

# Sestra v ambulanci Centra pro závislé na tabáku

**Vladislava Felbrová**

e-mail | Vladislava.Felbrova@vfn.cz

Centrum pro závislé na tabáku, 3. interní klinika endokrinologie a metabolismu, 1. LF UK a VFN v Praze

Sestra je plně kompetentní v obecné edukaci pacientů a pacient-kuřák není výjimkou. Právě sestry hrají důležitou roli v krátké intervenci u kuřáků, a to téměř ve všech oborech medicíny. Jsou nejpočetnější pracovní skupinou ve zdravotnictví (v ČR cca 80 000), tráví s pacienty více času než lékař a jsou v užším kontaktu. Krátká intervence sester u kuřáků je součástí kvalitní ošetrovatelské péče.

Sesterská sekce Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku pod vedením kolegyně Kateřiny Křenkové se pravidelně věnuje od roku 2007 školení sester v metodice prevence a léčby závislosti na tabáku. Jedná se o celodenní kurzy, kde sestry získávají informace a zkušenosti, např. ohledně principu závislosti na tabáku, jak se ptát pacienta na kouření a motivovat ho k odvykání, jaké jsou možnosti léčby, kam se obrátit pro odbornou pomoc atd. V minulosti jsme spolupracovaly s Mezinárodní společností sester v onkologické péči. V rámci této spolupráce jsme vyškolily několik tisíc sester střední a východní Evropy v krátké intervenci v projektu „Sestry pomáhají přestat kouřit“.

## SPECIALIZOVANÉ CENTRUM PRO ZÁVISLÉ NA TABÁKU

Naše pracoviště sídlí ve Fakultní poliklinice Všeobecné fakultní nemocnice a poskytuje již 16 let služby pro kuřáky po plnou pracovní dobu. Pod vedením paní prof. MUDr. Evy Králíkové, CSc., zde pracují čtyři lékařky na částečné úvazky a dvě všeobecné sestry. Práce sestry v ambulanci, která je zaměřená na problematiku kuřáků, je velmi specifická, ať už se jedná o přístup k pacientovi či sesterské úkony v ambulanci praxi přes pečlivé zapisování získaných informací k vyhodnocení léčby. Mezi našimi více než 6000 pacienty s hlavní diagnózou závislosti na tabáku (F17.2) jsou mnozí s dalšími přidruženými chorobami, jako jsou např. onemocnění psychická, respirační, kardiovaskulární, endokrinní, onkologická a další. Především pacienti s psychickými komorbiditami, které jsou nejčastější, vyžadují individuální přístup. Využíváme také endokrinního a metabolického zaměření naší kliniky – máme vysoký záchyt především diabetu, tyreopatií či dyslipidemií.

Závislost na tabáku je nemoc s recidivujícím charakterem, což znamená, že se k nám pacienti často vrací k opakované léčbě. Mnozí z nich berou kouření jen jako nějaký zlozvyk, nešvar a stydí se za to, že nedokázali přestat kouřit. Typicky jsou po vysvětlení principu závislosti na tabáku potěšeni a odcházejí s vědomím, že nejsou neschopní, ale že podobně je na tom většina kuřáků ve světě. Přestat opravdu není jednoduché, za život mívají kuřáci v průměru desítky pokusů.

Proto je důležitý empatický, trpělivý a vstřícný přístup k pacientovi. Již při prvním kontaktu telefonickém nebo osobním pacienta podporujeme v jeho správném rozhodnutí přestat kouřit. Informujeme o plánu návštěv a průběhu léčby závislosti na tabáku. První dvě návštěvy jsou časově náročné, následné kontroly trvají cca 30 minut. Průměrný počet kontrol je 5–6 za rok, ale je to individuální podle potřeb pacienta.

## ROLE SESTRY PŘI SCREENINGOVÉ NÁVŠTĚVĚ

První návštěva v našem centru je screeningová, trvá cca hodinu a odehrává se především právě mezi pacientem a sestrou. Na základě standardizovaných dotazníků hodnotíme míru závislosti na cigaretách, míru připravenosti přestat, příznaky deprese, obavy ze zvyšování hmotnosti a škálu 15 abstinčních příznaků. Zajímá nás i důvod pro skončení s kouřením – v něm budeme pacienta při dalších návštěvách podporovat. Pro hodnocení celkového zdravotního stavu zaznamenáme osobní, kuřáckou i rodinnou anamnézu, ptáme se na abúzus alkoholu a drog, alergie a u žen na gynekologickou anamnézu zejména se zaměřením na užívání hormonální antikoncepce s ohledem na riziko trombozy. Získáváme antropometrické údaje (měříme výšku, váhu, body mass index, obvod pasu, boků, % tělesného tuku), měříme fyziologické funkce, jako je krevní tlak a tepová frekvence, dále pak oxid uhelnatý ve výdechu (CO), procento karboxyhemoglobinu a orientačně spirometrii. Hodnotu CO vztahujeme k počtu cigaret za posledních 12 hodin, což umožní odhad množství nikotinu vstřebeného z jedné cigarety, což je jedním z vodítek pro stanovení farmakoterapie.

Tyto hodnoty prakticky vždy zajímají i pacienty, motivaci posiluje jejich pokles při abstinenci.

Pacienti obdrží brožurku „Moje cesta k nekuřáctví“, v níž si mohou dělat poznámky. Podle zdravotního stavu dostanou i některý ze zhruba dvaceti letáků týkajících se souvislostí kouření s konkrétními nemocemi. Pacienty seznámíme s plánovaným schématem léčby, informujeme, jak se připravit na dobu nekuření.

Při vstupní intervenci se opakuje měření hmotnosti, fyzikálních funkcí a měření CO. Nadále je pacientům vysvětlován princip závislosti na tabáku, zamyšlení se nad dosavadním způsobem života, rozbor typických kuřáckých situací a hledání jejich nekuřáckých řešení. Lékařka seznámí pacienta s možnostmi léčby, které jsou zaměřeny na potlačení abstinenciálních příznaků. Společně s lékařkou si pacient stanoví den D (den, kdy přestane kouřit) a domluví se na léčebném postupu.

## DALŠÍ PRŮBĚH LÉČBY

Následující kontroly se pohybují v rozmezí 2–3 týdnů po dobu 3–6 měsíců, vždy se opakují základní vyšetření. Pravidelné telefonické kontaktování pacientů na kontrolu po jednom roce patří mezi běžné činnosti sestry. Bohužel se stává, že opakovaně není možné se s pacientem spojit. V takovém případě se dotazujeme korespondenčně.

ne. Pokud ani na dopis pacient nereaguje, kartu po roce uzavíráme jako stav, že nadále kouří. Osobní kontrola pacienta po roce je důležitá nejen z hlediska měření, kdy parametry porovnáváme s hodnotami naměřenými před rokem, ale ptáme se na jeho zdraví a v případě obtíží, jako je např. přírůstek na váze, odesílá lékařka pacienta na obezitologii, krevní testy či na jiné odborné ambulance, někdy již v průběhu léčby.

Při závěrečné kontrole po jednom roce nekuření od poslední cigarety pacient kromě stejných dotazníků jako při první návštěvě odpovídá anonymně i na otázky ohledně spokojenosti s naší prací. Na otázku, zda byli spokojeni s podporou odvykání, odpověděla z hodnocených 725 pacientů v období 2014–2019 většina (94,5 %) ANO, 98,8 % by naše pracoviště doporučilo i jiným pacientům, kteří chtějí přestat kouřit. To se ostatně skutečně děje – právě doporučení bývalých pacientů je nejčastější možností, kde se o nás nově přicházející dověděli. Dále jsou pacienti vyzváni, aby uvedli případné připomínky či návrhy na změny či aby specifikovali, co v průběhu návštěv našeho centra postrádali, čehož využilo celkem 67 z nich. Za rok 2019 máme 21 slovních hodnocení (*tabulka 1*).

Přestat kouřit není jednoduché rozhodnutí a každý pacient je pro nás výzvou. Pokud se pacient dostaví po roce na kontrolu, nekouří a má radost, že to zvládl, radost máme i my v centru. V ten moment si uvědomujeme, že naše práce má smysl.

1	Líbil se mi váš lidský přístup.
2	Děkuji mnohokrát za podporu a život bez cigaret.
3	Velice vlídné chování všech. Moc děkuji.
4	Musím jen chválit, rychlé objednání, informace, skvělé. Ale osobně se mě dotklo, že mi byl dvakrát nucen lék, i když jsem odmítal.
5	Pravidelnost docházení na počátku velmi pomáhá nekouřit.
6	Když jsem potřebovala, bylo vaše centrum vždy k dispozici, velké poděkování.
7	Líbil se mi přístup k pacientům. Personál je fakt skvělý.
8	Zřejmě bych nic neměnil. Možná bych složitější případy zval vyšší frekvencí návštěv či podpůrné nekuřácké skupiny.
9	Skvělý přístup celého personálu, velká pomoc.
10	Jsem spokojena. Dostalo se mi toho, co jsem potřebovala. Víím, že potřebuji v podobných situacích dozor, a proto jsem šla k vám, ale myslím, že je důležitější, aby byl člověk sám rozhodnutý.
11	Zkoušela jsem sama mnohokrát přestat kouřit několik let. Podařilo se mi to až s vaší pomocí. Váš přístup „vlastně vás chápeme, jestli se to nepodaří“, a vaše starostlivost a odbornost mi konečně pomohla.
12	Děkuji, za vaší podpory se zdařilo nekouřit.
13	Moc velká pomoc od vás. Díky.
14	Vše OK, děkuji.
15	Byla jsem velmi spokojena se službami. Personál i lékaři jsou velmi ochotní a milí. S jejich pomocí jsem lehce zvládla, jsou to skvělí lidé a jejich práce má smysl a je úžasné, že tato pomoc existuje. Velmi děkuji za péči a laskavost, která mi byla jako pacientovi poskytnuta.
16	Uvítal bych kontinuálnější podporu.
17	Líbil se mi přístup MUDr. Štěpánkové.
18	Jsem všem pracovníkům nesmírně vděčná, kdyby vás tu nebylo, nikdy bych to sama nezvládla. S veškerou úctou za vaši práci.
19	Byla jsem moc spokojená. Jste úžasný lidičky, kteří dělají hodně pro druhé, tímto vám všem moc děkuji.
20	Se vším spokojen.
21	Spokojena s přístupem k pacientovi.

**Tabulka 1** | Slovní hodnocení našich pacientů za rok 2019