

Centrum pro závislé na tabáku ve Zlíně

Ivana Bobovská

e-mail | ivana.bobovska@bnzlin.cz

Centrum pro závislé na tabáku, Krajská nemocnice T. Bati, a. s., Zlín

Centrum pro závislé na tabáku funguje v Krajské nemocnici T. Bati od roku 2006 a je součástí plicního oddělení. Pomáhá kuřákům, kteří se rozhodli skoncovat s kouřením a potřebují podporu a léčbu. Od roku 2016 se do aktivit centra zapojily také všeobecné sestry, které absolvovaly vzdělávací kurz „Sestry pomáhají přestat kouřit“ a navazující kurz „Sestry pomáhají přestat kouřit – nebojte se prosadit!“. Kromě toho probíhá pravidelný kurz „Léčba závislosti na tabáku“ ve spolupráci s Českou lékařskou komorou, kterého jsme se také účastnily.

V současné době se naše centrum personálně skládá ze dvou všeobecných sester a lékaře. Pacienti se mohou objednávat v pracovní dny od 7.00–15.30 hod. – osobně, telefonicky nebo e-mailem. Následné konzultace probíhají od 15.30 do 19 hod. Úvodní screeningová návštěva trvá cca 2 hodiny, zjistíme kuřáckou anamnézu pacienta, provedeme Fagerströmův test závislosti na nikotinu, abychom stanovili míru závislosti. Zjistíme rodinnou i osobní anamnézu, vysvětlíme principy závislosti a pacienta vybavíme edukačním materiálem. Základní vyšetření zahrnuje měření krevního tlaku, tepové frekvence, okysličení krve kyslíkem a zjistíme koncentraci oxidu uhelnatého ve vydechovaném vzduchu pomocí monitoru CO (smokerlyzer). Na konci úvodní konzultace navrhne možnosti léčby. Stěžejní v celém procesu léčby je pevné rozhodnutí a odhodlání pacienta. My zdravotníci se snažíme léčbou provázet, nic nenutíme, nepřikazujeme, cigarety „nebereme“, nicméně naše doporučení nekouřit je jasné a rozhodné. Následné kontroly jsou v počátcích léčby dvakrát za měsíc, nebo dle potřeb pacienta a trvají zhruba 30 minut. Vždy provádíme měření krevního tlaku, tepové frekvence, okysličení krve kyslíkem, měření CO ve vydechovaném vzduchu a minnesotskou škálu abstinčních příznaků. Léčba je ukončena po roce od poslední cigarety a pacient je vyřazen z dispenzarizace.

Hlavní náplní práce nás, sester z centra, je asistence u diagnostických a terapeutických výkonů na bronchopulmonologickém sále, který je součástí plicního oddělení. V rámci poučení pacientů před jednotlivými výkony zazní z naší strany vždy dotaz na kuřáctví, a můžeme tak zvyšovat povědomí o závislosti na tabáku a léčbu nabízet. U každého kuřáka aplikujeme krátkou intervenci ve

schématu „5P“. Krátká intervence může trvat v řádu několika desítek vteřin až minut.

Schéma se skládá z pěti částí:

1. Ptej se – zjišťujeme, zda pacient kouří, případně jak dlouho a jaký tabákový výrobek užívá, pokud je nekuřák, tak ho pochválíme.

2. Porad' – u kuřáka dáme jasné doporučení nekouřit.

3. Posud' ochotu přestat – posilujeme motivaci, např. podle schématu „5R“ – zjistíme význam nekouření pro pacienta, např. vzhledem k věku, vzdělání nebo předchozí zkušenosti s odvykáním, ptáme se pacienta, zda si uvědomuje rizika kouření vzhledem k jeho osobnímu zdravotnímu stavu, snažíme se identifikovat potenciální prospěch a benefity, když přestane užívat tabák, zkusíme identifikovat případné bariéry a bloky, které by bránily přestat kouřit a tuto motivační intervenci opakujeme při každém klinickém kontaktu s nemotivovaným pacientem.

4. Pomoz – pomůžeme pacientovi hledat nekuřácká řešení při jeho typických kuřáckých situacích, stanovit den D – první den bez cigarety, případně doporučit léčbu.

5. Plánuj další postup – předáme leták či doporučíme odbornou léčbu v některém z center pro závislé na tabáku.

Významnou roli v prevenci, léčbě závislosti na tabáku a regulaci kouření má edukace. Role sester v kontrole tabáku je velmi významná a často opomíjená. Jejich potenciál je obrovský, s pacientem tráví více času než lékař, jsou pro pacienta vzorem, autoritou a jsou dostatečně vzdělané v poskytování péče a kompetentní vést léčbu závislosti na tabáku. Závislost na tabáku je nemoc a podle toho k našim pacientům kuřákům i přistupujeme.

V rámci našich aktivit se pravidelně účastníme veřejných akcí zaměřených na zdraví a zdravý životní styl. Snažíme se být aktivní v edukaci hlavně směrem k budoucím, ale i současným zdravotníkům. Navázali jsme proto spolupráci s Univerzitou T. Bati ve Zlíně, kde jsme pro studenty zdravotnických oborů zavedli dvouhodi-

nové workshopy – „Diagnostika a léčba závislosti na tabáku“, které jsou součástí učebních osnov. Dále spolupracujeme s Psychiatrickou nemocnicí v Kroměříži a s místní střední zdravotnickou školou. Je velmi důležité, aby tyto informace zaslechli studenti zdravotnických oborů již při studiu a měli dostatečné znalosti, ovládali krátkou intervenci i prakticky a dokázali pacienty edukovat. Bohužel, stále velké procento zdravotníků kouří, což ovlivňuje jejich přístup k pacientům kuřákům, co se týče intervenování.

Asi každému z nás v loňském roce nějakým způsobem zasáhla do života pandemie COVID-19. STOP dostaly veškeré veřejné akce, workshopy... Měli jsme v plánu oslovovat na provozních schůzích jednotlivých oddělení v naší nemocnici jak nelékařský zdravotnický personál, tak i lékaře a edukovat. Nenechali jsme se ale odradit a obeslali jsme s průvodním dopisem a edukačním materiálem většinu ambulancí v naší nemocnici, vytvořili jsme krátkou prezentaci našeho centra a odeslali po předchozí domluvě mailem privátním kardiologům, internistům nebo psychiatrům v okolí. I během pandemie jsme měli nové pacienty k léčbě, ale většinu intervencí jsme vedli po telefonu. Byla to zajímavá zkušenost. Statisticky jsme téměř žádný pokles pacientů nezaznamenali, právě naopak. Připisovala bych to ale větší informovanosti o existenci a činnosti center obecně.

Edukace pacientů-kuřáků by měla být standardní součástí ošetrovatelské péče. Je třeba sestry v této činnosti podporovat a využít jejich potenciál.