

ETELÄ-POHJANMAAN HYVINVOINTIALUEEN TUPAKKA- JA NIKOTIINITUOTTEISTA VIEROITUKSEN TOIMINTAMALLI

Kysy **vähintään kerran vuodessa jokaiselta** potilaalta/asiakkaalta käyttäkö tupakka- tai nikotiinituotteita* nyt tai onko käyttänyt aiemmin. **Kirjaa tupakointi, tupakoinnin määrä ja kesto sekä riippuvuus** potilastietojärjestelmään.

Ei tupakoi



Anna positiivista palautetta ja kannusta jatkamaan elämää ilman tupakka- ja nikotiinituotteita. Tue erityisesti viimeisen vuoden aikana lopettaneita.



Tupakoi

*savuke, sikari, piippu, sähkösavuke, nuuska tai muut nikotiinituotteet

Tee Fagerströmin lyhyt nikotiiniriippuvuustesti ja kirjaa tulos potilastietojärjestelmään

Nikotiiniriippuvuuden kartoitus	Minuutit ja määrä	Pisteet
Kuinka pian (minuuteissa) herätyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?	alle 6	3
	6-30	2
	31-60	1
	yli 60	0
Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?	alle 10	0
	11-20	1
	21-30	2
	yli 30	3

Tulkinta: yhteispisteet 0-1 = vähäinen, 2 = kohtalainen, 3 = vahva ja 4-6 = erittäin vahva nikotiiniriippuvuus

Vieroitus



Keskustele tupakoinnin lopettamisesta, arvioi lopettamishalukkuus ja tarjoa tukea

Lääkäri: tee nikotiiniriippuvuus-diagnoosi F17.29 ja motivoi vieroitushoitoon ja kerro tupakoinnin lopettamisen edut yksilöllisesti. Sovi vieroitushoidosta: [nikotiinikorvaushoito](#), nikotiinikorvaustuotteiden [annostelu](#) tai kirjoita tarvittaessa [vieroituslääkeresepti](#). Kirjaa tiedot hoitosuunnitelmaan.

Hoitaja: käytä tupakasta vieroituksen [neuvontakorttia](#), ohjaa [nikotiinikorvaushoito](#) ja [annostelu](#) tai [lääkehoito](#) ja anna kirjallista [materiaalia](#). Kirjaa tiedot hoitosuunnitelmaan. Ohjaa yksilö-, ryhmä- tai vertaistuen piiriin

Vieroituksen toteutumista tulee seurata: 1-2 viikkoa, 1 kuukausi ja 3 kuukautta

Lähetteeseen tulee aina kirjata tupakointitiedot ja vieroitushoidot **Erikoissairaanhoidosta** tulee ohjata potilas jatkohoitoon terveyskeskukseen tai työterveyshuoltoon.

Työkaluja: [nikotiinipäiväkirja](#), [nikotiinituotteiden käytön hyödyt ja haitat](#), [vieroitusoirekysely](#)

Vieroitushoidon  aloittaminen tai jatkaminen

Yksilöohjaus voi toteutua vastaanottokäynneillä tai puhelimesta. Hyödynnetään internetissä olevaa tukimateriaalia ([Filha](#), [tupakka-vieroituksen tukimateriaalia](#), [Tupakka-info](#), [Stumpi.fi](#), [Fressis.fi](#)). **Tarkennetut mallit käytössä: tupakoimattomana leikkaukseen- ja lasta odottavan perheen toimintamallit.** Savuttomuuden ylläpito: sovitut seurantakäynnit, tupakointia korvaava toiminta, uudet elämäntavat, tukiryhmät, nettipalvelut, kokemusasiantuntijat ja omahoitomateriaali. Katso myös tupakkaosio [elintapaohjauksen käsikirjasta](#).