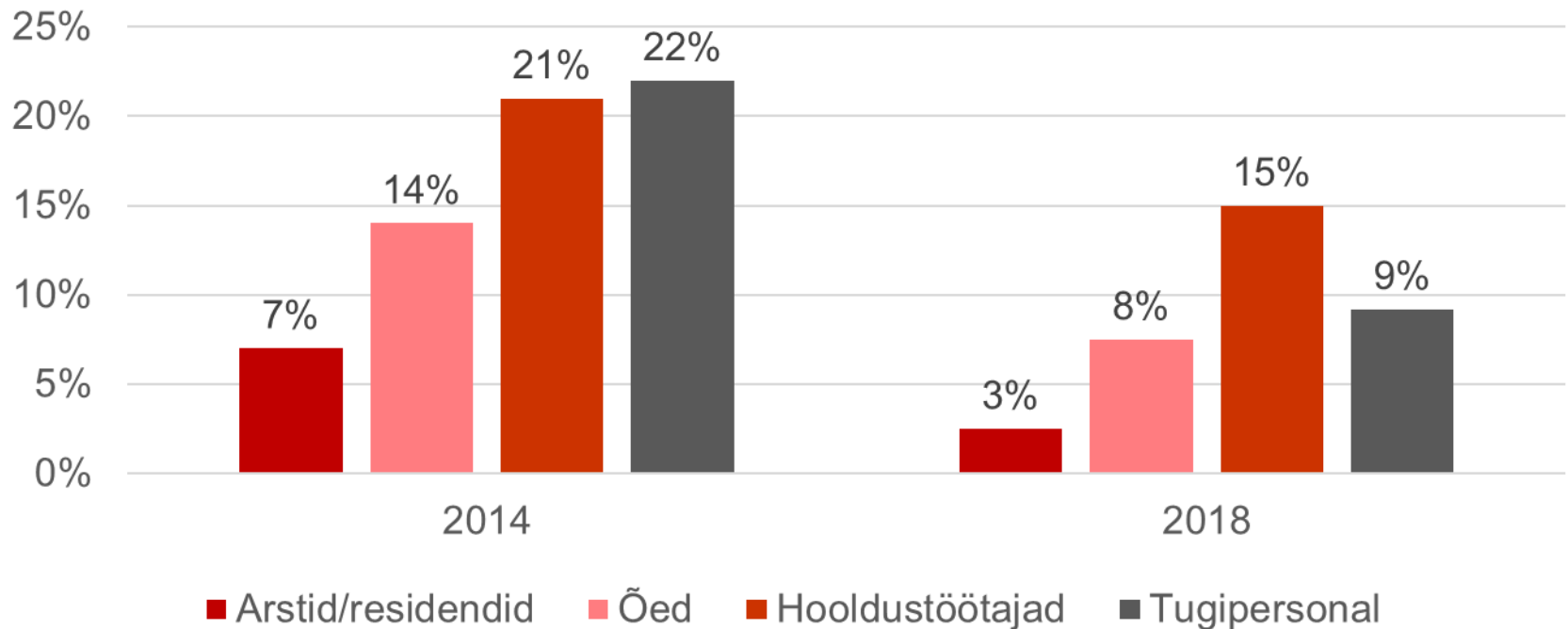
SA TÜK suitsetajate osakaal töötajate arvust

Mittesuitsetajaid Eesti täiskasvanud rahvasikus 77% (2014) ja 66% (2012)



Tehnikateenistus 2011 uuringus ei osalenud

SA TÜK suitsetajate osakaal ametirühmade töötajate arvust





GLOBAL NETWORK
FOR TOBACCO FREE
HEALTHCARE SERVICES

Kliinikumi peahoone (Puusepa 8) saavutas suitsuvabade haiglate võrgustikus „GOLD“ taseme.

Võimalused suitsetamisest loobumiseks

- Suitsetamisest loobumist võib proovida mitu korda - eesmärk on üks - jääda püsima mittesuitsetajana
- Võimalus saavutada isiklik „täisvõit“ on keskmiselt 3. ...4. katsel.
- Iga loobumiskatse on KOGEMUS, mis vajab tunnustamist!

Meetodid suitsetamisest loobumiseks

Mittefarmakoloogilised

- omal tahtejõul
- soovitusel tervishoiu spetsialistilt
- kirjalikud abimaterjalid
- nõustamine
(individuaalne või grupis või tugigrupid)

Farmakoloogilised

- Nikotiin-
asendusravi
- Bupropioon-
tabletravi
- Varenikliin-
tabletravi

Nikotiini asendusravi

- Põhineb nikotiini võõrutusel
- Suurendab loobumise võimalust 1.6–2.3 korda¹
- Suitsetajad proovivad erinevaid ravimvorme
- Erinevatel ravimvormidel on sarnane efektiivsus¹
- Arvestatakse nikotiinsõltuvuse tugevust 0...10 (Fagerström`i järgi)

Kabinetti sisenejalt

- Kas teil on endal soov loobuda või keegi saatis teid meie kabinetti?
 - Kas olete varem proovinud loobuda?
 - Kas ühtegi päeva ei tekkinud?
 - Tunnustame IGA päeva eest (rääkimata nädalate, kuude või aastate eest) !
- näeme koheselt inimese enesekindluse tõusu.

Selgitame kabineti poolt pakutavat

- Me „ei võta suitsetamist ära“ – „imerohu“ ei ole
- Selgitame suitsetamist kui rituaalsõltuvust ja nikotiinsõltuvust
 - Rituaalsõltuvuse suhtes arutleme muutuste tegemise võimalustest – „nippidest“
 - Nikotiinsõltuvuse suhtes selgitame ravimite olemasolu, toimeid ja kõrvaltoimeid
- Küsime varasemat kogemust ärajäämanähtude kohta – anname soovitusi nende ületamiseks

SLN kabinettides täidetavad küsimustikud:

- Nikotiinsõltuvustugevus 0...10
(Fagerström`i järgi)
- „Roheline kaart“ koos lühisoovitustega
- Emotsionaalse enesetunde küsimustik
(EEK-2 – Aluoja, Šlik, 2000) 6 alaskaalaga
- „Oranž kaart“ koos ravimite kasutamise
skeemidega ja tagasikutse intervallidega.

Määrake enda nikotiinsõltuvus Fagerströmi järgi:

1. Mitu minutit pärast ärkamist
tõmbate päeva esimese sigareti?

5 minuti jooksul	3
6-30 minuti jooksul	2
31-60 minuti jooksul	1
hiljem	0

2. Mitu sigaretti suitsetate päevas
(keskmiselt)?

vähem kui 11	0
11-20	1
21-30	2
enam kui 30	3

3. Kas teil on raske loobuda suitsetamisest
kohtades,
kus see on keelatud (näit. lennukis,
kinos)?

ja	1
ei	0

4. Millisest sigaretist on teil kõige raskem
loobuda?

esimesest hommikul	1
mõnest teisest	0

5. Kas suitsetate hommikuti rohkem kui
ülejäanud ajal päevast?

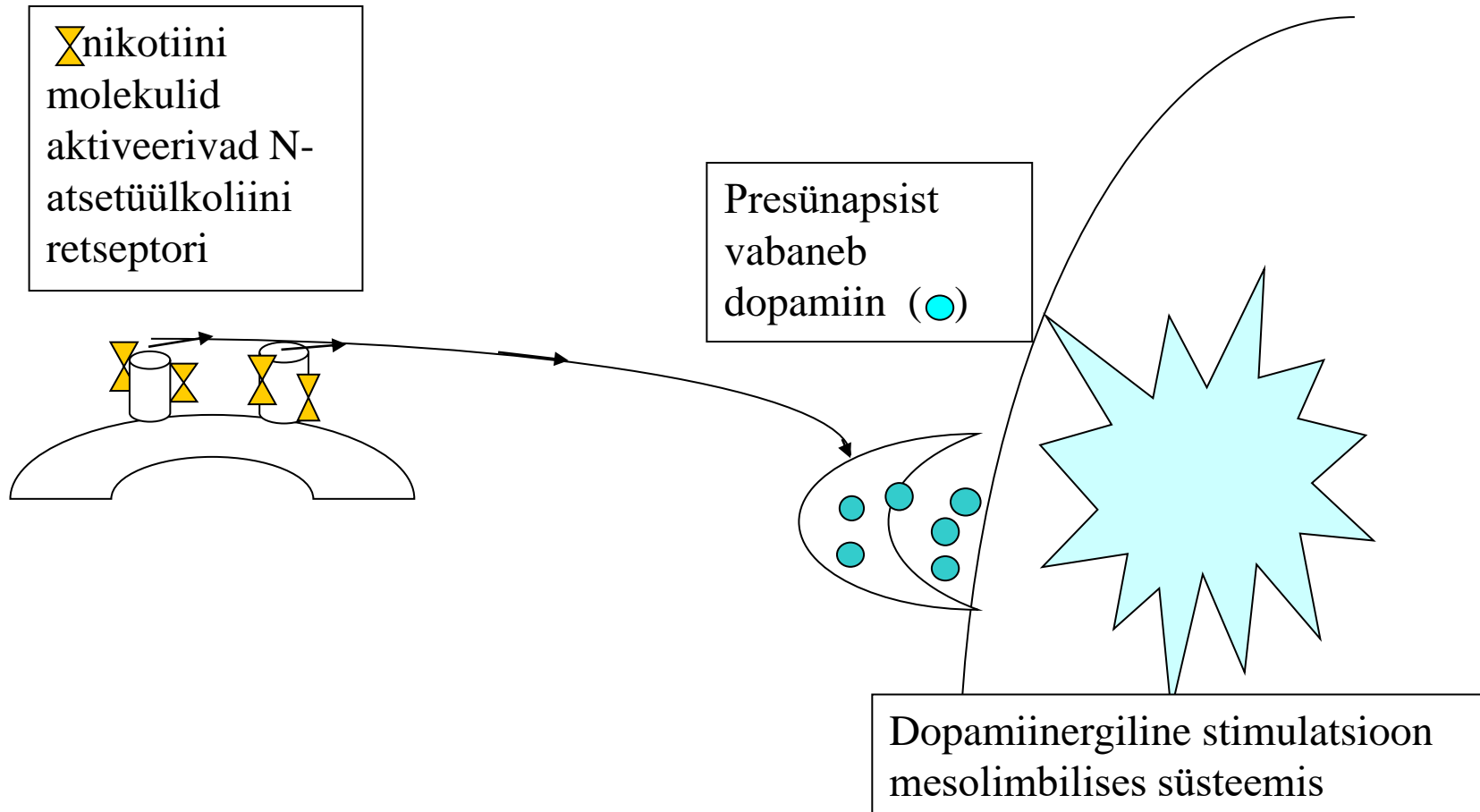
ja	1
ei	0

6. Kas suitsetate, kui olete nii haige ja
peate jääma voodisse?

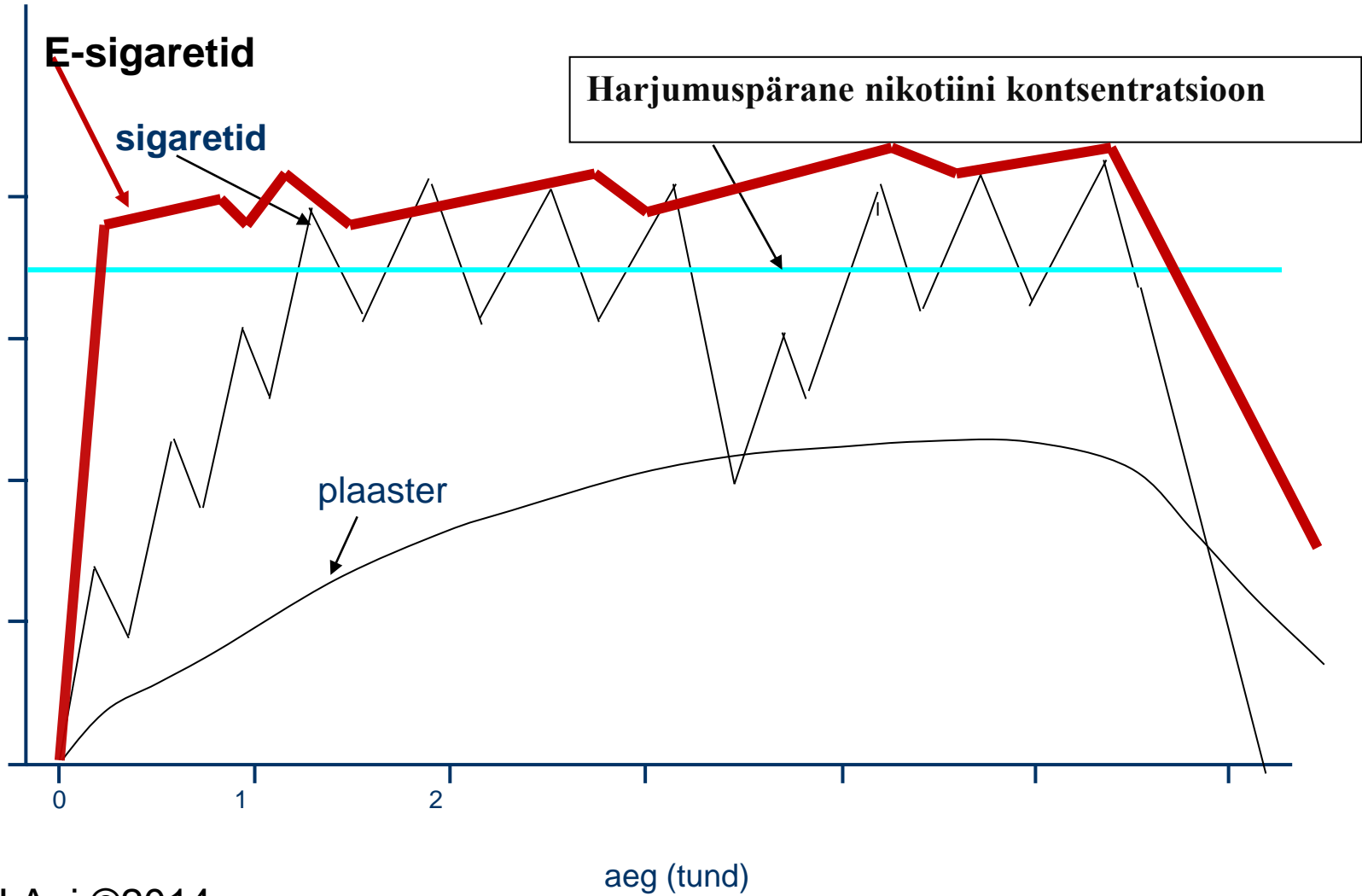
ja	1
ei	0

Kokku punkte.....

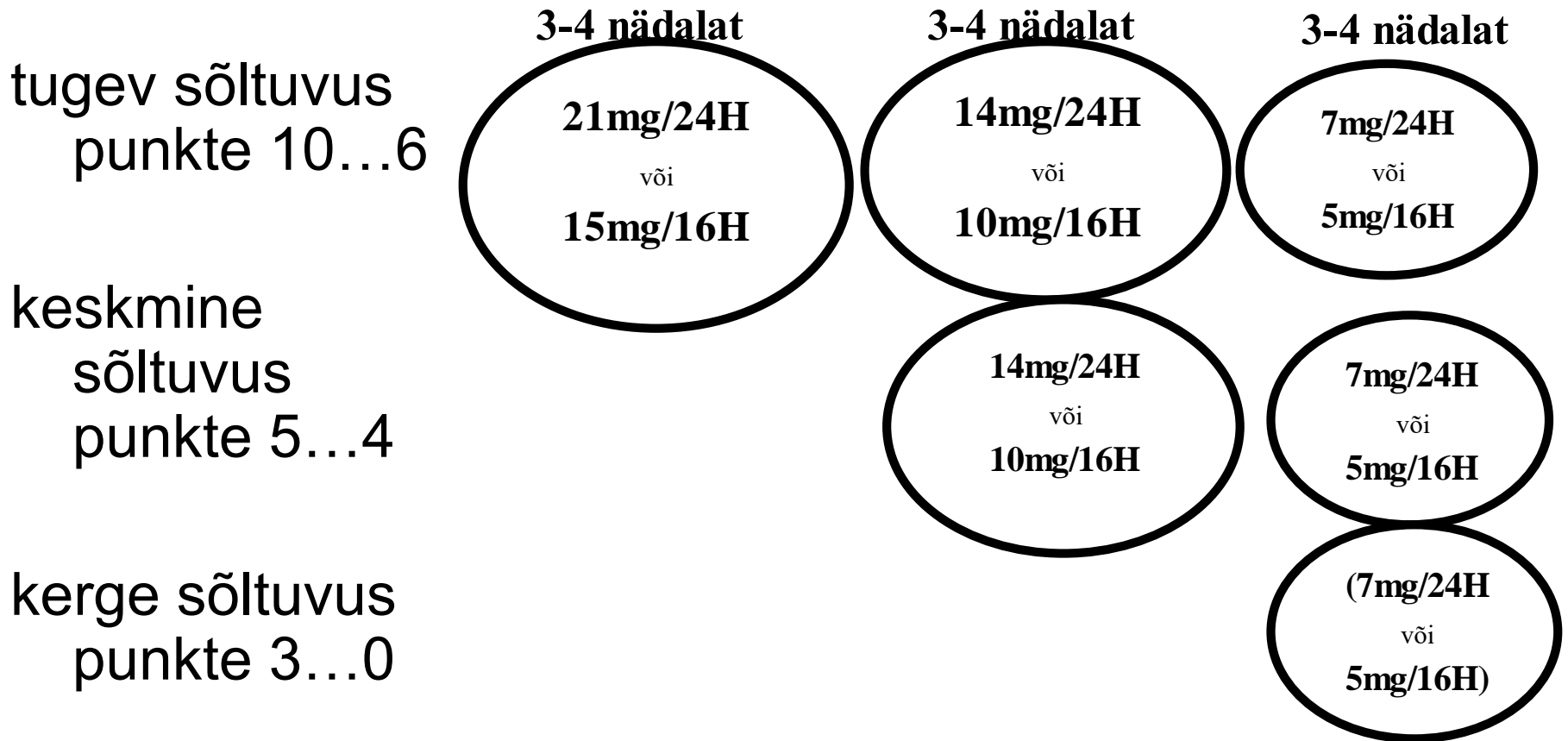
Nikotiini neurobioloogiline toime kesknärvisüsteemis



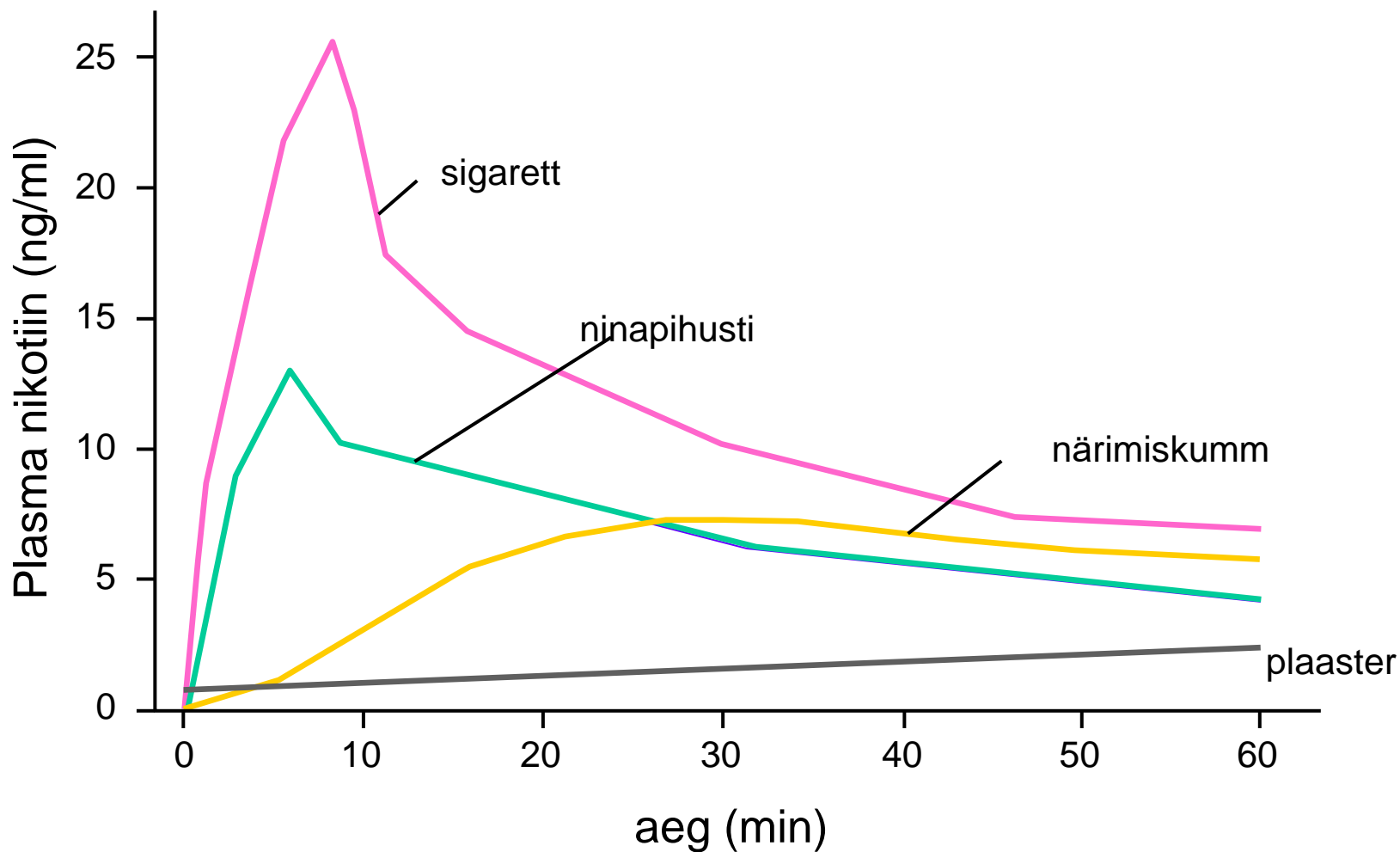
Nikotiini tase ahelsuitsetamisel ja nikotiinasendusravi korral



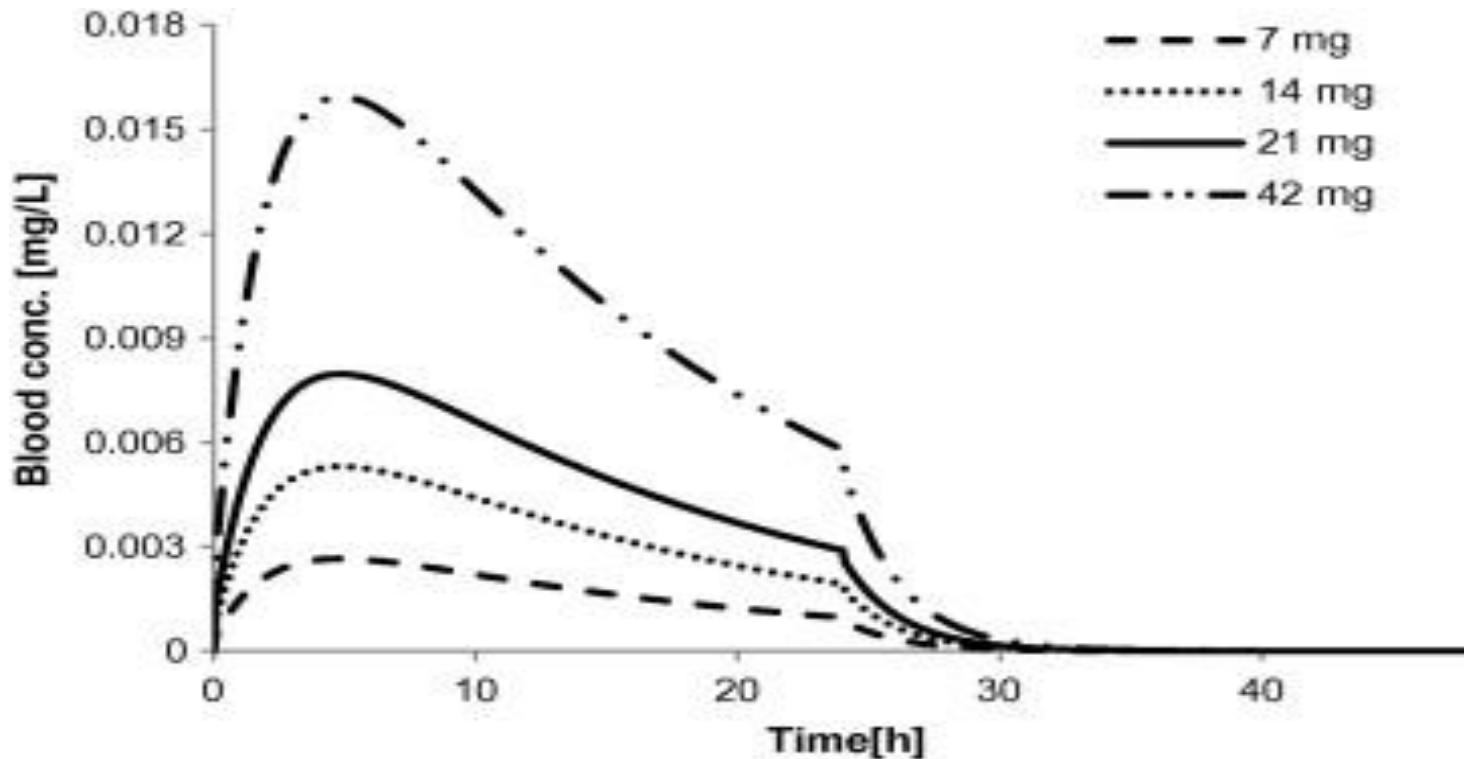
Nikotiinasendusravi plaastritega



Plasma nikotiini tase nikotiini asendusravi korral



Nikotiini kontsentratsioon 24 tunni toimeajalise plaastri kasutamisel



EEK-2: depressioon (lõikepunkt

- 1. Kurvameelsus ≥ 12)
- 2. Huvi kadumine
- 3. Alaväärsustunne
- 4. Enesesüüdistused
- 5. Korduvad surma- või enesetapumõtted
- 6. Üksildustunne
- 7. Lootusetus tuleviku suhtes
- 8. Võimetus rõõmu tunda

Igale tunnetusele leitakse sobivaim punktide hulk, mis iseloomustab tunnet viimase kuu jooksul järgnevalt: 0 – üldse mitte, 1 – harva, 2 – mõnikord, 3 – sageli, 4 – pidevalt.

EEK-2: üldärevus (lõikepunkt ≥ 12)

- 9. Kiire ärritumine või vihastumine
- 10. Ärevuse- või hirmutunne
- 11. Pingetunne või võimetus lõdvestuda
- 12. Liigne muretsemine paljude asjade pärast
- 13. Rahutus või kärsitus, nii et ei suuda paigal püsida
- 14. Kergesti ehmumine

... punktide hulk, mis iseloomustab tunnet viimase kuu jooksul järgnevalt:

0 – üldse mitte, 1 – harva, 2 – mõnikord, 3 – sageli, 4 – pidevalt.

EEK-2: paanika, foobne ärevus (lõikepunkt ≥ 6)

- 15. Äkilised paanikahood, mille ajal esinevad südamekloppimine, õhupuudus, minestamistunne või muud hirmutavad kehalised nähud
- 16. Kartus viibida üksi kodust eemal
- 17. Hirmutunne avalikes kohtades või tänavatel
- 18. Kartus minestada rahva hulgas
- 19. Kartus sõita bussi, trammi, rongi või autoga

... punktide hulk, mis iseloomustab tunnet viimase kuu jooksul järgnevalt:

0 – üldse mitte, 1 – harva, 2 – mõnikord, 3 – sageli, 4 – pidevalt.

EEK-2: sotsiaalärevus, sotsiaalsoobia (lõikepunkt ≥ 4)

- 20. Hirm olla tähelepanu keskpunktis
- 21. Hirm suhtlemisel võõraste inimestega

... punktide hulk, mis iseloomustab tunnet viimase kuu jooksul järgnevalt:

0 – üldse mitte, 1 – harva, 2 – mõnikord, 3 – sageli, 4 – pidevalt.

EEK-2: asteenia (lõikepunkt ≥ 6)

- 22. Loidus- või väsimustunne
- 23. Vähenenud tähelepanu- või keskendumisvõime
- 24. Puhkamine ei taasta jõudu
- 25. Kiire väsimine

... punktide hulk, mis iseloomustab tunnet viimase kuu jooksul järgnevalt:

0 – üldse mitte, 1 – harva, 2 – mõnikord, 3 – sageli, 4 – pidevalt.

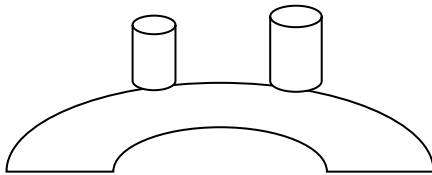
EEK-2: unehäired (lõikepunkt \geq 5)

- 26. Uinumisraskused
- 27. Rahutu või katkendlik uni
- 28. Liigvarajane ärkamine

... punktide hulk, mis iseloomustab tunnet viimase kuu jooksul järgnevalt:

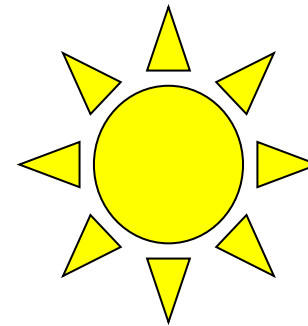
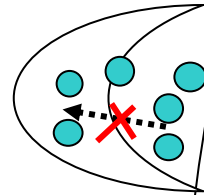
0 – üldse mitte, 1 – harva, 2 – mõnikord, 3 – sageli, 4 – pidevalt.

Bupropiooni toime kesknärvisüsteemis



Nikotiini vajadus
puudub

Bupropioon pärsib
dopamiini (●) tagasihaaret presünapsisse



Dopamiinergiline stimulatsioon
mesolimbilises süsteemis

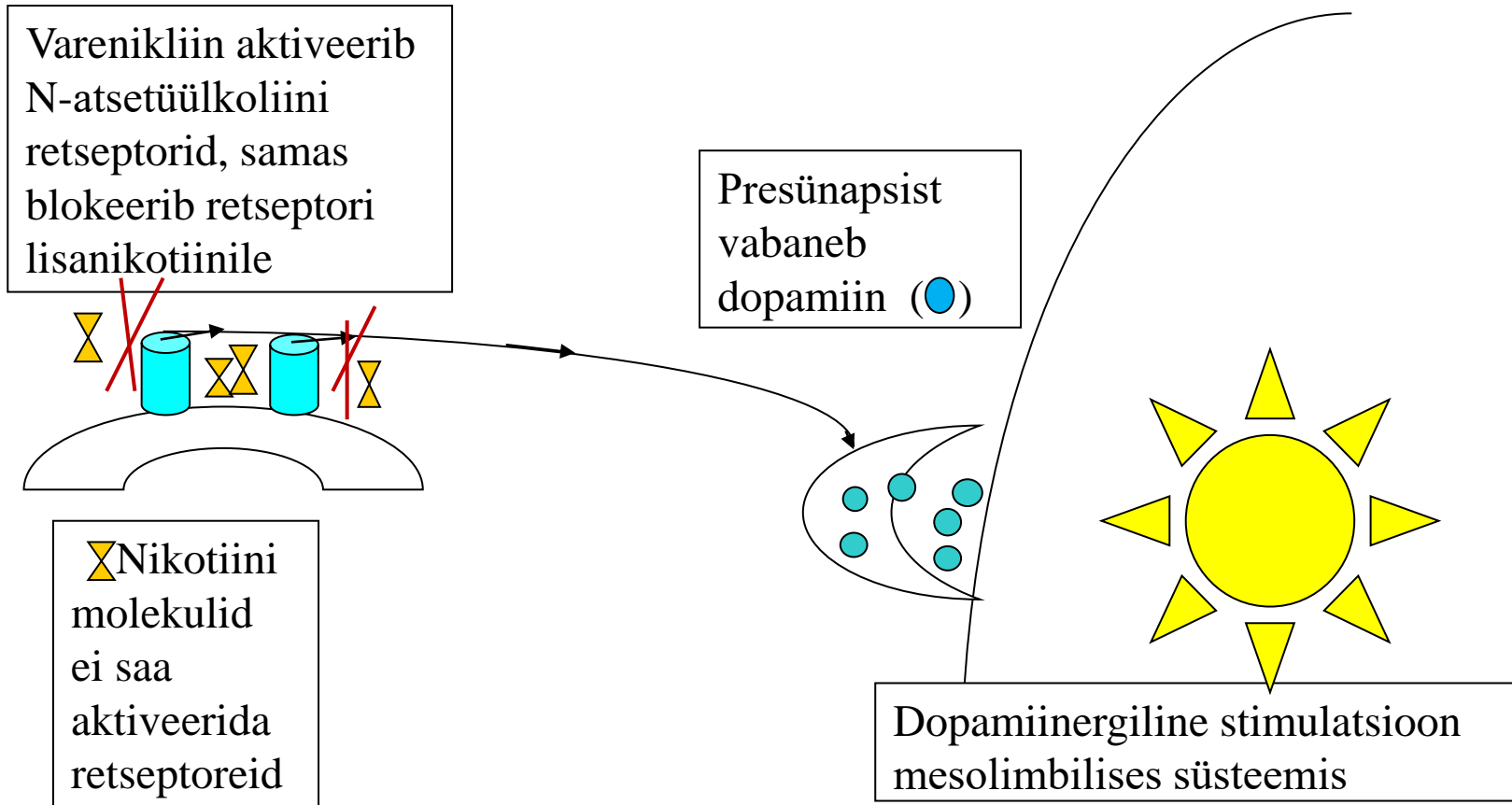
Bupropioon

- Dopamiini ja noradrenaliini tagasihaarde inhibiitor, antidepressant, nikotiinsõltuvusravim, ei sisalda nikotiini
- Retsepti alusel: Rp bupropioni 150mg No30
 - Koodiga F17.25: täishind
 - Koodiga F32.0: 50% soodushind

Nikotiinsõltuvuse ravi bupropiooniga (Zyban/Wellbutrin/Elontri

- 150 mg tabletis¹⁾
- esimesed 3 päeva 1 tab. x 1 + suitsetab
- järgnevad 4 päeva 2 tab. x 1 + suitsetab
- alates 8.-ndast ravipäevast – ei suitseta
- tablette tarvitab edasi 2 tab. x 1
- ravi kestus 7...8 nädalat (vajadusel pikendada, eriti kui esines kõrge DEP skoor)

Varenikliini toime kesknärvisüsteemis



Varenikliin

- Nikotiini atsetüülkoliini retseptorite osaline agonist (nikotiini juuresolekul nii agonistlik kui antagonistlik toime)
- Retsepti alusel, dgn F17.25 täishind
 - Alustuspakend 2 näd 0,5mg No11+1,0mg No14
Digiretseptil tuleb tablettide koguarvuks märkida No 25
 - Jätkupakendid 2 näd kaupa 1,0mg No 28

Nikotiinsõltuvuse ravi varenikliiniga (Champix)

- 0,5 ja 1,0 mg tabletid
- esimesed 3 päeva 0,5mg x 1 + suitsetab
- järgnevad 4 päeva 0,5mg x 2 + suitsetab
- alates 8.-ndast ravipäevast
1,0 mg x 2 – ei suitseta
- tablette tarvitab edasi 1,0mg x 2
- ravi kestus 8 nädalat

Kombinatsioonid

- nikotiinasendusravi ja bupropiooni korruga kasutada ei tohi
- Nikotiinasendusravi ja varenikliini korruga ei ole mõtet kasutada
- Varenikliini ja bupropiooni lubab varenikliini infoleht koos kasutada
 - Minu märkus: siiski arvestada sarnaseid kõrvaltoimeid

Nikotiinasendusravimid

- Loobumise eesmärgil:
 - Plaastrid
- Tubakatoote asendamise eesmärgil:
 - Nätsud
 - Lozengid
 - Suupihusti
 - *Inhalaator*
 - *Ninapihusti*

Nikotiinplaastrid

- 16 tunni toimeajaga e. päeva plaastrid
(plaastri värvi)
- 24 tunni toimeajaga e. ööpäeva plaastrid
(läbipaistvad)

Erinevused

- 16-tunnine plaaster
Kleepub tugevamini

Toime ärkveloleku aja
vältel

Ei häiri uinumist, ega und

Hommikul on nikotiini
kontsentratsioon "0"

Hommikuti vajalik
lisaravimina nikotiinnäts

- 24-tunnine plaaster
Läbipaistev, märkamatu
Kleepimisel peab hoidma
1...2 min sooja käega
Toime nii ärkveloleku kui
ka uneaja vältel
Organism on mõnevõrra
aktiivsem ka une ajal

Hommikune suitsunälg on
väiksem

Probleemid plaastritega

- Ise loobumist proovijad ütlevad, et plaastrid ei aita või tekitasid ebameeldiva tunde:
 - Ootavad imeravimit
 - Ei olda valmis ärajäämanähtudeks, arvatakse, et plaaster tekitab nimetatud nähte
 - Ei arvestata nikotiini kõrgete dooside ärajäämisel muude ainete kuhjumisega (ravimid või kofeiin)
 - Kasutavad vale doosiga plaastreid (liiga väikse või liiga suure)
 - Kasutavad plaastreid valesti (ühte plaastrit hoitakse mitu päeva peal; ühte plaastrit jagatakse abikaasade või sõprade vahel)

Nikotiinnätsud

- 2 mg (imendub 1,2 mg)
- 4 mg (imendub 2,4 mg)

NB! Sigaretist imendub 1 mg

Probleemid nätsuga

- Ise loobujad ütlevad, et näts ajas iiveldama või luksuma, pani käed värisema, südame puperdama
- Ülioluline õige närimistehnika!!!
- Süljega makku sattudes põhjustab nikotiin maoärritust ja luksumist
- Pidevalt mäludes imendub nikotiini korraga liiga palju - üledoos

Kokkuvõtteks: patsiendi käsitlemine tubaka tarvitamisel:

- Igal visiidil tuleb küsitleda ja märkida ära info tubaka tarvitamise kohta
- Viia läbi lühinõustamine tubakast loobumiseks
- Arutleda võimalustest ravi kasutada, k.a. nikotiini asendust, bupropiooni või varenikliini
- Hinnata tubaka tarvitaja suunamist meditsiinilise nõustamise kabinetti

Nikotiinsõltuvuse ja ravi hinnad

(EUR)

	2 näd.	6 näd.	Kokku (8näd)
Näts "Nicorette" (15x/p)	55.37
Loseng „Niquitin“ (15x/p)	76.55
Spray 1mg No 150 (15x/p)	26.22
Plaaster "Nicorette"/16H	33.04	99.12	ca 132
Plaaster "Niquitin"/24H	31.88	95.64	ca 128
Bupropion (F17)	12.74	38.22	50.96
(F32 sood.50%)	7.96	20.70	28.66
Varenikliin (F17)	40.35	135.57	ca 176
Sigaretid 3.50/pakk (20 sigaretti/päevas)	49.00	147.00	196.00 jätkub → 1274/aastas

Nikotiini asendusravi

- Põhineb nikotiini võõrutusel
- Suurendab loobumise võimalust 1.6–2.3 korda¹
- Arvestatakse nikotiinsõltuvuse tugevust 0...10 (Fagerström`i järgi)

Nikotiinsõltuvusravimite valikul:

arvestada küsimustike tulemusi:

- Nikotiinsõltuvustugevus 4...10
(Fagerström`i järgi)
- Emotsionaalse enesetunde küsimustik
(EEK-2 – Aluoja, Šlik, 2000)
6 alaskaalaga: depressiivsus, üldärevus,
paanikahäire, sotsiaalärevus, asteenia,
insomnia;

Määrake enda nikotiinsõltuvus
Fagerströmi järgi:

1. Mitu minutit pärast
ärkamist tõmbate päeva
esimese sigareti?

5 minuti jooksul

3

6-30 minuti jooksul

2

31-60 minuti jooksul

1

hiljem

0

2. Mitu sigaretti suitsetate
päevas (keskmiselt)?

vähem kui 11 0

11-20

1

3. Kas teil on raske loobuda
suitsetamisest kohtades,
kus see on keelatud (näit. lennukis,
kinos)?

ja

1

ei

0

4. Millisest sigaretist on teil kõige
raskem loobuda?

esimesest hommikul 1

mõnest teisest 0

5. Kas suitsetate hommikuti rohkem kui
ülejäanud ajal päevast?

ja

1

ei

0

6. Kas suitsetate, kui olete nii haige ja
peate jääma voodisse?

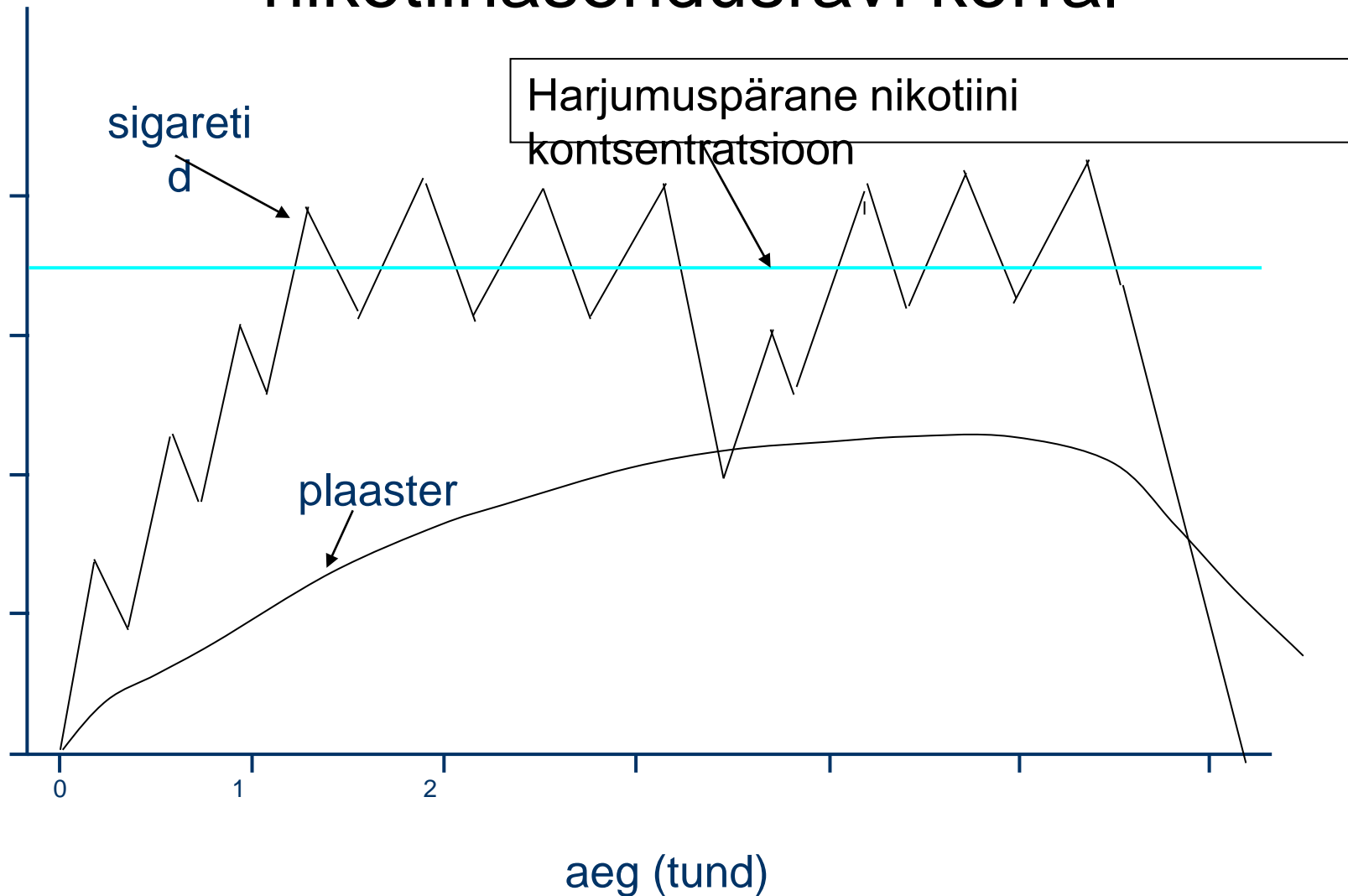
ja

1

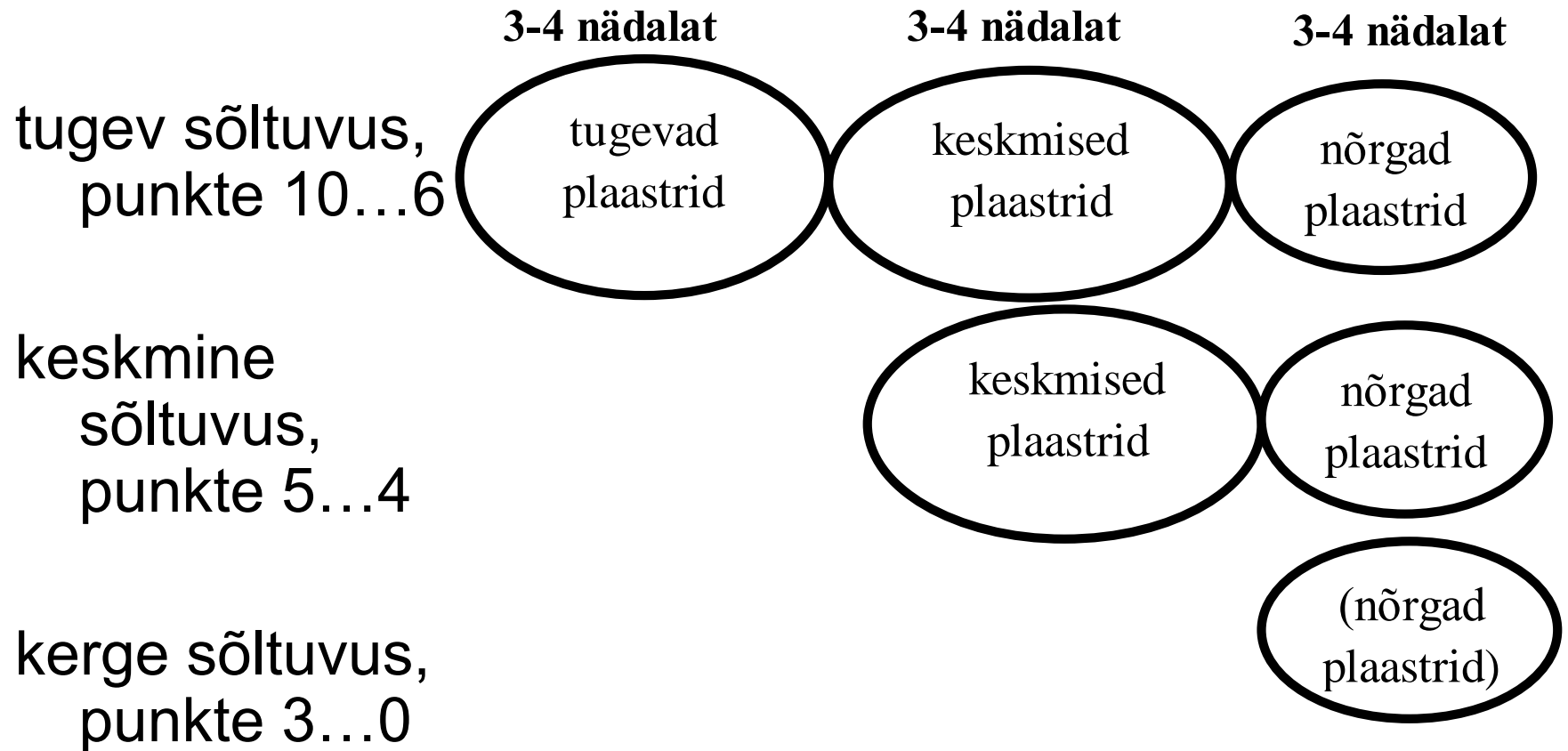
ei

0

Nikotiini tase ahelsuitsetamisel ja nikotiinasendusravi korral



Nikotiinasendusravi



Bupropioon

(Zyban/Wellbutrin/Elontril)

- Dopamiini ja noradrenaliini tagasihaarde inhibiitor, antidepressant, nikotiinsõltuvusravim, ei sisalda nikotiini
- Retsepti alusel: Rp bupropioni 150mg No30:
- Koodiga F17.25 : täishind
- Koodiga F32.: 50% soodushind
 - esimesed 3 päeva 1 tab. x 1 + suitsetab
 - järgnevad 4 päeva 2 tab. x 1 + suitsetab
 - alates 8.-ndast ravipäevast ei suitseta
 - tablette tarvitab edasi 2 tab/päevas
 - ravi kestus 7...8 nädalat

varenikliin (Champix)

- Nikotiini atsetüülkoliini retseptorite osaline agonist (nikotiini juuresolekul nii agonistlik kui antagonistlik toime)
- Koodiga F17.25 täishind; eraldi alustuspakend:
- 0,5mg No11+1,0mg No14 (kokku No 25) – 2 näd.
- 1,0mg No 28 – 2 nädala kaupa pakendatud
 - esimesed 3 päeva 1 tab. x 1 + suitsetab
 - järgnevad 4 päeva 2 tab. x 1 + suitsetab
 - alates 8.-ndast ravipäevast ei suitseta
 - tablette tarvitab edasi 2 tab/päevas
 - ravi kestus 7...8 nädalat