

Nikotiinivieroitus ja puheeksiotto

Patrick Sandström

Erityisasiantuntija, Filha ry

Nikotiinituotteiden trendit ja haasteet – mistä apua?

Järjestöjen nikotiiniton Suomi -verkosto

16.4.2024

Fyysinen ja psyykkinen riippuvuus

- Fyysinen riippuvuus - nikotiini
 - Tupakansavun hengittämisen jälkeen nikotiini siirtyy aivoihin 6-10 sekunnissa = aiheuttaa vahvan riippuvuuden
- Psyykkinen riippuvuus
 - Sosiaalinen riippuvuus, tapariippuvuus
 - Tupakka/nikotiini on usein vahva osa omaa identiteettiä
 - Psyykkinen riippuvuus vahvistuu mitä kauemmin käyttää tupakka- ja nikotiinituotteita
 - Kehitetään **rutiineja** tupakoinnin ympärille jotka vahvistavat riippuvuutta

Opi tuntemaan oma riippuvuus ennen kuin lopetat = valmistautuminen

- Mihin rutiineihin oma tupakointi liittyy – mitä niissä tilanteissa tekee silloin kun on lopettanut tupakoinnin?
 - Aamukahvi?, auto?, puhelin?, bussipysäkki?, jonkun tietyn ihmisen seura?, tauot?, juhlat?, alkoholi?...
- Fyysinen riippuvuus menee muutamassa viikossa ohi
- Psyykkisiä vieroitusoireita pystyy tukahduttamaan jonkin aikaa tahdonvoimalla, mutta usein ne ilmenevät kuitenkin muutama viikko lopettamisesta jos niitä ei käsittele

=> retkahduksen vaara

Puheeksiotto

- Tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö kannattaa ottaa esille suorilla avoimilla kysymyksillä
- Tupakoijat haluavat lopettaa, ovat miettineet lopettamista ja ovat yleensä yrittäneet lopettaa, jopa useamman kerran
- On kannanotto myös jos EI ota potilaan tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön puheeksi

Kolme kysymystä

1. Haluatko lopettaa?
 2. Oletko yrittänyt lopettaa?
 3. Haluatko apua?
- Selvitetään tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö
 - Kuinka paljon käytät ja mitä tuotetta?
 - Kahden kysymyksen riippuvuustesti ("Fagerströmin teksti")
 - Rakenteinen kirjaaminen
 - **Seuranta – miten järjestän tupakoinnin lopettajan jatkotuen?**
 - Nikotiinikorvaustuotteet tai reseptilääkkeet yhdessä ryhmä- tai yksilöohjauksen kanssa on tehokasta hoitoa

Miten auttaa irti uusista nikotiinituotteista (tai nuuskasta)?

- Tutkittua julkaistua tietoa uusista nikotiinituotteista ja varsinkin vieroituksesta uusista tuotteista on vähän (vrt. nuuska)
 - **Ei kannata tehdä asiasta turhan vaikea** – juuri sitä tupakka/nikotiiniyhtiöt haluaa
- Fyysinen riippuvuus:
 - **Kaikki tuotteet sisältävät nikotiinia** – lähtökohtaisesti voi käyttää samankaltaisia vieroitusmenetelmiä
- Psyykkinen riippuvuus
 - On tuotteissa samankaltainen , mutta on myös eroavaisuuksia
 - Kehitämme rutiineja käytön ympärille
 - Missä tilanteissa ja paikoissa, missä mielentilassa, kenen seurassa käytämme tuotteita?

Keskustelun avauksia – suorat avoimet kysymykset (1/2)

- Tupakoitko?
- Mitä itse ajattelet tupakoinnistasi?
- Haluatko lopettaa tupakoinnin?
- Oletko yrittänyt lopettaa aikaisemmin?
 - Jos olet yrittänyt lopettaa jo aikaisemmin sinulla on nyt parempi mahdollisuus onnistua koska tunnet jo omaa tupakointiasi ja riskitilanteesi retkahtaa paremmin.
- Miltä tuntuu ajatus tupakoinnin lopettamisesta?

Keskustelun avauksia – suorat avoimet kysymykset (2/2)

- Ammattilaisena olen huolissani, sillä tupakoinnilla on vaikutusta ...
 - Mitä apua toivoisit tupakoinnin lopettamiseen?
 - Haluatko että kerron...?
-
- *Meillä on apua tarjolla tupakoinnin lopettamiseen – jos haluat lopettaa, me autamme!*