



Πολύ Σύντομη Συμβουλή για το Κάπνισμα (Very Brief Advice)

Η VBA είναι μια παρέμβαση 30 δευτερολέπτων που σώζει ζωές.

Όλοι οι επαγγελματίες υγείας μπορούν να την εφαρμόσουν σε κάθε επίσκεψη καπνιστή.

Ανδρέας Κρασιάς
MHRN, Bsc, Msc
Νοσηλευτικός λειτουργός Ψυχικής Υγείας ΟΚΥπΥ

Ορισμοί

Ορισμός Καπνίσματος

Ο Π.Ο.Υ. ορίζει ως «τρέχον κάπνισμα» το ποσοστό του πληθυσμού ηλικίας 15 ετών και άνω που χρησιμοποιεί οποιοδήποτε προϊόν καπνού που καπνίζεται, είτε καθημερινά είτε περιστασιακά. Αυτό περιλαμβάνει τσιγάρα, πούρα, πίπες, ναργιλέδες και άλλα προϊόντα καπνού που εισπνέονται μέσω καύσης.

Ορισμός Διακοπής Καπνίσματος

Η «διακοπή καπνίσματος» ορίζεται ως η διαδικασία παύσης της χρήσης οποιουδήποτε προϊόντος καπνού, με ή χωρίς υποστήριξη (φαρμακολογική ή συμβουλευτική). Η διακοπή μπορεί να επιτευχθεί μέσω αυτόνομης προσπάθειας ή με τη βοήθεια επαγγελματιών υγείας και υποστηρικτικών υπηρεσιών.

Ορισμοί

Βραχεία Συμβουλευτική είναι η μικρής διάρκειας παρέμβαση (συνήθως 30 δευτερόλεπτα μέχρι 3 λεπτά) που γίνεται στην διάρκεια της καθημερινής κλινικής πράξης ώστε οι ασθενείς να αναζητήσουν περαιτέρω βοήθεια.

Είναι μικρότερης διάρκειας από άλλου τύπου παρεμβάσεις
Γίνεται προσπάθεια για εμπλοκή του ασθενή σε περαιτέρω συζήτηση σχετικά με την αλλαγή του τρόπου ζωής

Παρέχονται πληροφορίες γύρω από την σημασία της αλλαγής συμπεριφοράς αλλά και απλές συμβουλές που στηρίζουν αυτή την αλλαγή



Σκοπός της Βραχείας Συμβουλευτικής

Πρωταρχικός σκοπός της βραχείας συμβουλευτικής στην διακοπή καπνίσματος είναι να βοηθήσει το άτομο :

να κατανοήσει τους κινδύνους που διατρέχει από το κάπνισμα και τα οφέλη που θα έχει από την διακοπή του

να κινητοποιηθεί ,ώστε να προχωρήσει στην προσπάθεια διακοπής αυτής της συνήθειας



Η Στρατηγική VBA: Ρωτήστε, Συμβουλευέστε, Δράστε

1 Ρωτήστε

Καταγράψτε την κατάσταση καπνίσματος: «Καπνίζετε;»

2 Συμβουλευέστε

Ενημερώστε για τις καλύτερες μεθόδους διακοπής με φάρμακα και υποστήριξη

3 Δράστε

Ανταποκριθείτε στις ανάγκες του ασθενούς με υποστήριξη ή παραπομπή



Βήμα 1 - ΡΩΤΗΣΕ

- Ρωτήστε και καταγράψτε την καπνιστική κατάσταση:
"Καπνίζετε;"
- Σημαντικό: Ρωτήστε ΚΑΘΕ φορά, ακόμα και σε μη-καπνιστές



Βήμα 2 - ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΣΕ

- Πληροφορήστε για τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους διακοπής:
 - "Ο καλύτερος τρόπος είναι με συνδυασμό εξειδικευμένης υποστήριξης και φαρμάκων/ηλεκτρονικών τσιγάρων"
 - "Μπορώ να σας παραπέμψω στην τοπική υπηρεσία διακοπής καπνίσματος"
 - Προσαρμόστε ανάλογα με τις τοπικές δυνατότητες



Βήμα 3 - ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΕ

Αν ο ασθενής ενδιαφέρεται:

- Χτίστε αυτοπεποίθηση
- Δώστε πληροφορίες
- Συνταγογραφήστε (αν έχετε την δυνατότητα)
- Παραπέμψτε στην τοπική υπηρεσία ή άλλη διαθέσιμη υποστήριξη

Αν ο ασθενής ΔΕΝ ενδιαφέρεται:

- Σεβαστείτε την επιλογή τους
- "Είναι δική σας επιλογή φυσικά. Βοήθεια θα είναι πάντα διαθέσιμη."
- Βεβαιωθείτε ότι γνωρίζουν πού να βρουν υποστήριξη αν αλλάξουν γνώμη



Ενημέρωση και Ενδυνάμωση Ασθενών

Ενδιαφερόμενοι

Καταγραφή παραπομπής, ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, παροχή πληροφοριών

Μη ενδιαφερόμενοι

Επανεκτίμηση σε μελλοντικές επισκέψεις, διαθεσιμότητα υποστήριξης όλο το χρόνο

Αποτελεσματικές Μέθοδοι Διακοπής

Συνδυασμός είναι το κλειδί:

1. Συμπεριφορική υποστήριξη:

1. Εξειδικευμένες υπηρεσίες (6+ συνεδρίες)
2. Τηλεφωνική υποστήριξη
3. Ψηφιακές λύσεις (συμπληρωματικά)

2. Φαρμακευτική αγωγή:

1. Varenicline (Champix)
2. Συνδυασμός NRT
3. Ηλεκτρονικά τσιγάρα

Οφέλη και Σύγχρονες Τάσεις στην Υποστήριξη Διακοπής Καπνίσματος



Τηλεφωνική και βίντεο
υποστήριξη

Αποτελεσματική
εναλλακτική με άμεση
πρόσβαση



Ψηφιακές εφαρμογές
Συμπληρωματική
βοήθεια με
αποδεικτικά
αποτελέσματα



Εκπαίδευση επαγγελματιών

Βελτίωση γνώσεων και πρακτικής με συστηματική εκπαίδευση



Παράδειγμα Εφαρμογής

Μοντέλου 5Α

Ασθενής: Άνδρας 45 ετών, καπνίζει 1 πακέτο την ημέρα επί 20 χρόνια. Έρχεται για έλεγχο αρτηριακής πίεσης.

1. Ask (Ρώτηση): «Καπνίζετε αυτή την περίοδο;» – Ο ασθενής απαντά καταφατικά.
2. Advise (Σύστησε): «Θα σας πρότεινα να διακόψετε το κάπνισμα. Είναι ένας από τους βασικούς παράγοντες που επιβαρύνουν την αρτηριακή σας πίεση και την καρδιαγγειακή σας υγεία.»
3. Assess (Αξιολόγησε): «Έχετε σκεφτεί να προσπαθήσετε να το διακόψετε τις επόμενες εβδομάδες;» – Ο ασθενής δείχνει ενδιαφέρον.
4. Assist (Βοήθησε): «Μπορούμε να δούμε επιλογές για φαρμακευτική υποστήριξη και να σας δώσω πληροφορίες για την τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης.»
5. Arrange (Κανονίσματα): «Θα ήθελα να σας ξαναδώ σε 1 εβδομάδα για να δούμε πώς πάει η προσπάθειά σας.»



Παράδειγμα Εφαρμογής

Μοντέλου 5R

Ασθενής: Γυναίκα 38 ετών, καπνίζει καθημερινά, δεν επιθυμεί να διακόψει, προσέρχεται για προληπτικό έλεγχο.

1. Relevance (Σχετικότητα): «Υπάρχει κάτι που σας απασχολεί για την υγεία σας ή την οικογένειά σας που να σχετίζεται με το κάπνισμα;» – Η ασθενής αναφέρει ανησυχία για το παιδί της που έχει άσθμα.
2. Risks (Κίνδυνοι): «Το κάπνισμα αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης άσθματος και επιδείνωσης των κρίσεων στο παιδί σας.»
3. Rewards (Ανταμοιβές): «Αν διακόψετε, θα βελτιωθεί η ποιότητα του αέρα στο σπίτι και θα προστατεύσετε το παιδί σας.»
4. Roadblocks (Εμπόδια): «Ποιο θεωρείτε το μεγαλύτερο εμπόδιο για να διακόψετε;» – Απαντά: «Το στρες.» → «Υπάρχουν τρόποι να το διαχειριστούμε χωρίς τσιγάρο.»
5. Repetition (Επανάληψη): «Καταλαβαίνω ότι δεν είστε έτοιμη τώρα, αλλά θα επανέλθουμε στο θέμα σε επόμενες επισκέψεις. Όποτε θέλετε, είμαι στη διάθεσή σας.»



Συχνές Ερωτήσεις & Αντιρρήσεις

• "Δεν έχω χρόνο": Μόνο 30 δευτερόλεπτα!

• "Δεν ειδικεύομαι": Το VBA δεν απαιτεί ειδικότητα

• "Δεν θέλουν να σταματήσουν": Το μήνυμα φυλάσσεται για μελλοντική χρήση



Κλείσιμο & Βασικά Μηνύματα

- Το VBA είναι απλό, γρήγορο και αποτελεσματικό
- 3 βήματα: ΡΩΤΗΣΕ, ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΣΕ, ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΕ
- Οι ασθενείς είναι 3x πιο πιθανό να σταματήσουν με υποστήριξη
- Επαναλάβετε σε κάθε ευκαιρία





Ευχαριστώ για την προσοχή σας



Προσαρμογή VBA ανάλογα με τη Διαθεσιμότητα Τοπικής Υποστήριξης

- 1 — Τοπική Υπηρεσία Διακοπής Καπνίσματος
Τουλάχιστον έξι συνεδρίες με εξειδικευμένο προσωπικό
- 2 — Ενδονοσοκομειακή Υποστήριξη
Υποστήριξη από γιατρούς, νοσηλευτές, φαρμακοποιούς
- 3 — Τηλεφωνική Υποστήριξη
Εξ αποστάσεως συμβουλευτική από εξειδικευμένους συμβούλους
- 4 — Ψηφιακά Μέσα
Εφαρμογές, μηνύματα SMS, υλικό αυτοβοήθειας