

PATVIRTINTA
Lietuvos Respublikos sveikatos
apsaugos ministro 2022 m.
įsakymu Nr.

RŪKYMO ĮPROČIŲ ĮVERTINIMO, TRUMPOSIOS METIMO RŪKYTI INTERVENCIJOS IR IŠPLĖSTINĖS METIMO RŪKYTI PAGALBOS PASLAUGŲ TEIKIMO TVARKOS APRAŠAS

I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Rūkymo įpročių įvertinimo, trumposios metimo rūkyti intervencijos ir išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugų teikimo tvarkos aprašas (toliau – Aprašas) nustato asmenų tabako gaminių ir su tabako gaminiais susijusių gaminių vartojimo (toliau kartu – rūkymas) įpročių įvertinimo, trumposios metimo rūkyti intervencijos ir išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugų teikimo sveikatos priežiūros įstaigose tvarką.

2. Rūkymo įpročių įvertinimo, trumposios metimo rūkyti intervencijos ir išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugų teikimo tikslas – užkirsti kelią rūkymo žalai asmens sveikatai pasireikšti ar mažinti rūkymo daromą žalą asmens sveikatai, paskatinant ir motyvuojant rūkantį asmenį mesti rūkyti (atsisakyti tabako gaminių ir su tabako gaminiais susijusių gaminių vartojimo) ir suteikiant metančiam rūkyti asmeniui mokslo įrodymais pagrįstą individualią metimo rūkyti pagalbą, mažinti rūkančių asmenų skaičių ir priklausomybės nuo nikotino paplitimą.

3. Apraše vartojamos sąvokos ir jų apibrėžtys:

3.1. **Rūkymo įpročių įvertinimas** – asmens tabako gaminių ir su tabako gaminiais susijusių gaminių vartojimo įpročių ir jų daromos žalos asmens sveikatai, taikomam gydymui, vartojamų vaistų poveikiui ir kitiems veiksniams, kurie gali turėti įtakos jo sveikatos būklei, įvertinimas bei priklausomybės nuo nikotino lygio nustatymas naudojant Fagerstromo priklausomybės nuo nikotino testą.

3.2. **Trumpoji metimo rūkyti intervencija** – trumpas, empatiškas ir struktūruotas sveikatos priežiūros specialisto pokalbis su asmeniu, kuriuo siekiama nekonfrontuojant paskatinti ir motyvuoti asmenį mesti rūkyti, padėti jam sudaryti metimo rūkyti planą, informuoti apie metimo rūkyti pagalbos galimybes, rekomenduoti ir paskirti medikamentinį gydymą bei prireikus nusiųsti jį gauti išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugų.

3.3. **Išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugos** – sveikatos priežiūros įstaigų specialisto paslaugos, skirtos psichologinėmis ir medikamentinėmis priemonėmis padėti asmeniui mesti rūkyti, palaikyti ir (ar) pastiprinti jo motyvaciją mesti rūkyti, padėti jam įgyvendinti metimo rūkyti planą ir išvengti metimo rūkyti atkryčio.

4. Apraše vartojamos sąvokos suprantamos taip, kaip jos apibrėžtos Lietuvos Respublikos tabako, tabako gaminių ir su jais susijusių gaminių kontrolės įstatyme.

5. Apraše nurodytos paslaugos teikiamos asmenims nuo 18 metų. Apraše nustatyta tvarka rūkymo įpročių įvertinimą ir trumpąją metimo rūkyti intervenciją atlieka šeimos gydytojas, gydytojas akušeris ginekologas, gydytojas psichiatras (toliau kartu – gydytojas), bendrosios praktikos, bendruomenės, išplėstinės praktikos, psichikos sveikatos slaugytojas, akušeris (toliau kartu – slaugytojas), gyvenamosios medicinos specialistas ar medicinos psichologas, dirbantys pirminės ambulatorinės asmens sveikatos priežiūros paslaugas teikiančioje įstaigoje. Apraše nustatyta tvarka išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugas teikia gydytojas psichiatras, medicinos psichologas, psichikos sveikatos slaugytojas, gyvenamosios medicinos specialistas, dirbantys pirminės ambulatorinės asmens sveikatos priežiūros paslaugas teikiančioje įstaigoje, ar savivaldybės visuomenės sveikatos biure dirbantis specialistas, atitinkantis Aprašo IV skyriuje nurodytus kvalifikacinius reikalavimus.

II SKYRIUS

RŪKYMO ĮPROČIŲ ĮVERTINIMO IR TRUMPOSIOS METIMO RŪKYTI INTERVENCIJOS (MINIMALIOSIOS METIMO RŪKYTI PAGALBOS) TEIKIMAS

6. Rūkymo įpročių įvertinimą atlieka ir trumpąją metimo rūkyti intervenciją (toliau kartu – minimali metimo rūkyti pagalba), vadovaudamiesi Aprašo 1 priedu, teikia Aprašo 5 punkte nurodyti specialistai.

7. Asmens apsilankymo pas gydytoją metu gydytojas, slaugytojas, gyvenenos medicinos specialistas ar medicinos psichologas kiekvieno asmens pasiteirauja, ar asmuo šiuo metu rūko ir atitinkamai pažymi asmens rūkymo statusą Elektroninės sveikatos paslaugų ir bendradarbiavimo infrastruktūros informacinės sistemos (toliau – ESPBI IS) Paciento suvestinės Socialinėje paciento istorijoje, užpildydamas skiltį apie rūkymo įprotį ir nurodydamas laikotarpį, kada pacientas turėjo šį įprotį. Jei pacientas vis dar turi rūkymo įprotį, pažymima „įprotis aktualus dabar“.

8. Nerūkanti asmenį gydytojas, slaugytojas, gyvenenos medicinos specialistas ar medicinos psichologas paragina ir toliau nerūkyti, ypač tuo atveju, jei asmuo metė rūkyti mažiau nei prieš metus.

9. Gavęs asmens sutikimą (Aprašo 7 priedas), gydytojas, slaugytojas, gyvenenos medicinos specialistas ar medicinos psichologas rūkančiam asmeniui taiko šias priemones:

9.1. atlieka rūkymo įpročių įvertinimą, naudodamas Fagerstromo priklausomybės nuo nikotino testą (visą ar sutrumpintą versiją, Aprašo 3 priedas), ir remdamasis testo rezultatais nustato asmens priklausomybės nuo nikotino lygį;

9.2. atlieka trumpąją metimo rūkyti intervenciją, kurios metu:

9.2.1. informuoja asmenį apie rūkymo įpročių įvertinimo rezultatus ir rūkymo žalą asmens sveikatai, poveikį diagnozuotos ligos eigai, taikomam gydymui, vartojamų vaistų poveikiui ir pataria asmeniui mesti rūkyti (toliau – Patarimas);

9.2.2. įvertina asmens motyvaciją mesti rūkyti ir nesant asmens motyvacijos mesti rūkyti taiko motyvacijos didinimo strategiją, vadovaudamasis Aprašo 1 priede pateikta schema (toliau – Trumpas motyvavimas);

9.2.3. padeda asmeniui sudaryti metimo rūkyti planą, vadovaudamasis Aprašo 1 priede pateiktais rekomenduojamais veiksmais (toliau – Pagalba sudarant metimo rūkyti planą);

9.2.4. informuoja asmenį apie išplėstinės metimo rūkyti pagalbos galimybes (psichologinė pagalba, medikamentinis gydymas ir jų derinys), pateikdamas asmeniui rašytinę informaciją (atmintinę) su išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugas teikiančių įstaigų kontaktais atitinkamoje savivaldybėje (toliau – Informavimas su siuntimu);

9.2.5. gydytojas rekomenduoja medikamentinį gydymą (pakaitinę nikotino terapiją, kitus farmakologinius preparatus ar jų derinį), vadovaudamasis Metodika sveikatos priežiūros specialistams teikiant pagalbą metantiems rūkyti (toliau – Metodika), ir suderinęs su asmeniu jį skiria.

9.3. Rekomenduojama, kad kito asmens apsilankymo metu gydytojas, slaugytojas ar medicinos psichologas pasiteirautų asmens dėl jo veiksmų siekiant mesti rūkyti ir atliktų šiuos veiksmus (toliau – Stebėjimas):

9.3.1. metusius rūkyti paragintų ir toliau nerūkyti. Pasikeitus asmens rūkymo statusui, informaciją atitinkamai patikslintų ESPBI IS Paciento suvestinės Socialinėje paciento istorijoje;

9.3.2. metančius rūkyti paragintų toliau tęsti veiksmus, skirtus mesti rūkyti, pasiteirautų dėl reikalingos pagalbos, esant poreikiui pakoreguotų medikamentinį gydymą, nusiųstų asmenį kitų sveikatos priežiūros specialistų (dietologo, kineziterapeuto ar kt.) konsultacijos, esant sunkumams – patartų persvarstyti išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugų pasirinkimą (pateikdamas atmintinę su paslaugas teikiančių įstaigų kontaktais), atsižvelgiant į iškilusius sunkumus;

9.3.3. asmenims, kuriems nepavyko mesti rūkyti, atkrytį patyrusiems asmenims pakartotinai atliktų 9.2 papunktyje nurodytus veiksmus, vadovaudamasis Metodika. Įvertinęs asmens nepasisekimo mesti rūkyti priežastis ir sunkumus, siekdamas sukelti asmens motyvaciją suvaldyti iškilusius sunkumus ir asmenines rizikas, pasiūlytų intensyvesnę metimo rūkyti pagalbą, netaikytas išplėstinės metimo rūkyti

pagalbos paslaugas, pateiktų atmintinę su paslaugas teikiančių įstaigų kontaktais, asmeniui pageidaujant nusiųstų pas atitinkamus sveikatos priežiūros specialistus.

III SKYRIUS

IŠPLĖSTINĖS METIMO RŪKYTI PAGALBOS PASLAUGŲ TEIKIMAS

10. Išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugas, gavę asmens sutikimą (Aprašo 7 priedas), vadovaudamiesi Aprašo 2 priedu, teikia Aprašo 5 punkte nurodyti specialistai.

11. Išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugos gali būti teikiamos asmeniui tiek po Aprašo II skyriuje nurodytų paslaugų suteikimo, tiek asmeniui kreipiantis į Aprašo 4 punkte nurodytus specialistus tiesiogiai. Jei besikreipiančiam asmeniui jau buvo suteiktos Aprašo II skyriuje nurodytos paslaugos, jos nėra kartojamos teikiant išplėstinę metimo rūkyti pagalbą, o tęsiamos nuosekliai.

12. Išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugas sudaro:

12.1. rūkymo įpročių įvertinimas, atliekant Fagerstromo nikotino priklausomybės testą (Aprašo 3 priedas), ir priklausomybės nuo nikotino lygio nustatymas, remiantis testo rezultatais;

12.2. informacijos apie testo rezultatų ir rūkymo žalą asmens sveikatai aptarimas bei patarimas asmeniui mesti rūkyti;

12.3. asmens motyvacijos mesti rūkyti įvertinimas, vadovaujantis Aprašo 2 priedu arba atliekant Motyvacijos (Schneiderio) testą (Aprašo 4 priedas):

12.3.1. nesant asmens motyvacijos mesti rūkyti, didinama asmens motyvaciją mesti rūkyti, taikant motyvacijos didinimo strategiją (Aprašo 2 priedas);

12.3.2. esant asmens motyvacijai mesti rūkyti, vadovaujantis Metodika, kartu su asmeniu sudaromas metimo rūkyti planas su konkrečia metimo rūkyti data;

12.4. psichologinės metimo rūkyti pagalbos paslaugų teikimas, kurias sudaro nuo 4 iki 6 kas 1–2 savaites vykstančių, ne mažiau kaip 1 val. trunkančių individualių ir (ar) grupinių psichologinių metimo rūkyti pagalbos konsultacijų ciklas (iš kurių pirma ir mažiausiai dvi konsultacijos turi būti individualios); tam pačiam asmeniui per kalendorinius metus kompensuojamų psichologinės metimo rūkyti pagalbos konsultacijų ciklas gali būti taikomas iki dviejų kartų;

12.5. medikamentinis gydymas (pakaitinė nikotino terapija, kiti farmakologiniai preparatai ar jų derinys) parenkamas, esant poreikiui – koreguojamas, vadovaujantis Metodika;

12.6. asmens rūkymo statuso stebėjimas iš karto pabaigus metimo rūkyti plano įgyvendinimą, po 2 savaitių, 1 mėnesio ir 3 mėnesių nuo metimo rūkyti plano pabaigimo. Esant poreikiui, asmeniui gali būti siūloma atitinkama papildoma psichologinė pagalba ir (ar) medikamentinis gydymas.

13. Esant atkryčiui, motyvacijos, pasiryžimo mesti rūkyti praradimui, išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugas teikiantis specialistas, vadovaudamasis Metodika, įvertinęs atkryčio ir (ar) motyvacijos, pasiryžimo praradimo priežastis ir aplinkybes, asmeniui siūlo pakartotinę, atitinkamai pakoreguotą išplėstinę metimo rūkyti pagalbą, sudarydamas pakoreguotą metimo rūkyti planą, teikdamas intensyvesnę pakoreguotą psichologinę pagalbą ir medikamentinį gydymą, netaikytas išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugas, siekdamas padėti asmeniui suvaldyti asmenines rizikas, anksčiau pasireiškusius sunkumus ir kliūtis, dėl kurių nepavyko mesti rūkyti.

IV SKYRIUS

KVALIFIKACINIAI REIKALAVIMAI IŠPLĖSTINĖS METIMO RŪKYTI PAGALBOS PASLAUGAS TEIKIANTIEMS SPECIALISTAMS

14. Išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugas teikiantys savivaldybės visuomenės sveikatos biure dirbantys specialistai privalo turėti aukštąjį ar jam prilygintą išsilavinimą pagal socialinių mokslų studijų krypties grupės psichologijos studijų krypties antrosios pakopos sveikatos psichologijos, klinikinės psichologijos arba klinikinės sveikatos psichologijos studijų programą.

15. Išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugas teikiantys specialistai turi būti baigę metimo rūkyti pagalbos teikimo mokymus, pagrįstus tarptautiniu lygiu pripažįstamų metimo rūkyti pagalbos metodų taikymu, pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. birželio 28 d.

įsakymu Nr. V-645 „Dėl Sveikatos specialistų tobulinimo programų derinimo taisyklių ir tobulinimo programų vertinimo komisijos nuostatų patvirtinimo“ nustatyta tvarka su Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija suderintą ar (ir) tarptautinių organizacijų, užsienio šalių institucijų, organizacijų patvirtintą programą bei turėti mokymų rengėjo išduotą tai patvirtinantį pažymėjimą.

V SKYRIUS BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

16. Suteiktų rūkymo įpročių įvertinimo, trumposios metimo rūkyti intervencijos, išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugų ir jų rezultatų registravimo tvarka:

16.1. suteiktos Aprašo II skyriuje nurodytos minimalios metimo rūkyti pagalbos paslaugos ir jų rezultatai registruojami užpildant Minimalios metimo rūkyti pagalbos paslaugų ir jų rezultatų registracijos formą (Aprašo 5 priedas), kuri kartu su užpildytu Fagerstromo testu saugoma Ambulatorinėje asmens sveikatos istorijoje (forma Nr. 025/a „Ambulatorinė asmens sveikatos istorija“, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. sausio 27 d. įsakymu Nr. V-120 „Dėl Privalomų sveikatos statistikos apskaitos ir kitų tipinių formų bei Privalomų sveikatos statistikos ataskaitų formų patvirtinimo“) (toliau – Ambulatorinė asmens sveikatos istorija) ir yra laikoma Ambulatorinės asmens sveikatos istorijos dalimi;

16.2. suteiktos Aprašo III skyriuje nurodytos išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugos ir jų rezultatai registruojami užpildant Išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugų ir jų rezultatų registracijos formą (Aprašo 6 priedas), kuri, jei paslaugos suteiktos asmens sveikatos priežiūros įstaigoje, kartu su užpildytais testais saugoma Ambulatorinėje asmens sveikatos istorijoje ir yra laikoma Ambulatorinės asmens sveikatos istorijos dalimi;

16.3. jei paslaugos asmeniui suteiktos savivaldybės visuomenės sveikatos biure dirbančio specialisto:

16.3.1. informaciją apie asmeniui suteiktas Aprašo III skyriuje nurodytas išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugas ir jų rezultatus specialistas surašo užpildydamas Išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugų ir jų rezultatų registracijos formą (Aprašo 6 priedas), pažymėdamas 6 priedo lauke „Pastabos“, ar per einamuosius kalendorinius metus šios paslaugos asmeniui buvo jau teiktos kitoje (-ose) asmens sveikatos priežiūros įstaigoje (-ose) ar kitų savivaldybių visuomenės sveikatos biure (-uose). Užpildyta Išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugų ir jų rezultatų registracijos forma po išplėstinės metimo rūkyti pagalbos kurso pabaigos (ne vėliau kaip po 3 mėnesių nuo metimo rūkyti plano pabaigimo) pateikiama asmens šeimos gydytojui;

16.3.2. informaciją apie suteiktas išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugas, rūkymo statusą po suteiktų paslaugų, šeimos gydytojui pasiteiravus, taip pat pateikia asmuo, kuriam buvo suteiktos minėtos paslaugos. Apie pasikeitusį asmens rūkymo statusą informacija atitinkamai patikslinama ESPBI IS Paciento suvestinės Socialinėje paciento istorijoje.

Rūkymo įpročių įvertinimo, trumposios metimo rūkyti intervencijos ir išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugų teikimo tvarkos aprašo
1 priedas

MINIMALIOS METIMO RŪKYTI PAGALBOS PASLAUGŲ TEIKIMO SCHEMA

1 žingsnis – PAKLAUSKITE kiekvieno paciento
„Ar šiuo metu vartojate bet kokį tabako gaminį
(cigaretes, kaitinamojo tabako gaminį), elektronines cigaretes ar kt.?”

+

Rūkymo statusą **pažymėkite** ESPBI IS Paciento suvestinės Socialinėje paciento istorijoje

NERŪKO

RŪKO

2 žingsnis - PARAGINKITE

kiekvieną nerūkantį pacientą ir toliau nerūkyti, ypač tuo atveju, jei asmuo metė rūkyti mažiau nei prieš metus, akcentuodami gyvenamosios be rūkymo naudą jo sveikatai

2 žingsnis – **ATLIKITE RŪKYMO ĮPROČIŲ ĮVERTINIMĄ**,

naudodami Fagerstromo / sutrumpintą Farestromo priklausomybės nuo nikotino testą (3 priedas)

3.1. informuokite pacientą apie testo rezultatus ir rūkymo žalą jo ir aplinkinių sveikatai;

3.2. personalizuotai patarkite mesti rūkyti;

3.3. įvertinkite paciento motyvaciją mesti rūkyti, užduodami jam du klausimus

Ar norite mesti rūkyti?	TAIP	NESU TIKRAS	NE
Ar manote, kad galite sėkmingai mesti rūkyti?	TAIP	NESU TIKRAS	NE

Jei atsakymai yra pilkame fone – laikoma, kad pacientas **NĖRA** motyvuotas mesti rūkyti (pereikite prie 3.4 žingsnio)

Jei atsakymai yra baltame fone – laikoma, kad pacientas **YRA** motyvuotas mesti rūkyti (pereikite prie 3.5 žingsnio)

3.4 žingsnis

JEI PACIENTAS NĖRA MOTYVUOTAS, taikykite motyvacijos didinimo strategiją:

Aktualumas – paraginkite pacientą nurodyti, kiek aktualu jam asmeniškai yra mesti rūkyti, paaiškinkite, kodėl yra būtina mesti rūkyti dėl jo sveikatos būklės.

Rizikos – paraginkite pacientą nustatyti galimas neigiamas rūkymo pasekmes, aiškiai įvardykite rūkymo pasekmes.

Nauda – paprašykite paciento įvardyti galimą metimo rūkyti naudą jo sveikatai, aiškiai įvardykite, kokią naudą gaus pacientas metęs rūkyti.

Kliūtys – paprašykite paciento įvardyti kliūtis mesti rūkyti ir kartu jas įvertinkite, pateikite kliūčių įveikimo sprendimus (psichologinė ir medikamentinė pagalba).

Kartojimas – įvertinkite paciento motyvaciją iš naujo, jei pacientas vis dar nėra motyvuotas mesti rūkyti, po kurio laiko pakartokite motyvacijos didinimo strategiją.

3.5 žingsnis

JEI PACIENTAS YRA MOTYVUOTAS

PADĖKITE PACIENTUI SUDARYTI METIMO RŪKYTI PLANĄ

1. nustatydami konkrečią metimo rūkyti datą;
2. patardami asmeniui apie metimą rūkyti informuoti ir paraginti palaikyti šeimos narius, kolegas darbe, draugus;
3. numatydami iššūkius būsimam bandymui mesti rūkyti ir patardami, kaip juos įveikti;
4. patardami asmeniui pašalinti iš jo aplinkos visus rūkymui skirtus gaminius ir prietaisus.

3.6 žingsnis

PATEIKITE ASMENIUI METIMO RŪKYTI PAGALBOS ATMINTINĘ ir rekomenduokite išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugas

3.7 žingsnis

REKOMENDUOKITE MEDIKAMENTINĮ GYDYMĄ

ir suderinę su pacientu jį skirkite

4 (rekomenduojamas) žingsnis – **ATLIKITE METIMO RŪKYTI PAŽANGOS STEBĖJIMĄ**
efektyvesnei metimo rūkyti eigai užtikrinti

Rūkymo įpročių įvertinimo, trumposios metimo rūkyti intervencijos ir išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugų teikimo tvarkos aprašo 2 priedas

IŠPLĖSTINĖS METIMO RŪKYTI PAGALBOS TEIKIMO SCHEMA

1 žingsnis – ATLIKITE RŪKYMO ĮPROČIŲ ĮVERTINIMĄ
naudodami Fagerstromo priklausomybės nuo nikotino testą (3 priedas)

2 žingsnis – PATARKITE
personalizuotai kiekvienam rūkančiam asmeniui mesti rūkyti,
prieš tai aptarę atlikto testo rezultatus ir rūkymo žalą asmens ir aplinkinių sveikatai

3 žingsnis – ĮVERTINKITE
ASMENS MOTYVACIJĄ MESTI RŪKYTI,
atlikdami motyvacijos mesti rūkyti (Schneiderio) testą (5 priedas)
arba
užduodami pacientui du klausimus

Ar norite mesti rūkyti?	TAIP	NESU TIKRAS	NE
Ar manote, turite šansą sėkmingai mesti rūkyti?	TAIP	NESU TIKRAS	NE

Jei atsakymai yra pilkame fone – laikoma, kad asmuo **NĖRA** motyvuotas mesti rūkyti (pereikite prie 4 žingsnio)

Jei atsakymai yra baltame fone – laikoma, kad asmuo **YRA** motyvuotas mesti rūkyti (pereikite prie 5 žingsnio)

5 žingsnis
ASMUO YRA MOTYVUOTAS

4 žingsnis
ASMUO NĖRA MOTYVUOTAS

- kartu su pacientu
- 5.1. SUDARYKITE METIMO RŪKYTI PLANĄ**
 - 5.2. TEIKITE PSICHOLOGINĘ PAGALBĄ** pagal sudarytą planą
 - 5.3. SKIRKITE / KOREGUOKITE MEDIKAMENTINĮ GYDYMĄ,** padėkite asmeniui išvengti atkryčio

6 žingsnis – ATLIKITE STEBĖJIMĄ, esant atkryčiui, pasiūlykite pakartoti pakoreguotą metimo rūkyti pagalbą

Pabaigus planą susisiekite su asmeniu po 2 savaitių, 1 mėnesio ir 3 mėnesių; esant atkryčiui, pasiūlykite pakartoti pakoreguotą išplėstinę metimo rūkyti pagalbą.

taikykite
MOTYVACIJOS DIDINIMO STRATEGIJĄ

Aktualumas – paraginkite asmenį nurodyti, kiek aktualu jam asmeniškai yra mesti rūkyti, paaiškinkite, kodėl yra būtina mesti rūkyti dėl jo sveikatos būklės.

Rizikos – paraginkite asmenį nustatyti galimas neigiamas rūkymo pasekmes, aiškiai įvardykite rūkymo pasekmes.

Nauda – paprašykite asmens įvardyti galimą metimo rūkyti naudą jo sveikatai, aiškiai įvardykite, kokią naudą jis gaus metęs rūkyti.

Kliūtys – paprašykite asmens įvardyti kliūtis mesti rūkyti ir kartu jas įvertinkite, pateikite kliūčių įveikimo sprendimus (psichologinę ir medikamentinę pagalbą).

Kartojimas – įvertinkite asmens motyvaciją iš naujo, jei asmuo vis dar nėra motyvuotas mesti rūkyti, po kurio laiko pakartokite motyvacijos didinimo strategiją.

Rūkymo įpročių įvertinimo, trumposios metimo rūkyti intervencijos ir išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugų teikimo tvarkos aprašo
3 priedas

FAGERSTROMO PRIKLAUSOMYBĖS NUO NIKOTINO TESTAS

Klausimas	Atsakymas	Balai (apibraukite atsakymą atitinkantį balą)
1. Kada surūkote savo pirmą cigaretę – nubudęs ryte?	Per 5 min.	3
	Po 6–30 min.	2
	Po 31–60 min.	1
	Po 60 min.	0
2. Ar Jums sunku susilaikyti nerūkius vietose, kur rūkyti draudžiama?	Taip	1
	Ne	0
3. Kurios cigaretės Jūs labiausiai nenorėtumėte atsisakyti?	Pirmosios rytinės	1
	Bet kurios kitos	0
4. Kiek cigarečių surūkote per dieną?	31 ir daugiau	3
	21–30	2
	11–20	1
	10 ar mažiau	0
5. Ar pirmosiomis valandomis po prabudimo Jūs rūkote daugiau negu kitu dienos metu?	Taip	1
	Ne	0
6. Ar jūs rūkote, kai sergate ir didesnę dalį dienos praleidžiate lovoje?	Taip	1
	Ne	0
BALŲ SUMA		

Komentarai specialistui

Gali būti naudojama ir sutrumpinta Fagerstromo priklausomybės nuo nikotino testo versija (FAG-T), kurią sudaro 1 ir 4 klausimai.

Atlikto testo gautų balų suma rodo priklausomybės nuo nikotino lygį:

<i>Priklausomybės lygis</i>	<i>FAG balų suma</i>	<i>FAG-T balų suma</i>	<i>Trumpas apibūdinimas</i>
<i>Didelė priklausomybė</i>	<i>8 ir daugiau balų</i>	<i>5–6 balai</i>	<i>Būdingas stiprus noras rūkyti, nutraukus rūkymą yra ryškūs abstinencijos simptomai.</i>
<i>Vidutinė priklausomybė</i>	<i>4–7 balai</i>	<i>3–4 balai</i>	<i>Nutraukus rūkymą abstinencijos simptomai neryškūs.</i>
<i>Maža priklausomybė</i>	<i>iki 3 balų</i>	<i>iki 2 balų</i>	<i>Fizinė priklausomybė menka, vyrauja psichologinė priklausomybė.</i>

Rūkymo įpročių įvertinimo, trumposios metimo rūkyti intervencijos ir išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugų teikimo tvarkos aprašo 4 priedas

MOTYVACIJOS MESTI RŪKYTI (SCHNEIDERIO) TESTAS

Eil. Nr.	Klausimas	Taip	Ne
1.	Ar norite mesti rūkyti?	Taip	Ne
2.	Ar apsisprendėte dėl savęs, ar dėl artimųjų (šeimos, draugų, partnerių)?	Taip	Ne
3.	Ar anksčiau bandėte mesti rūkyti?	Taip	Ne
4.	Ar žinote, kokiose situacijose rūkote dažniau ir kodėl?	Taip	Ne
5.	Jei norite mesti rūkyti, ar galite tikėtis šeimos, draugų, partnerio paramos?	Taip	Ne
6.	Ar Jūsų šeimos nariai nerūko?	Taip	Ne
7.	Ar Jūsų darbovietėje nerūkoma?	Taip	Ne
8.	Ar esate patenkintas (-a) savo darbu ir savo gyvenimo būdu?	Taip	Ne
9.	Ar žinote, kur ir kaip ieškoti pagalbos, jei būtų sunku išlaikyti abstinenciją metus rūkyti?	Taip	Ne
10.	Ar žinote, kokie sunkumai laukia abstinencijos metu?	Taip	Ne
11.	Ar žinote, kaip elgtis kritinėse situacijose?	Taip	Ne
TEIGIAMŲ REZULTATŲ SKAIČIUS			

Rūkymo įpročių įvertinimo, trumposios metimo rūkyti intervencijos ir išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugų teikimo tvarkos aprašo
5 priedas

MINIMALIOS METIMO RŪKYTI PAGALBOS PASLAUGŲ IR JŲ REZULTATŲ REGISTRACIJOS FORMA

Asmens vardas, pavardė _____

Data <i>(pirmo ir pakartotinių vizitų)</i>	Rūkymo įpročių įvertinimas		Suteikta trumpoji metimo rūkyti intervencija <i>(pažymėti X, jei taikyta)</i>				Paskirtas medikamentinis gydymas <i>(įrašyti paskirtą (-us) vaistinį (-ius) preparatą (-us))</i>	Metimo rūkyti pažangos stebėjimas <i>(įrašyti datą)</i>
	Taikytas testas <i>(įrašyti FAG ar FAG-T)</i>	Testo balai	Patarimas	Trumpas motyvavimas	Pagalba sudarant metimo rūkyti planą	Informavimas su siuntimu		

Rūkymo įpročių įvertinimo, trumposios metimo rūkyti intervencijos ir išplėstinės metimo rūkyti pagalbos paslaugų teikimo tvarkos aprašo
6 priedas

IŠPLĖTINĖS METIMO RŪKYTI PAGALBOS PASLAUGŲ IR JŲ REZULTATŲ REGISTRACIJOS FORMA

Asmens vardas, pavardė _____

Data	Rūkymo įpročių įvertinimas (įrašyti Fagerstromo testo balus)	Patarimas (pažymėti X, jei taikyta)	Motyvacija		Metimo rūkyti plano sudarymas (pažymėti X, jei taikyta)	Psichologinė pagalba įgyvendinant metimo rūkyti planą Suteiktos individualios („I“ ir (ar) grupinės („G“) psichologinės konsultacijos (kartu su data pažymėti „I“ ir (ar) „G“)	Paskirtas medikamentinis gydymas (įrašyti paskirtą (-us) vaistinį (-ius) preparatą (-us))	Rūkymo statuso stebėjimas (pažymėti: nerūko „N“, arba rūko „R“)					
			Motyvacijos buvimas (pažymėti +/-)	Motyvacijos didinimas (pažymėti X, jei taikyta)				iš karto pabaigus planą	po 2 savaitių	po 1 mėnesio	po 3 mėnesių		
						Suteiktos 1 konsultacijos data							
						Suteiktos 2 konsultacijos data							
						Suteiktos 3 konsultacijos data							
						Suteiktos 4 konsultacijos data							
						Suteiktos 5 konsultacijos data							
						Suteiktos 6 konsultacijos data							

Pastabos (jei paslaugos teiktos savivaldybės visuomenės sveikatos biure, pažymėti, ar išplėstinės metimo rūkyti paslaugos per einamuosius kalendorinius metus buvo teiktos kitur, ir nurodyti, kurioje įstaigoje) _____

(įstaigos pavadinimas, paslaugų suteikimo data)