

Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden hoito

Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus on pitkäaikaissairaus, joka vaatii toistuvaa tukea ja seurantaa. Vieroituksen tulee olla osa potilaan hoitosuunnitelmaa.

Terveystieteiden henkilöstön tehtävänä on tunnistaa potilaan tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö sekä tupakka- ja nikotiiniriippuvuus, kehottaa häntä lopettamaan käyttö sekä auttaa ja kannustaa häntä vieroituksessa.

Potilasta hoitavien terveydenhuollon ammattihenkilöiden velvollisuutena on käydä tupakka- ja nikotiinituotteita käyttävän potilaan kanssa niiden käytön lopettamista tukeva keskustelu vähintään kerran vuodessa.

Lopettamiseen on useita hoitoja ja erilaisia tukimuotoja, joista yhdessä potilaan kanssa valitaan hänelle parhaiten soveltuvat.

Yksilöohjaus voi tapahtua vastaanotolla, etävastaanottona tai puhelimitse. Seurantakontaktit 1–2 viikon, kuukauden ja kolmen kuukauden päähän vieroituksen aloittamisesta. Seurantavälejä muokataan yksilöllisen tarpeen mukaan.

Käypä hoito -suositus: [Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito](#)

Lopettamishalukkuuden selvittäminen

KYSY tupakka- ja nikotiinituotteiden käytöstä vähintään kerran vuodessa.

KERRO, miksi lopettaminen olisi tärkeää – mieluiten nyt hoitamasi sairauden kannalta. Käsken ja määräämisen sijasta näytä, että välität ja olet huolissasi hänestä.

ARVIOI lopettamishalukkuus ja sovi lopettamisyrityksestä. Kysy, mitä potilas itse ajattelee tupakoinnistaan. Entä minkälaisia ajatuksia ja kokemuksia hänellä on lopettamisesta?

AVUSTA lopettamisyritystä. Kerro, että olet apuna ja tukena – nyt ja tulevaisuudessa. Arvioi lääkehoidon tarve ja keskustele siitä. Ohjaa sähköiseen tukeen*

JÄRJESTÄ seuranta. Sovi ensimmäinen seurantakontakti mieluiten viikon päähän lopetuspäivästä.

Jos potilas ei ole halukas lopettamaan, voit käydä käyttäytymisen muutokseen tähtäävän motivoivan keskustelun.

Motivoiva keskustelu

Kysy tupakka- ja nikotiinituotteen merkityksestä: mihin hän sitä tarvitsee, missä se auttaa?

Kysy, mitä hyötyjä hän saa tupakka- ja nikotiinituotteen käytöstä / mitä hyötyjä käytön lopettamisesta seuraisi?

Kartoita, mitä riskejä hän kokee tupakka- ja nikotiinituotteiden käytöstä seuraavan hänelle itselleen, lapselleen, perheelleen, ympäristölleen?

Mitkä asiat estävät tupakka- ja nikotiinituotteen käytön lopettamista/miten esteitä voisi purkaa/mitkä tekijät auttaisivat käytön lopettamisessa? Pyydä häntä jatkamaan pohdintaa kotona.

Palaa keskusteluun seuraavalla kerralla.

PARAS-malli

POSITIIVISUUS

- Etsi sitä hyvää, mitä asiakas jo tietää, taitaa, tekee ja tahtoo. Näytä että arvostat häntä.

AKTIIVINEN KUUNTELU (sanaton viestintä)

- Näytä, että asiakas ja hänen mielipiteensä ovat tärkeitä.

REFLEKTIO, vahvistavat toteamukset (sanallinen)

- Osoita, että kuuntelet, ymmärrät ja hyväksyt asiakkaan mielipiteet ja ajatukset (vaikka olisit eri mieltä).

AVARTAVAT KYSYMYKSET

- Anna asiakkaalle mahdollisuus valita mistä puhua.
- Mitä...?
- Kuvaisitko...?
- Kerrotko tarkemmin?

SUMMA SUMMARUM eli yhteenvedon tekeminen

- Näytä, että olet kuunnellut ja kokoa palaset yhteen (Puuttuuko jotain?), painotat keskeisiä asioita.

*Apua ja tukea on tarjolla

[Tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettaminen hyvän hoidon tukena](#)
(kirjaudu Terveyskylään pankkitunnuksillasi tai mobiilivarmenteella)

[Stumppi-palvelut ja elämä ilman nikotiinia - Hengitysliitto](#)

Maksuton Stumppi-neuvontapuhelin palvelee numerossa 0800 148 484 maanantaisin ja tiistaisin kello 10–18 sekä torstaisin klo 13–16.

Mobiilisovellukset