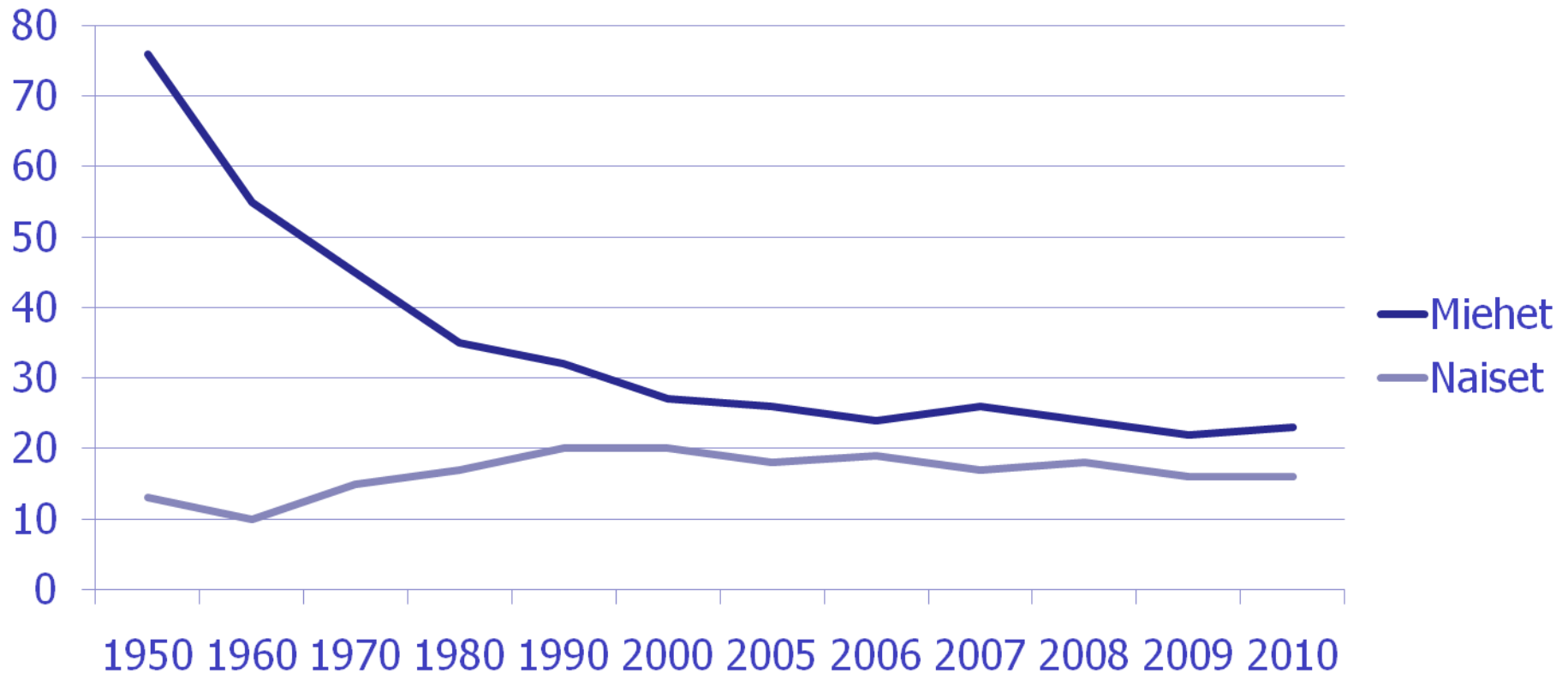




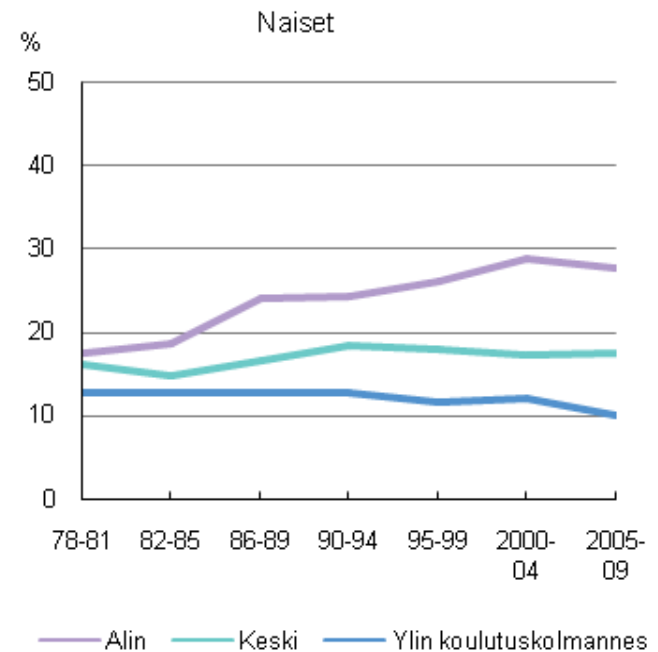
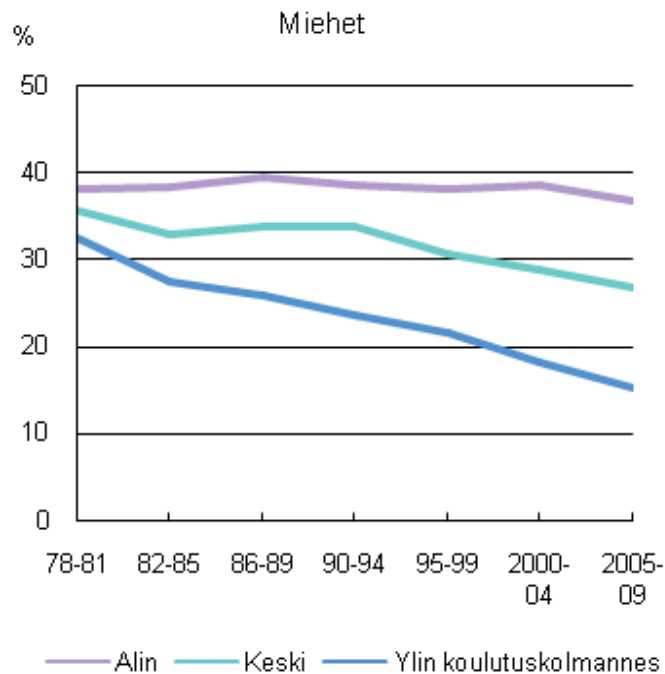
Tupakkavieroitus ja seuranta alueellisten esimerkkien valossa – tulevaisuuden näkymiä

Patrick Sandström
Erytisasiantuntija, Filha
Keuhkohtaumatautipäivä
Tampere
16.11.2011

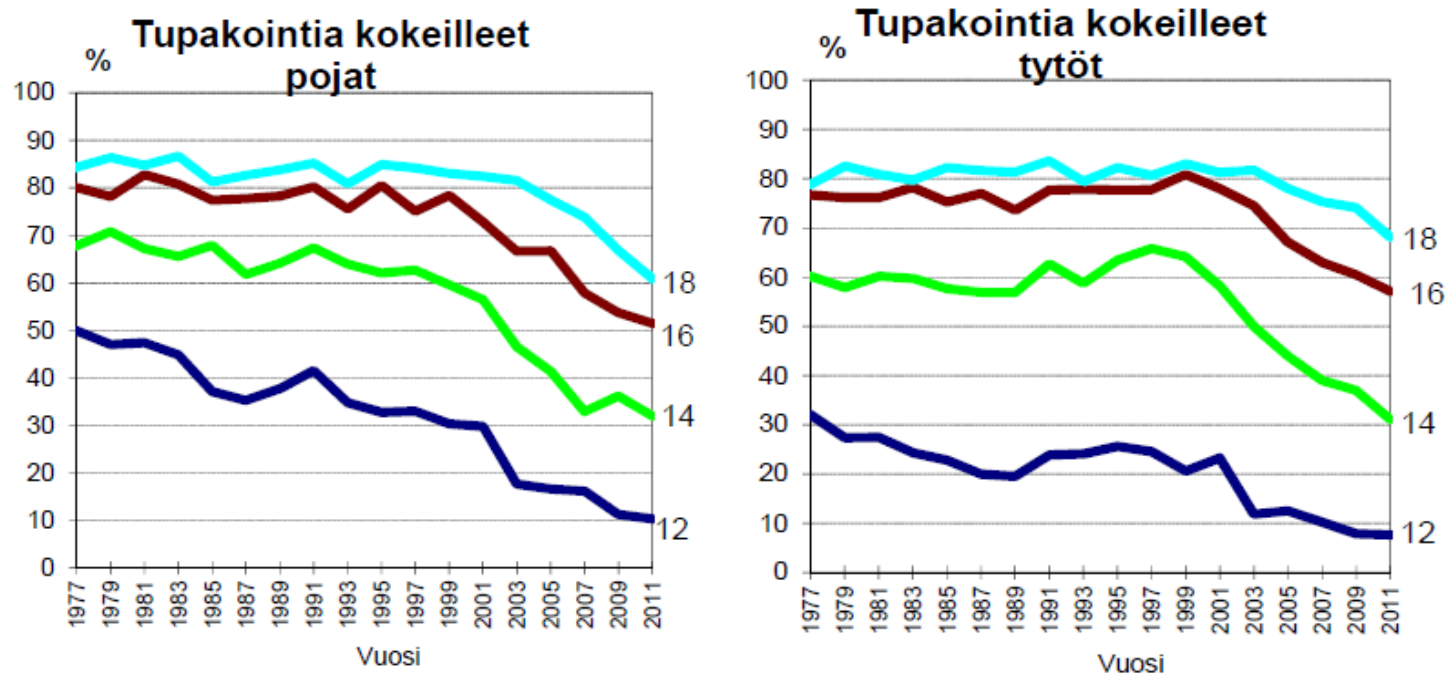
Suomalaisten tupakointi 1950-2010 (15-64v)



Päivittäiset tupakoijat koulutustason mukaan, 25-64 v. (ikästandardoitu)



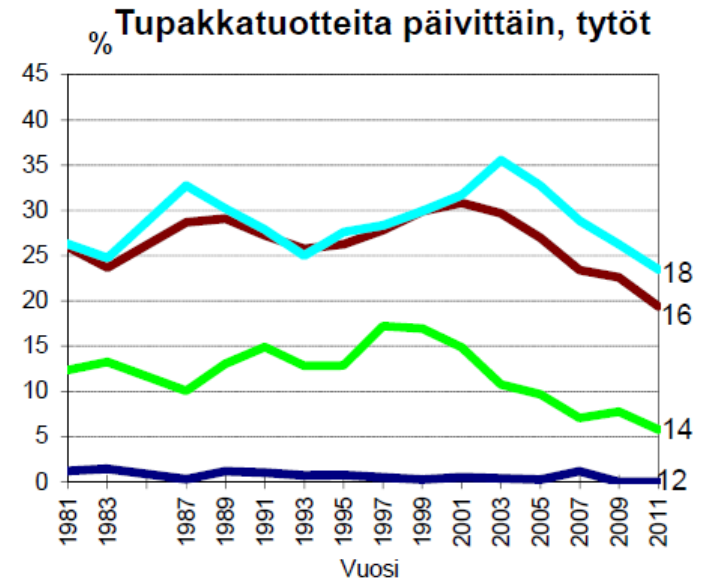
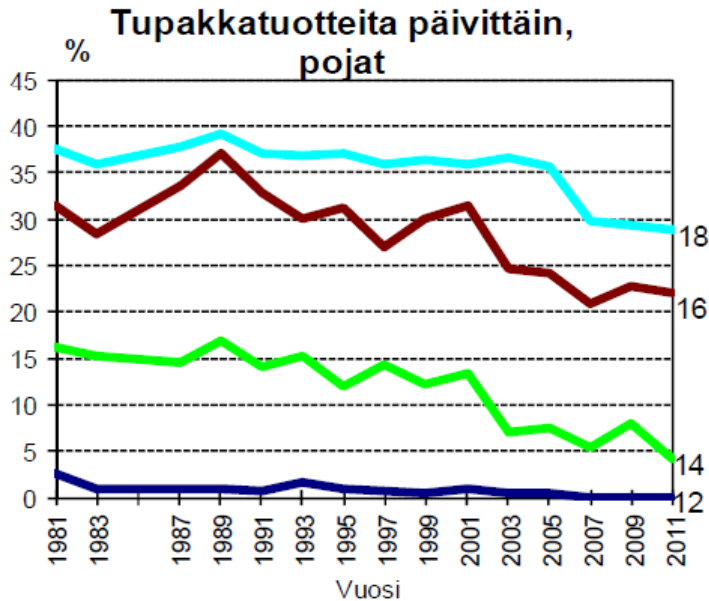
Tupakointia kokeilleet nuoret



Kuvio 1. Tupakointia kokeilleiden 12–18-vuotiaiden osuudet (%) iän ja sukupuolen mukaan vuosina 1977–2011. Nuorten terveystapatutkimus 2011.

Figure 1. Percentage of 12–18-year-olds who have tried tobacco by age and sex in 1977–2011. (boys = pojat, girls = tytöt) Adolescent Health and Lifestyle Survey 2011.

Päivittäinen tupakointi, nuoret



Kuvio 3. Päivittäin tupakkatuotteita käyttävien 12–18-vuotiaiden osuudet (%) iän ja sukupuolen mukaan vuosina 1981–2011. Nuorten terveystapatutkimus 2011.

Figure 3. Percentage of 12–18-year-olds who use tobacco products daily by age and sex in 1981–2011. (boys = pojat, girls = tytöt) Adolescent Health and Lifestyle Survey 2011.



Miten tupakointi vähenee?

- Lainsäädäntö
- Aloittamisen ehkäisy
- Lopettamisen tuki



Tupakkalainsäädäntö

- 1977 - 1978
 - Pakkauksiin pakolliset varoitustekstit
 - Tupakkamainonnan kieltö
- 1995
 - Työpaikat savuttomiksi
- 1999
 - Tupakka luokiteltiin syöpää aiheuttavaksi aineeksi
- 2000-luku
 - Ravintoloiden savuttomuus



Tupakkalainsäädäntö

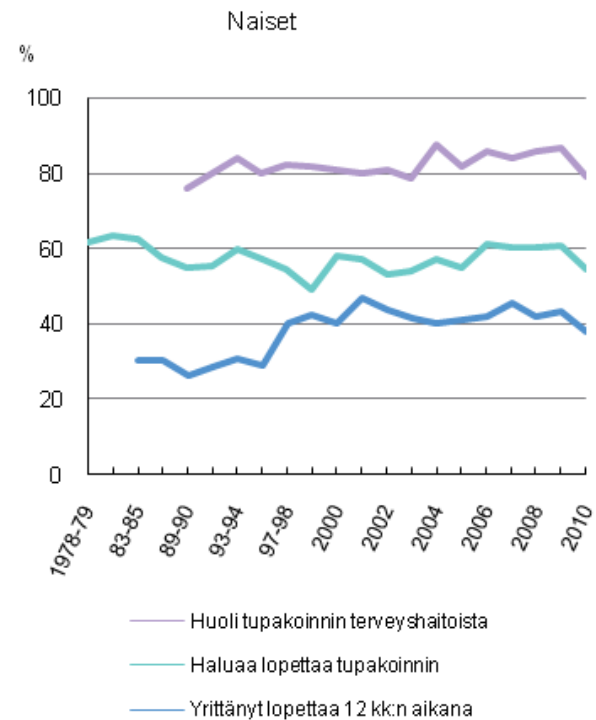
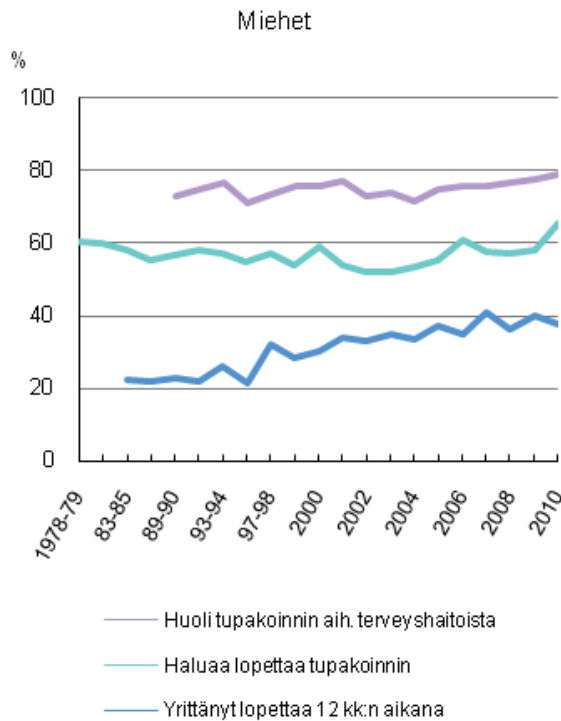
- Tupakan myynti luvanvaraiseksi
- Savukkeiden tulee olla itsestään sammuvia
- Tupakkaveron korotus
- Tupakkatuotteiden esilläpito vähittäismyyntipaikoissa (voimaan 1.1.2012)
- Savuton Suomi 2040



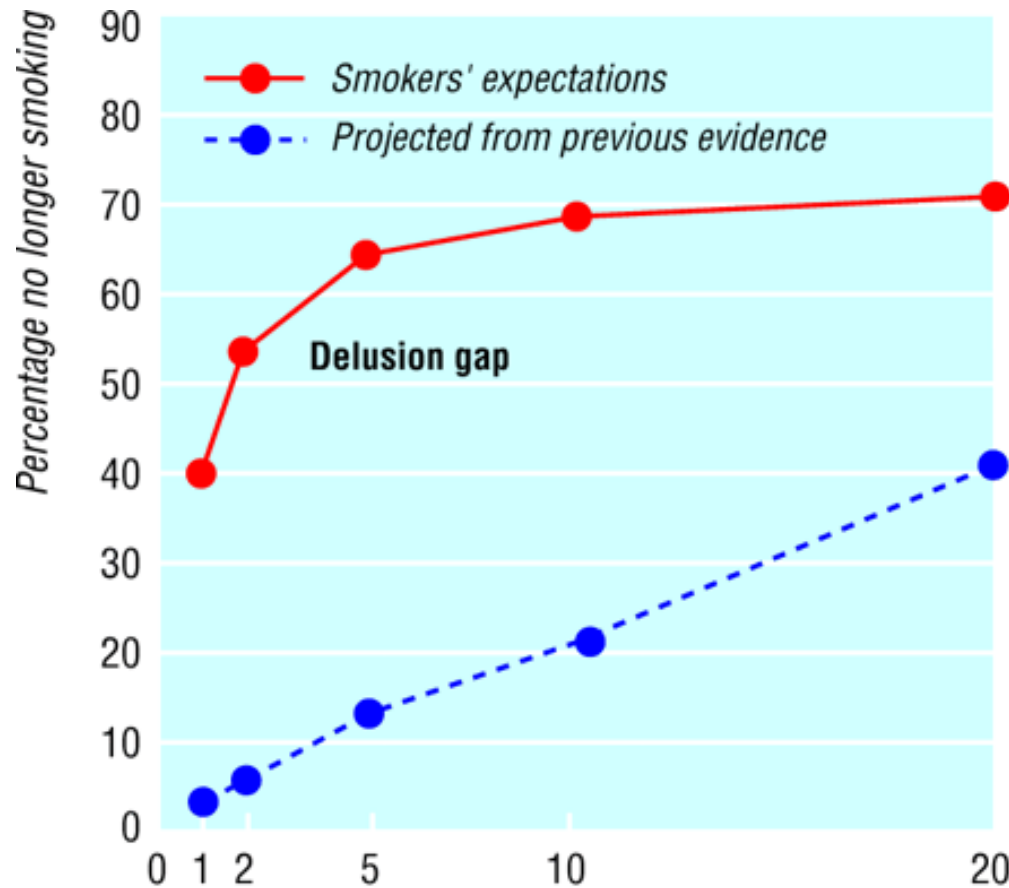
Käytännön toimenpiteet

- Kokonaisvaltainen suunnittelu, käytännön toimenpiteet ja seuranta
- Savuttomat kunnat
 - 106 + 52
 - Terveydenhuoltolaki
 - Terveydenedistämisen järjestämissuunnitelma
 - Raportointivelvollisuus kunnanvaltuustolle
- Hyviä käytäntöjä on jo olemassa
 - Savuton Helsinki
 - Savuton pääkaupunkiseutu
 - Savuton Savo –ohjelma

Tupakoijat haluavat lopettaa



"Voin lopettaa tupakoinnin, jos haluan..."



Jarvis, McIntyre, Bates, BMJ 2002;324:608

No of years from now

Tupakkariippuvuus

- Fyysinen, psykologinen ja sosiaalinen riippuvuus
- Krooninen sairaus (ICD-10):
 - F17.1 Haitallinen käyttö, tupakka
 - F17.20 Tupakan käytön aiheuttama riippuvuus
 - F17.3 Vieroitusoireet, tupakka
- Muu tupakoinnin kirjaaminen:
 - Z50.8 Tupakasta vieroitushoito
 - Z72.0 Tupakan käyttö

Nikotiini

- Ylittää veri-aivoesteen noin 7 sekunnissa
- Sitoutuu nikotiinireseptoreihin
 - vapauttaa dopamiinia, noradrenaliinia, asetylekoliinia, glutamaattia ja gamma-aminovoihappoa
 - reseptoreiden määrä kasvaa
 - reseptoreiden herkkyys lisääntyy
- Hajoaminen maksassa (CYP2A6-entsyymi)
- Puoliintumisaika n. 2 tuntia

Kuinka riippuvainen olen nikotiinista?

- **Kuinka pian heräämisen jälkeen tupakoit ensimmäisen kerran?**
- a) Viiden minuutin kuluessa 3p
- b) 6-30 minuutin kuluessa 2p
- c) 31-60 minuutin kuluessa 1p
- d) 60 minuutin jälkeen 0p

- **Kuinka monta savuketta poltat vuorokaudessa?**
- a) 1-10 savuketta 0p
- b) 11-20 savuketta 1p
- c) 21-30 savuketta 2p
- d) 31 savuketta tai enemmän 3p

- **Pisteiden tulkinta:**
 - 0-1 = vähäinen riippuvuus
 - 2 = kohtalainen riippuvuus
 - 3 = vahva riippuvuus
 - 4-6 = hyvin vahva riippuvuus

Fagerström Test for Nicotine Dependence (FTND)

Lähde: Heatherton TF, Kozlowski LT, Frecker RC, Fagerström KO. The Fagerström test for nicotine dependence: a revision of the Fagerström Tolerance Questionnaire. Br J Addict 1991;86:1119-27.



Tupakoijat tarvitsevat tukea

- Suurin osa tupakoijista haluaa lopettaa
- Lopettaminen on vaikeaa riippuvuuden monimuotoisuuden takia
- Tukimenetelmiä käytetään liian vähän
 - Käyttäytymisterapia
 - Lääkkeet ja korvaushoito
- Lyhytkin terveydenhuollon henkilöstön toteuttama tupakkavieroitusinterventio on tehokas.



Miksi nuoret tupakoivat?

- Aikuisuuden tavoittelu
- Itsenäisyys, riippumattomuus
- Sosiaalisten suhteiden rakentamiseen ja ylläpitoon kuuluvaa mielekästä toimintaa (EI ajatella oman terveyden vaarantamisena).
- Tapa kapinoida, erottautua muista, rakentaa tietynlainen imago tai identiteetti



Miksi aikuiset tupakoivat?

- Rentoutuminen, nautinto, tapa, riippuvuus
- Tavanomainen toiminta joka liittyy vahvasti arjen rutiineihin, rytmittää ja jaksottaa arkea
- Emotionaalisesti vaikeat tai muuten stressaavat tilanteet (=> fyysisen riippuvuuden rinnalle rakentuu psyykinen riippuvuus)
- Helpottaa keskittymistä, ongelmien ratkaisua, energian lähde, sosiaalisen vuorovaikutuksen keino
- Melkein kaikki tupakoitsijat pitävät tupakan makua jollain tavalla tai ainakin joskus miellyttävänä
- Kahvin kaveri, lounaan kumppani, ravintolaillallisen vakioseuralainen ja tunnelman luoja, toimii aamun aloittajana ja illan päättäjänä



Nyky-yhteiskunnan asettamat kasvavat paineet tupakoijille

- Tupakoijalla usein ristiriitainen suhtautuminen: saa mielihyvää paheesta, joka tärkelee terveyttä
- Lisäksi tupakoijiin suhtaudutaan nykyisin yhteiskunnassa yhä negatiivisimmin
- => suojellakseen itseään tupakoijat
 - lopettavat
 - selittävät itselleen (ja muille)
 - Tietoinen terveysvaikutuksista, mutta minä en sairastu
 - Poltan hyvin vähän, harrastan liikuntaa, syön terveellisesti...
 - nuoret eivät tiedosta ongelmaa koska uskovat lopettavansa ajoissa



Käy läpi kaikkien tupakoijien kanssa

- KYSY
 - Kuinka paljon poltat, oletko yrittänyt lopettaa?
 - Selvitä lopettamishalukkuus ja aikaisemmat lopettamisyritykset
- KIRJAA asiakastietojärjestelmään
- KESKUSTELE
 - Kerro olevasi huolestunut tupakoinnista
 - Riippuvuustesti
 - Motivoiva keskustelu - avoimia kysymyksiä
- KEHOTA tupakoijaa lopettamaan
- KANNUSTA
 - Myönteinen palaute ja tuki
- KONTROLLOI – sovi seurannasta
 - Paikallisesti sovittu tupakkavieroituksen hoitoketju



Motivoiva keskustelu

- Käytä avoimia kysymyksiä
- Osoita empatiaa
 - "Näytät siis ajattelevan, että..."
 - "Sinusta siis tuntuu...koska..."
 - "Jos ymmärsin sinua oikein, niin..."
- Voimista ristiriitaa nykyisen ja toivotun tilanteen välillä
- Vahvista uskoa muutoskykyyn
- Vältä väittelyä, opettamista ja kasvattamista – myötäile, etsi uusia näkökulmia, tarjoa vaihtoehtoja



Lopettamisen tuki

- Osaaminen ja organisointi
 - Sovitut käytännöt – hoitoketjut ja ”potilaan ketjut”
 - Käypä hoito –suositus (2012)
 - Tupakkavieroituksen osaamiskeskukset – jokaisessa keskussairaalassa tupakkavieroitusyksikkö
 - Perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon yhteistyö
 - Apteekit



Lopettamisen tuki

- Koulutus/tieto
 - Vieroittajat

Mikä on minun tehtävä, mikä muiden, mistä saan apua, minne lähetän tupakoijan?

- Väestö – tupakoijat

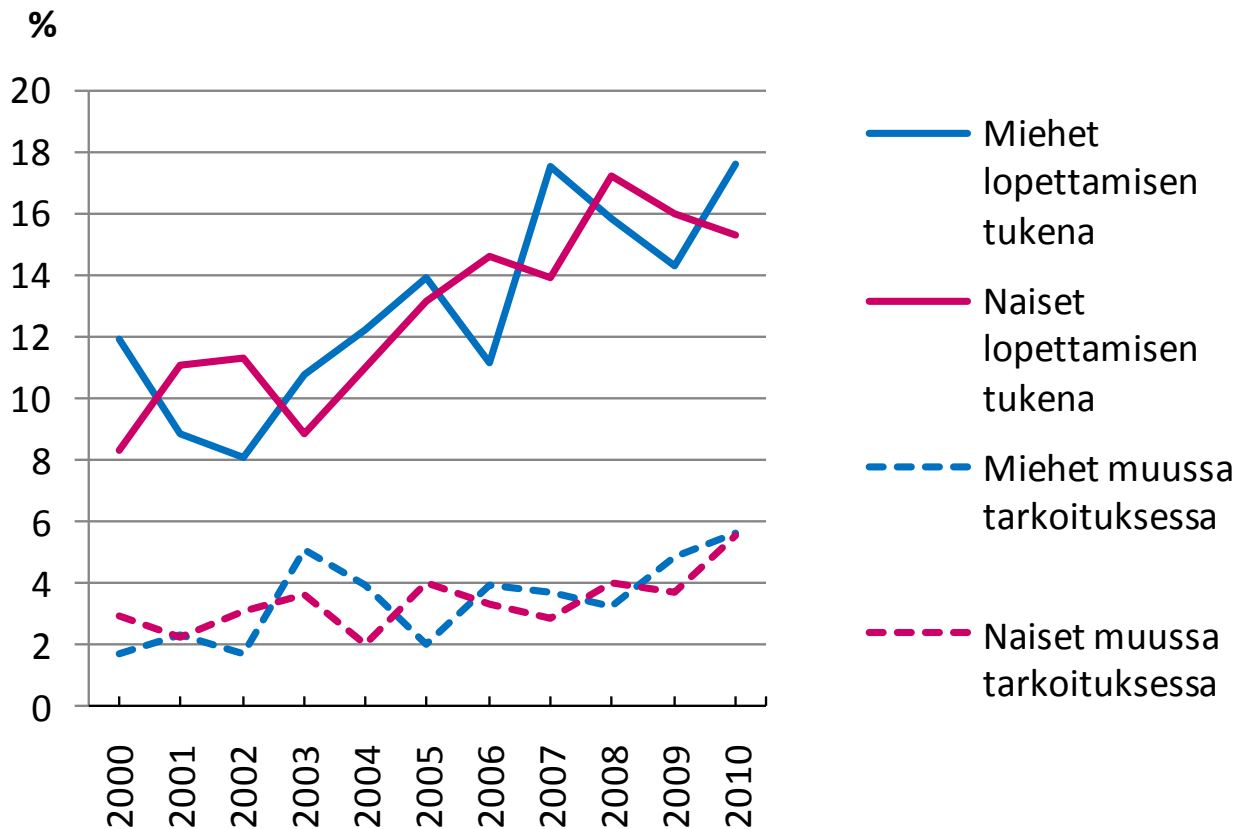
Mitä apua voi saada ja mistä, mitä voi vaatia?
Hoitosuunnitelma yhdessä tupakoijan kanssa



Vaikuttava vieroitushoito

- Yksilöohjaus
 - mini-interventio 6 K:n mallia käyttäen
- Ryhmäohjaus
- Nikotiinikorvaushoito
- Reseptilääkkeet
 - bupropioni
 - nortriptyliini
 - varenikliini
- Puhelin- ja verkkopohjainen neuvonta
 - www.stumpi.fi www.tupakkainfo.fi
 - Maksuton neuvontapuhelin 0800 148 484 (ma-pe klo 13-18)

Nikotiinikorvaushoito lopettamisen tukena



Yhteistyö

- Valtio – kunnat ja kuntayhtymät – sairaanhoitopiirit – erikoissairaanhoito – perusterveydenhuolto- apteekit – yksityissektori – tupakoijat – tupakoimattomat...

