

Tukea tupakoinnin puheeksi ottoon ja tupakasta vieroitukseen

Tupakasta vieroituksen mini-interventio

TUPAKASTA VIEROITUKSEN MINI-INTERVENTIO

Tupakkariippuvuus on sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista riippuvuutta sisältävä oireyhtymä (F17, ICD-10). Tyhjiin terveystieteiden henkilöstön tekemä vieroitusohjaus on tehokas (www.kaypa.fi).

Tukea tupakoinnin lopettamiseen puhelimitse ja verkossa: Maksuton neuvontapuhelin 0800 148 484 (ma–pe klo 13–18), www.stumpi.fi, www.tupakkainfo.fi

Käy läpi kaikkien tupakojien kanssa:

- Kuinka paljon poltat, oletko yrittänyt lopettaa?
- Selvitä lopettamishalukkuus ja aikaisemmat lopettamisyrittäykset
- KIRJAA** tupakointi: polttamisperusteista lähtien
- Kerno ohjaavasti tuetun tupakoinnin ja sen vaikutuksesta terveyteen
- Tiedä riippuvuudesta
- Motivoiva keskustelu – estä avoimia kysymyksiä ja kuuntele tupakkoja
- KENOTA** tupakkoja lopettamaan ja kerno lopettamisen apuineista
- KANNUSTA** Anna myönteistä palautetta, rohkaise lopettamisyrittäystä
- Anna käytännöllisiä ohjeita repahdusten estämiseksi ja niistä selviämiseksi
- KONTROLLI** – sovi seurannasta
- Sovi jatko seurannasta
- Hyödynnä paikallisesti sovittua tupakastaveroituksen hoitokehettä

Motivoiva keskustelu tupakoinnin lopettamisesta

1. Osoita empatiaa. Se on toisen kuunteleminen ja sen varmistaminen, että ymmärsit hänet oikein. Voit osoittaa empatiaa käyttämällä ilmaisuja kuten:
 - a) "Näyttäs sis ajattelevan, että..."
 - b) "Siunsta sis tuntuu...koska..."
 - c) "Jos ymmärsin sinua oikein, niin..."
2. Korosta ristiriitaa tupakoinnin jatkamisen ja lopettamista puoltavien syiden välillä.
3. Vahvista tupakoinnin uskoa siihen, että hän pystyy lopettamaan tupakoinnin ja pitämään päätöksensä.
4. Älä opeta, kasvota tai väittele. Keskustele, myötäile, etsi uusia näkökulmia ja tarjoa tupakalle vaihtoehtoja.

Kortti on tarkoitettu terveydenhuollon ammattihenkilöille tupakasta vieroituksen osaamisen kehittämisen tueksi. Kortissa esitellään peruseräatteen Käypä hoito -suosituksen mukaisen tupakasta vieroituksen mini-intervention toteuttamiselle sekä annetaan konkreettisia vinkkejä tupakoinnin puheeksi ottoon motivoivaa haastattelua hyödyntäen.

Kortista on suomenkielinen ja ruotsinkielinen versio.

Painettuja kortteja voi tilata Hengitysliiton tilausjärjestelmästä, www.hengitysliitto.fi → **Julkaisut**
Korttien sähköiset versiot löytyvät osoitteesta www.thl.fi/tupakka

Testikortti: tupakkariippuvuus

KUINKA RIIPPUVAIN OLET NIKOTINIINISTA?

Testi aikuisille ja päivittäin tupakoiville nuorille

1. Kuinka pian heräät aamun jälkeen tupakoi ensimmäisen kerran?
 - a) Vähemmän kuin 5 p
 - b) 5-10 minuuttia 2 p
 - c) 10-15 minuuttia 1 p
 - d) 15-20 minuuttia 0 p
2. Onko sinusta vaikeaa olla tupakoimatta tiloissa, joissa se on kielletty?
 - a) Kyllä 1 p
 - b) Ei 0 p
3. Mistä tupakointikerrasta sinun olisi vaikeinta luopua?
 - a) Aamun ensimmäisestä 1 p
 - b) Jostain muusta 0 p
4. Kuinka monta savuketta poltat vuorokaudessa?
 - a) 1-10 savuketta 0 p
 - b) 11-20 savuketta 1 p
 - c) 21-30 savuketta 2 p
 - d) 31 savuketta tai enemmän 3 p
5. Poltatko aamun ensimmäisinä tunteina enemmän kuin loppupuolen aikana?
 - a) Kyllä 1 p
 - b) Ei 0 p
6. Tupakoiiko, jos olet niin sairas, että joudut olemaan vuoteessa suurimman osan päivästä?
 - a) Kyllä 1 p
 - b) Ei 0 p

Tulkitse:

0-2 pistettä	Vähäinen riippuvuus	Tällöin tulkinta on seuraava:	0-1 pistettä	Vähäinen riippuvuus
2-6 pistettä	Kohtalainen riippuvuus		2 pistettä	Kohtalainen riippuvuus
7-10 pistettä	Voimakas riippuvuus		3 pistettä	Vahva riippuvuus
			4-6 pistettä	Hyvin vahva riippuvuus

Tupakkariippuvuus on sekä fyysistä, psyykkistä että sosiaalista riippuvuutta sisältävä oireyhtymä (F17, ICD-10). Kaksi kymmenestä tupakoijasta kahdeksan lopettaa tupakoinnin. Neijä kymmenestä on yrittänyt lopettamista viimeksi kuluneen vuoden aikana. Lisätukea saa puhelimitse ja verkossa: Maksuton neuvontapuhelin 0800 148 484 (ma–pe klo 13–18), www.stumpi.fi, www.tupakkainfo.fi

Kortti on tarkoitettu terveydenhuollon asiakastyössä käytettäväksi, tupakoinnin puheeksi oton ja vieroituksen mini-intervention toteuttamisen tueksi. Kortissa on kaksi tupakkariippuvuustestiä, aikuisille ja päivittäin tupakoiville nuorille sekä nuorille, jotka tupakoivat epäsäännöllisemmin tai hyvin vähäisiä määriä. Kortti on laminoitu ja sitä voidaan käyttää useaan kertaan eri asiakkaiden kanssa.

Kortista on suomenkielinen ja ruotsinkielinen versio.

Painettuja kortteja voi tilata Hengitysliiton tilausjärjestelmästä, www.hengitysliitto.fi → **Julkaisut**
Korttien sähköiset versiot löytyvät osoitteesta www.thl.fi/tupakka

Testikortti: nuuska

NUUSKA

Nuuska sisältää 20 kertaa enemmän nikotiinia kuin savukkeet ja synnyttää käyttäjälleen nopeasti riippuvuuden.

- Nuuska on käyttäjälleen haitallista. Se muun muassa
- aiheuttaa häimä-, ruokatorvi-, vatsa- ja suuontelon syöpää
 - lisää palautuvia ja palautumattomia muutoksia suun limakalvoissa
 - kasvattaa tappavien infektien ja aivohalvauksen vaaraa
 - kohottaa verenpainetta

On myös viitteitä siitä, että nuuskaaminen lisää diabeteksen, metabolisen oireyhtymän, enenaikeisen synnytyksen, alhaisen syntymäpainon ja raskausmyrkytyksen riskiä. Nikotiiniriippuvuuden ja pitkäaikaisen nikotiinin saamin terveyshaittoja ei toistaiseksi tunneta.

Nuuskatesti

Nuuskan käyttö on terveydelle vaarallista. Terveystieteiden ammattilaisen tulee ottaa nuuskan käyttö puheeksi vastaanotolla, kehottaa käyttämään lopettamiseen sekä kannustaa ja tukea lopettamisessa. Vieroituksen onnistumista seurataan paikallista hoitokehettä hyödyntäen. Seuraava nuuskatesti hehottaa puheeksi ottamista ja auttaa nuuskan käyttäjää hahmottamaan riippuvuutensa voimakkuutta.

1. Kuinka pian heräät aamun jälkeen otat ensimmäisen nuuska-annoksen?
 - a) 5 minuuttia kuluessa 3 p
 - b) 6-30 minuuttia kuluessa 2 p
 - c) 31-60 minuuttia kuluessa 1 p
 - d) 60 minuuttia jälkeen 0 p
2. Kuinka monta kertaa vuorokaudessa käytät nuuskaa?
 - a) 1-7 kertaa 0 p
 - b) 8-12 kertaa 1 p
 - c) 13 tai enemmän kertaa 2 p
3. Piditkö nuuskaa suussasi suurimman osan ajasta?
 - a) Kyllä 1 p
 - b) Ei 0 p
4. Nieletkö tarkoituksellisesti nuuskasekaista sylkeä?
 - a) Kyllä 1 p
 - b) Ei 0 p
5. Montako minuuttia pidit nuuska-annosta suussasi?
 - a) 0-20 minuuttia 0 p
 - b) 21-35 minuuttia 1 p
 - c) Yli 35 minuuttia 2 p
6. Käytätkö nuuskaa jos olet sairaana vuoteesta?
 - a) Kyllä 1 p
 - b) Ei 0 p

Kortti on tarkoitettu terveydenhuollon asiakastyössä käytettäväksi, nuuskaamisen puheeksi oton ja vieroituksen mini-intervention toteuttamisen tueksi. Kortissa on tiivis tietopaketti nuuskasta sekä riippuvuudesta nuuskan käyttäjille. Kortti on laminoitu ja sitä voidaan käyttää useaan kertaan eri asiakkaiden kanssa.

Kortista on suomenkielinen ja ruotsinkielinen versio.

Painettuja kortteja voi tilata Hengitysliiton tilausjärjestelmästä, www.hengitysliitto.fi → **Julkaisut**
Korttien sähköiset versiot löytyvät osoitteesta www.thl.fi/tupakka

Savuton koti lapsen terveyden tukena -esite

Savuton koti lapsen terveyden tukena



SUOJAA LASTASI TUPAKALTA

Esite on tarkoitettu käytettäväksi neuvoloiden, kouluterveydenhuollon laajojen terveystarkastusten ja perhetyön asiakastapaamisissa vanhempien kanssa. Esitteessä on tietoa savuttoman kodin tärkeydestä ja vinkkejä tupakointia lopettavalle vanhemmalle. Lisäksi käydään läpi käytännöllisiä keinoja lapsen tupakoinnin aloittamisen ehkäisemiseksi.

Esite tarjoaa asiakastyötä tekeväälle näkökulmia keskusteluun tupakoivien ja tupakoimattomien vanhempien kanssa. Esite puhuttelee suoraan asiakasta, joten sitä voidaan myös käydä läpi yhdessä tai esite voidaan jättää esimerkiksi odotusalaan itsenäisesti luettavaksi. Haitariesite on tukevaa paperia ja sitä voidaan käyttää useaan kertaan eri asiakkaiden kanssa.

Painettuja esitteitä voi tilata Hengitysliiton tilausjärjestelmästä, www.hengitysliitto.fi → **Julkaisut**
Esitteen sähköinen versio löytyy osoitteesta www.thl.fi/tupakka

Tukea kuntien savuttomuustyöhön

Savuton kunta -esite



Esite on tarkoitettu kuntatoinnijoille ja -päättäjille kunnan savuttomuuspäätöksen valmisteluun sekä savuttomuustyön kehittämiseen kunnissa. Esitteessä on tietoa siitä, miten kunta siirtyy savuttomuuteen ja mitä kunnan ja kunnan työpaikkojen savuttomuus käytännössä tarkoittaa.

Painettuja esitteitä voi tilata Hengityслиiton tilausjärjestelmästä www.hengityслиitto.fi → Julkaisut
Esitteen sähköinen versio löytyy osoitteesta www.thl.fi/tupakka

Tiedä ja toimi: Kunta lasten ja nuorten tupakoimattomuuden tukena



Kortti on tarkoitettu kuntatoinnijoille ja -päättäjille kunnan savuttomuustyön kehittämisessä sekä terveydenhuoltolain mukaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen tavoitteiden ja toimenpiteiden suunnittelu- ja arviointityössä. Tiedä ja toimi -kortissa on tietoa kuntatoinnijoiden keinoista ehkäistä lasten ja nuorten tupakoinnin aloittamista sekä passiivista tupakansavua.

Kortin sähköinen versio löytyy osoitteesta www.thl.fi/tupakka

Materiaalit on tuotettu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Hengityслиiton ja Suomen ASH ry:n yhteistyönä. Materiaalien tuottamisen on rahoittanut Sosiaali- ja terveysministeriö.

Eri materiaaleihin on saatu arvokkaita kommentteja seuraavilta tahoilta: Sosiaali- ja terveysministeriö, Kuntaliitto, Suomen Vanhempainliitto, Suomen Isovanhemmat ry, Helsingin kaupungin koulu- ja opiskeluterveydenhuolto, Suomen Syöpäyhdistys, Kuule Oy, Savuton pääkaupunkiseutu -hanke, Sydänliitto/Neuvokas perhe -hanke, Mannerheimin lastensuojeluliitto, Lääkärit tupakkaa vastaan (DAT) -verkosto, Etelä-Suomen aluehallintovirasto, Itä-Suomen aluehallintovirasto, Pohjois-Suomen aluehallintovirasto, Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto Valvira, Ensi- ja turvakotien liitto, Terveys ry, erikoislääkäri Hannu Vierola, Etelä-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri ja Filha ry.



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS

