Klinika adiktologie
1. LF UK a VFN v Praze

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE

ZÁVISLOST NA TABÁKU A LÉČBA

Adam Kulhánek
Klinika adiktologie 1LF UK a VFN v Praze

SYNDROM ZÁVISLOSTI PODLE MKN

Kritéria závislosti dle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN 10)

- Soubor behaviorálních, kognitivních a fyziologických fenoménů, který se vyvíjí po opakovaném užití látky a který typicky zahrnuje některé ze 6 projevů

- **Diagnóza F17.2 = závislost na tabáku**
- Duševní poruchy a poruchy způsobené užíváním psychoaktivních látek (F10 – F19)

KRITÉRIA ZÁVISLOSTI

Podle Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN 10)

1. Silná touha nebo pocit puzení užívat látku (craving)
2. Potíže v kontrole užívání látky (začátek a ukončení nebo množství látky)
3. Somatický odvykací stav
4. Průkaz tolerance jako vyžadování vyšších dávek látky, aby se dosáhlo účinků původně vyvolaných nižšími dávkami
5. Zanedbávání jiných potěšení nebo zájmů ve prospěch užívané psychoaktivní látky a zvýšené množství času k získání nebo užívání látky, nebo k zotavení z jejího účinku
6. Pokračování v užívání přes jasný důkaz zjevně škodlivých následků

Syndrom závislosti=min. 3 kritéria během posledního roku

PORUCHA UŽÍVÁVNÍ TABÁKU PODLE DSM-V

Užívání tabákových výrobků déle než rok znamená naplnění nejméně 2 položek v následujících třech skupinách. Celkem uvádí DSM-V 11 symptomů ve 3 skupinách (A, B, C)	
A. tabák je užíván ve větším množství a déle než bylo plánováno:	1. neúspěšná snaha přestat užívat nebo redukovat užívání tabáku
	2. nadměrné množství času věnované získávání nebo užívání tabákových výrobků
	3. nutkavá potřeba užívat tabák
	4. nesplnění povinností nebo závazků kvůli užívání tabáku
	5. další užívání tabáku i přes nepříznivé sociální nebo společenské dopady
	6. vynechání sociálních, pracovních nebo rekreačních aktivit ve prospěch užívání tabáku
	7. užívání tabáku v rizikových situacích
	8. další užívání tabáku i přes vědomí fyzických nebo psychických problémů přímo tím způsobených
B. tolerance nikotinu, což se projevuje:	9. potřebou stále vyšších dávek nikotinu k dosažení žádoucího účinku
C. abstinenční příznaky po vysazení tabáku, což se projeví:	10. objevením abstinenčních příznaků typických pro nikotin
	11. vyšší potřebou nikotinu nebo jiného substitučního léku k potlačení abstinenčních příznaků
Klinik by měl **abstinenci dále specifikovat:**	1. časná remise – bez užívání tabákových výrobků 3–12 měsíců
	2. trvalá remise – bez užívání tabákových výrobků > 12 měsíců
	3. na dlouhodobé léčbě – např. náhradní terapie nikotinem
	4. v kontrolovaném prostředí – např. v nemocnici nebo vězení, kde není možné kouřit
Podrobnější stanovení **míry závislosti na tabáku:**	Z72.0: Osoby, které se setkaly s užíváním tabáku (2–3 symptomy)
	F17.2: syndrom závislosti (střední): 4–5 symptomů
	F17.2: syndrom závislosti (silný): 6 a více symptomů

In Králíková et al., 2015

Diagnostický a statistický manuál mentálních poruch (DSM-V)

ZÁVISLOST NA TABÁKU

1) Fyzická závislost

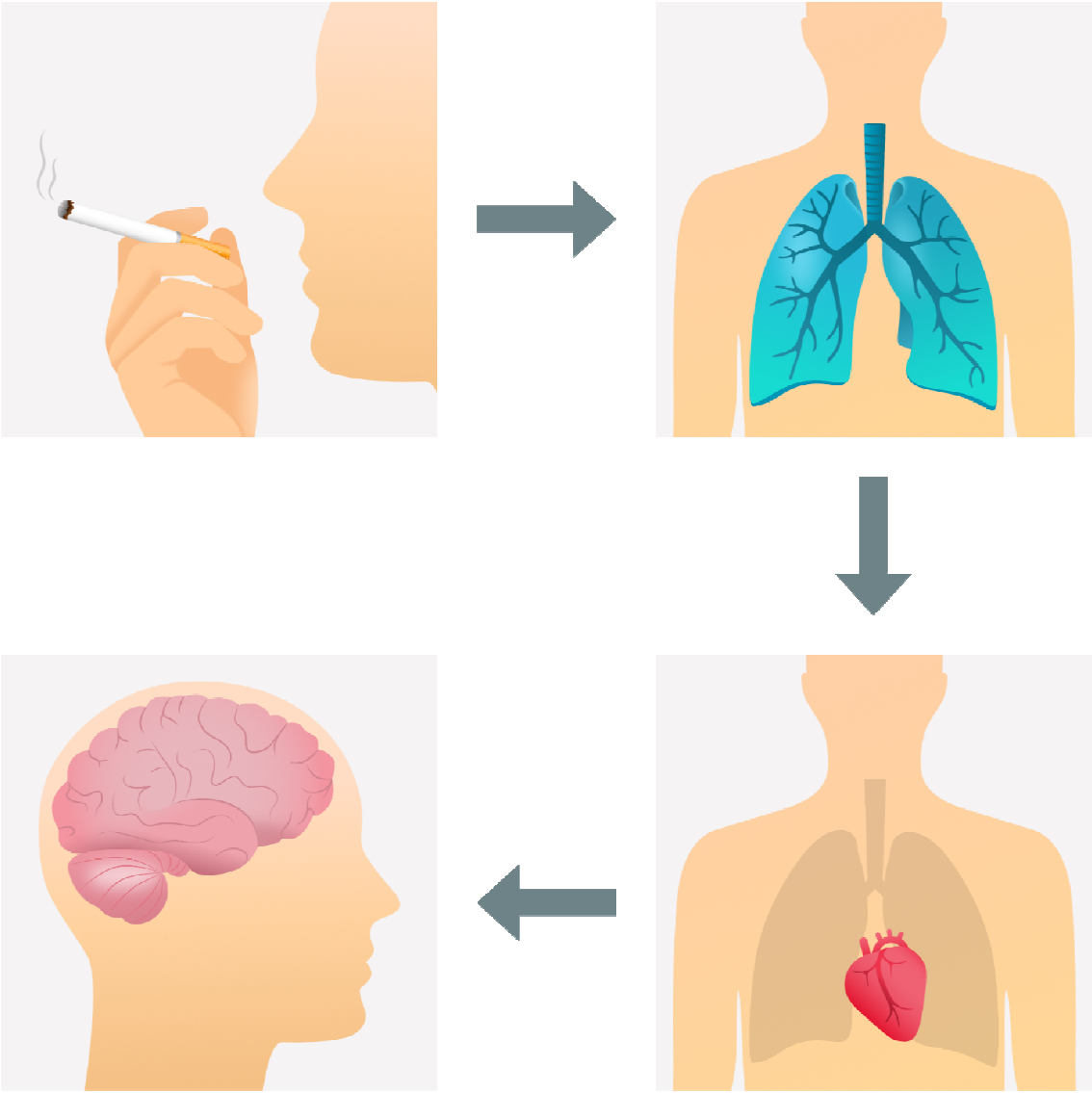
Nikotin v mozku kuřáka

2) Psychosociální závislost

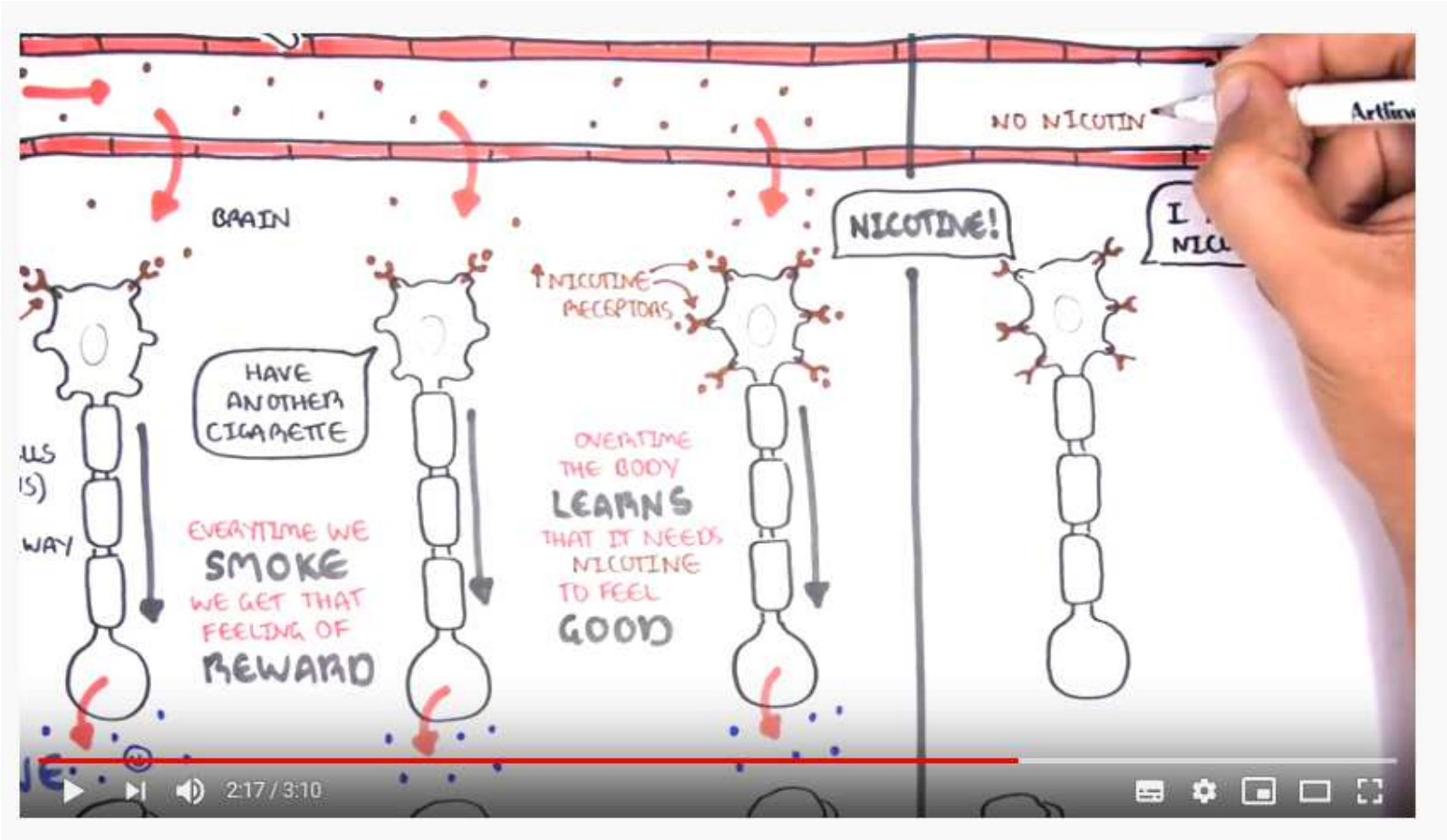
Rituál kouření a kuřácké stereotypy

FYZICKÁ ZÁVISLOST NA TABÁKU

Cesta nikotinu do mozku



PŮSOBENÍ NIKOTINU V MOZKU - VIDEO



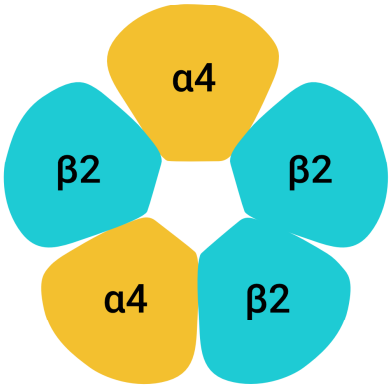
https://www.youtube.com/watch?v=PqeEGpCQhBA

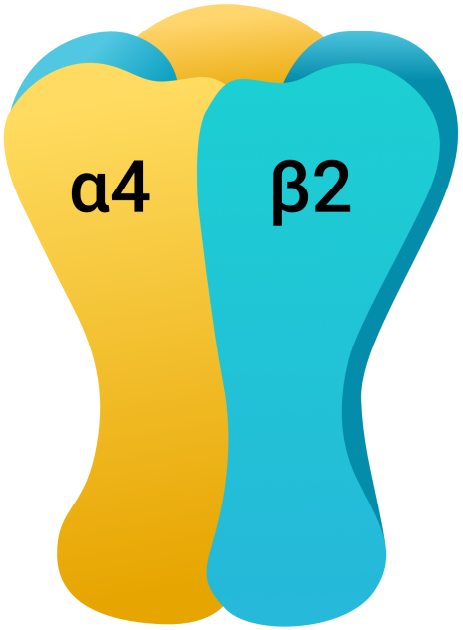
FYZICKÁ ZÁVISLOST NA NIKOTINU

1. **Vazba nikotinu na acetylcholinové-nikotinové receptory v mozku (α4β2)**
2. **Rychlé vyplavení dopaminu** („hormonu štěstí“)
3. **Neuroadaptace –** zmnožení acetylcholinových-nikotinových receptorů v mozku
4. **Potřeba vyšších dávek nikotinu za den**

Při nedostatku nikotinu **nastávají abstinenční příznaky**

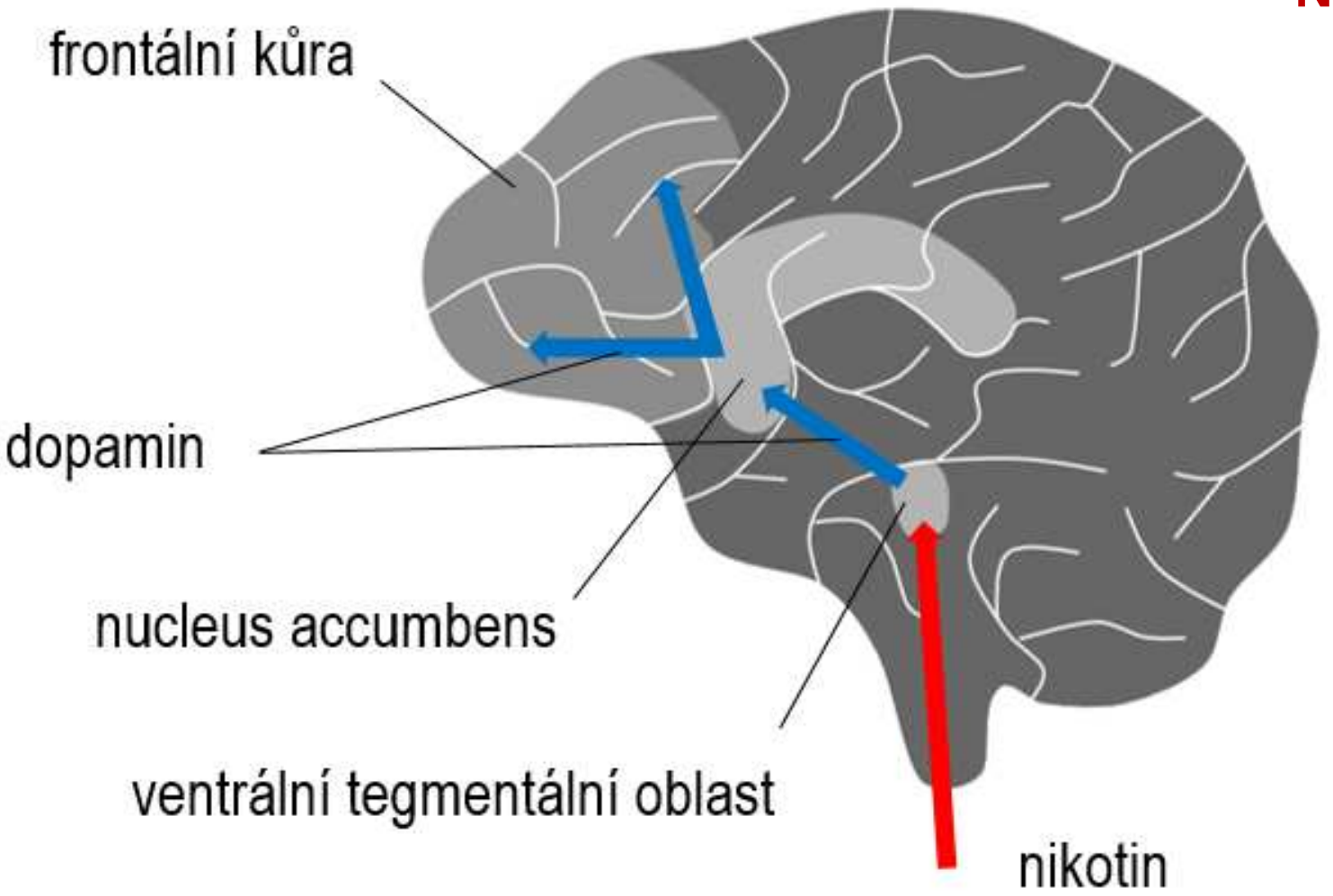
2(α4)3(β2) nAChR





NIKOTINOVÝ-ACETYLCHOLINOVÝ RECEPTOR

PROJEKCE NIKOTINU A DOPAMINU V MOZKU KUŘÁKA



ABSTINENČNÍ PŘÍZNAKY U KUŘÁKŮ

- Nástup v řádech hodin po vysazení nikotinu (biologický poločas nikotinu cca 2 hod)
- **Trvání 3 týdny až 3 měsíce**

Nejčastější abstinenční příznaky u kuřáků tabáku

- **Silná chuť na cigaretu (craving)**
- **Nervozita**
- **Podrážděnost**
- **Pokleslá nálada až deprese**
- **Zvýšená chuť k jídlu**
- **Neschopnost se soustředit**
- **Poruchy spánku**

ABSTINENČNÍ PŘÍZNAKY U ZÁVISLOSTI NA NIKOTINU

Tělesné a psychické reakce v důsledku vysazení nikotinu

PSYCHOSOCIÁLNÍ ZÁVISLOST NA TABÁKU

- Potřeba kouřit a „hrát“ si s cigaretou v typických situacích
- Rituály a stereotypy spojené s kouřením
- Naučené chování

PSYCHOSOCIÁLNÍ ZÁVISLOST NA TABÁKU

Kuřácké situace

- Kouření při kávě
- Po obědě
- Při čekání na autobus
- Ve stresu
- Při konzumaci alkoholu

Kuřácké rituály

- Potahování z cigarety
- Vyfukování kouře
- Odklepávání
- Ruční balení cigaret

ORIENTAČNÍ STANOVENÍ ZÁVISLOSTI NA TABÁKU

1. **ROZHOVOR S KUŘÁKEM**

   Mapování kuřácké anamnézy

2. **POUŽITÍ DOTAZNÍKU**

   Fagerstömův test nikotinové závislosti

ROZHOVOR S KUŘÁKEM

Položíme kuřákovi 2 otázky

1. **Jak brzy ráno po probuzení si zapálí první cigaretu**
2. **Kolik kusů tabákových výrobků vykouří za den**

Pokud pacient odpoví:

Ad1) do 60 minut po probuzení

Ad2) 15 a více kusů denně

Jedná se pravděpodobně o vysokou míru závislosti

FAGESTRÖMŮV TEST NIKOTINOVÉ ZÁVISLOSTI

Jméno pacienta _____ Datum _____

1. Jak brzy po probuzení si obvykle zapalujete svou první cigaretu?

- ☐ Do 5 minut (3 body)
- ☐ Do 1 hodiny (1 bod)
- ☐ Do půl hodiny (2 body)
- ☐ Za více než hodinu (0 bodů)

2. Je pro vás obtížné nekouřit tam, kde je kouření zakázáno (např. ve veřejné dopravě, v knihovně, v kině)?

- ☐ Ano (1 bod)
- ☐ Ne (0 bodů)

3. Která cigareta by Vám nejvíce chyběla?

- ☐ První ráno (1 bod)
- ☐ Kterákoliv jiná (0 bodů)

4. Kolik cigaret denně průměrně vykouříte?

- ☐ Do 10 cigaret (0 bodů)
- ☐ 21–30 cigaret (2 body)
- ☐ 11–20 cigaret (1 bod)
- ☐ Více než 30 cigaret (3 body)

5. Kouříte častěji ráno a dopoledne než ve zbytku dne?

- ☐ Ano (1 bod)
- ☐ Ne (0 bodů)

6. Kouříte i během nemoci, když musíte většinu dle ležet v posteli?

- ☐ Ano (1 bod)
- ☐ Ne (0 bodů)

Upraveno podle Heatherton et al., 1991

VYHODNOCENÍ FAGESTRÖMOVA TESTU NIKOTINOVÉ ZÁVISLOSTI

Míra závislosti	Počet bodů*
Velmi nízká nebo žádná závislost	0–2 body
Nízká závislost	3–4 body
Střední závislost	5 bodů
Vysoká závislost	6–7 bodů
Velmi vysoká závislost	8–10 bodů

*maximální skóre 10 bodů

Upraveno podle Heatherton et al., 1991

ŠKÁLA ZÁVISLOSTI NA TABÁKU

1. Označte míru své závislosti na cigaretách na škále od 0 do 100 (nejsem závislý na cigaretách = 0, jsem extrémně závislý na cigaretách = 100).
   a) 0-20
   b) 21-40
   c) 41-60
   d) 61-80
   e) 81-100

2. kolik cigaret denně v průměru kouříte?
   a) 0-5
   b) 6-10
   c) 11-20
   d) 21-29
   e) 30+

3. Za jak dlouho po probuzení si zapalujete obvykle svou první cigaretu?
   a) 0-5 minut
   b) 6-15 minut
   c) 16-30 minut
   d) 31-60 minut
   e) 61+

4. Přestat navždy kouřit by pro Vás bylo:
   a) nepředstavitelné
   b) velmi obtížné
   c) trochu obtížné
   d) celkem jednoduché
   e) velmi jednoduché

V následujících otázkách označte, prosím, vždy míru Vašeho souhlasu.

5. Po několika hodinách bez kouření cítím nepřekonatelnou potřebu kouřit.
   a) naprosto nesouhlasím
   b) částečně nesouhlasím
   c) ani nesouhlasím ani souhlasím
   d) částečně souhlasím
   e) naprosto souhlasím

6. Představa, že bych neměl u sebe cigarety, u mne vyvolává stres.
   a) naprosto nesouhlasím
   b) částečně nesouhlasím
   c) ani nesouhlasím ani souhlasím
   d) částečně souhlasím
   e) naprosto souhlasím

7. Než jdu ven, vždy se ujistím, zda mám u sebe cigarety.
   a) naprosto nesouhlasím
   b) částečně nesouhlasím
   c) ani nesouhlasím ani souhlasím
   d) částečně souhlasím
   e) naprosto souhlasím

8. Jsem v zajetí cigaret.
   a) naprosto nesouhlasím
   b) částečně nesouhlasím
   c) ani nesouhlasím ani souhlasím
   d) částečně souhlasím
   e) naprosto souhlasím

9. Kouřím příliš mnoho.
   a) naprosto nesouhlasím
   b) částečně nesouhlasím
   c) ani nesouhlasím ani souhlasím
   d) částečně souhlasím
   e) naprosto souhlasím

10. Někdy všeho nechám a jdu ven koupit si cigarety.
   a) naprosto nesouhlasím
   b) částečně nesouhlasím
   c) ani nesouhlasím ani souhlasím
   d) částečně souhlasím
   e) naprosto souhlasím

11. Kouřím pořád.
   a) naprosto nesouhlasím
   b) částečně nesouhlasím
   c) ani nesouhlasím ani souhlasím
   d) částečně souhlasím
   e) naprosto souhlasím

12. Kouřím i přes rizika pro mé zdraví.
   a) naprosto nesouhlasím
   b) částečně nesouhlasím
   c) ani nesouhlasím ani souhlasím
   d) částečně souhlasím
   e) naprosto souhlasím

Etter et al., 2003

ŠKÁLA ZÁVISLOSTI NA TABÁKU

1. Označte míru své závislosti na cigaretách na škále od 0 do 100 (nejsem závislý na cigaretách = 0, jsem extrémně závislý na cigaretách = 100).
   a) 1 bod
   b) 2 body
   c) 3 body
   d) 4 body
   e) 5 bodů

2. kolik cigaret denně v průměru kouříte?
   a) 1 bod
   b) 2 body
   c) 3 body
   d) 4 body
   e) 5 bodů

3. Za jak dlouho po probuzení si zapalujete obvykle svou první cigaretu?
   a) 5 bodů
   b) 4 body
   c) 3 body
   d) 2 body
   e) 1 bod

4. Přestat navždy kouřit by pro Vás bylo:
   a) 5 bodů
   b) 4 body
   c) 3 body
   d) 2 body
   e) 1 bod

V následujících otázkách označte, prosím, vždy míru Vašeho souhlasu

5. Po několika hodinách bez kouření cítím nepřekonatelnou potřebu kouřit.
   a) 1 bod
   b) 2 body
   c) 3 body
   d) 4 body
   e) 5 bodů

6. Představa, že bych neměl u sebe cigarety, u mne vyvolává stres.
   a) 1 bod
   b) 2 body
   c) 3 body
   d) 4 body
   e) 5 bodů

7. Než jdu ven, vždy se ujistím, zda mám u sebe cigarety.
   a) 1 bod
   b) 2 body
   c) 3 body
   d) 4 body
   e) 5 bodů

8. Jsem v zajetí cigaret.
   a) 1 bod
   b) 2 body
   c) 3 body
   d) 4 body
   e) 5 bodů

9. Kouřím příliš mnoho.
   a) 1 bod
   b) 2 body
   c) 3 body
   d) 4 body
   e) 5 bodů

10. Někdy všeho nechám a jdu ven koupit si cigarety.
   a) 1 bod
   b) 2 body
   c) 3 body
   d) 4 body
   e) 5 bodů

11. Kouřím pořád.
   a) 1 bod
   b) 2 body
   c) 3 body
   d) 4 body
   e) 5 bodů

12. Kouřím i přes rizika pro mé zdraví.
   a) 1 bod
   b) 2 body
   c) 3 body
   d) 4 body
   e) 5 bodů

Vyhodnocení:
Je možné hodnotit jen prvních 5 otázek (CDS 5) nebo všech 12 (CDS 12). V rámci daného bodového rozmezí lze odhadnout míru závislosti (není dáno přesněji).

Míra závislosti:	CDS 5: rozmezí 5-25 bodů,
	CDS 12: rozmezí 12-60 bodů.

Pro CDS 12:

Do 24 bodů	mírná závislost
25-44 bodů	střední závislost
45+	silná závislost

Etter et al., 2003

KUŘÁCKÁ ANAMNÉZA

- **Iniciace kouření (v kolika letech)**
- **Užívané formy tabáku a nikotinu (včetně frekvence)**
- **Situace, kdy pacient pravidelně kouří (pracovní týden i víkend)**
- **Předchozí odvykání**
  - Jakou metodou (svépomoc, náhradní nikotin, odborné intervence..)
  - Délka abstinence
  - Spouštěče
  - Řešení kuřáckých situací
- **Okolí pacienta**
  - Zda žije s kuřákem, další kuřáci v rodině
  - Přátelé a kolegové kuřáci/nekuřáci
- **Jiné návykové látky a kofein (káva)**
- **Interakce s léky**

KLASIFIKACE KUŘÁKŮ

1. **Pravidelný/denní kuřák** → nejméně 1 cigareta/den
2. **Příležitostný kuřák** → méně než 1 cigareta/den
3. **Bývalý kuřák** → aktuálně nekouří, během života vykouřil více než 100 cigaret
4. **Nekuřák** → aktuálně nekouří, nevykouřil 100 a více cigaret za život

WHO, 2008

INTERVENCE S KUŘÁKY TABÁKU

1. Nikotinová substituce a farmakoterapie
2. Psycho-behaviorální intervence

KUŘÁK ODVYKÁ SVÉPOMOCÍ

Velmi nízká úspěšnost (cca 4%)

Obecná doporučení pro odvykání kouření svépomocí:

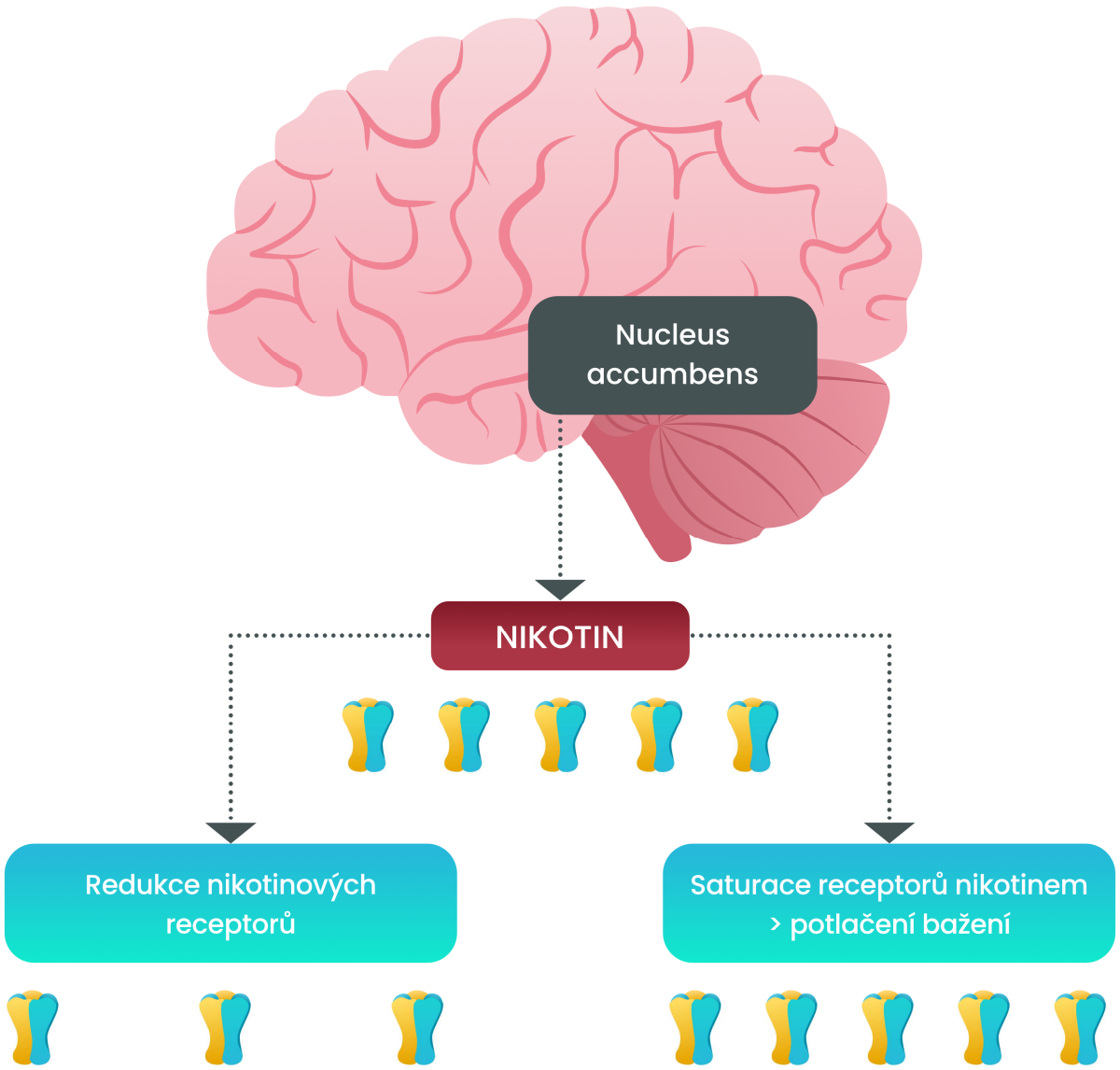
1. Vyhodit všechny cigarety, zapalovače, tabáky apod.
2. Zmapovat své kuřácké situace a rituály
3. Stanovit si tzv. den D
4. Informovat o svém nekouření rodinu, přátele, kolegy
5. Vyhýbat se kuřáckým situacím
6. Mít připravené alternativní řešení při chuti na cigaretu
7. Odměňovat se, nelitovat se
8. Nevzdávat se, pokud se první pokus nepodaří

NIKOTINOVÁ SUBSTITUCE

ODVYKÁNÍ S POMOCÍ NÁHRADNÍHO NIKOTINU

- **Náhradní nikotinová terapie**
- **Dočasné nahrazení nikotinu z tabákových výrobků čistou formou s přesným dávkováním**
- **Řešení příznaků fyzické závislosti na nikotin**
  - Prevence abstinenčních příznaků
  - Podpora procesu odvykání
- Délka užívání až 3 měsíce
- Denní dávka nikotinu se postupně snižuje

ÚČINEK NÁHRADNÍ NIKOTINOVÉ SUBSTITUCE V MOZKU



Upraveno podle ENSP, 2020

FORMY NÁHRADNÍ NIKOTINOVÉ TERAPIE

- **Aplikace do úst nebo na kůži**

ORIENTAČNÍ STANOVENÍ DENNÍ DÁVKY NIKOTINU

- Jedna cigareta obsahuje cca 2 mg nikotinu

Počet cigaret za den x 2 = denní dávka nikotinu (mg)

Příklad:

Kuřák vykouří 15 cigaret denně.

Na kolik mg nikotinu by měl mít nastavenou denní dávku v mg za den?

→ **15 x 2 = 30 mg nikotinu na den**

- Nejpozději po týdnu užívání NNT u pacienta ověřit vhodnost dávkování

INDIKACE FOREM NÁHRADNÍHO NIKOTINU

ORÁLNÍ FORMY

- Rychlé vstřebání
- Akutní řešení cravingu
- Slabší forma závislosti
- Nutné časté užívání/den
- Vyšší finanční náklady

TRANSDERMÁLNÍ FORMY

- Pozvolné vstřebání
- Dlouhodobé působení
- Silnější forma závislosti
- Výměna 1x denně

Bez předpisu lékaře, lze zakoupit běžně v lékárně (kamenné prodejně i eshopu)

NIKOTINOVÉ ŽVÝKAČKY

- Vstřebávání nikotinu ústní sliznicí (zhruba polovina nikotinu garantovaného na obalu)
- **Dávkování → 2 mg, 4 mg nikotinu/ žvýkačka**
- Užívání á 2 hodiny (10-24ks/den)

Postup užívání

1. **Několikrát nažvýknout (cca 4-5x)**
2. **Nechat ležet v ústech**
3. **Opět několikrát nažvýknout (celý proces 20-30 min)**

- Kuřák by **neměl 15min** před a po užití nic **konzumovat nebo pít** (kromě čisté vody)

NIKOTINOVÉ PASTILKY

- **Nechají se rozpustit v ústech**
- **Nekousat, nežvýkat, nepolykat**

- **Dávkování → 2 mg, 4 mg v jedné pastilce**

- Kuřák by **neměl 15min** před a po užití nic **konzumovat nebo pít** (kromě čisté vody)

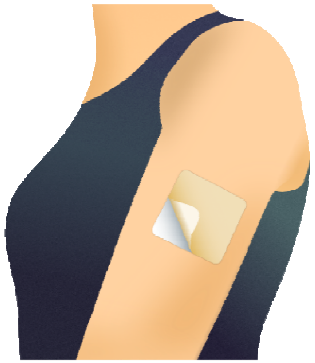
NIKOTINOVÝ SPREJ

- 1-2 dávky při chuti na cigaretu (á 1hod)
- Rychle vstřebatelná forma nikotinu
- **Aplikuje se vstřikem do ústní dutiny**
- **Neaplikovat do krku nebo na rty, nepolykat**

- **Dávkování → 1 mg nikotinu v jednom vstřiku**

- Kuřák by **neměl 15min** před a po užití nic **konzumovat nebo pít** (kromě čisté vody)

NIKOTINOVÉ NÁPLASTI



- Vstřebávání nikotinu skrze kůži
- Pozvolné, pomalejší uvolňování

- **Aplikace na suchou, neochlupenou kůži, na oblast, která se příliš nepotí**
- Průběžně střídat místa aplikace

Dávkování (1x denně)

- **10, 15, 25 mg nikotinu v 16hod. náplasti (ráno-večer)**
- **7, 14, 21 mg nikotinu v 24hod. náplasti (ráno-ráno)**

UKÁZKA DÁVKOVACÍHO SCHÉMATU - NÁPLASTI

Dávkovací schéma pro kuřáky s vysokým stupněm závislosti na nikotinu (více než 20 cigaret denně):

Počáteční fáze - NICORETTE® invisipatch 25 mh/16h, jedna náplast jednou denně, po dobu prvních 8 týdnů.

Následující 2 týdny -NICORETTE® invisipatch 15 mg/16h, jedna náplast jednou denně.

Poslední 2 týdny - NICORETTE® invisipatch 10 mg/16h, jedna náplast jednou denně.

https://www.nicorette.cz/products/naplast-nicoretter-invisipatch

KOMBINACE DVOU FOREM NIKOTINU

- **Primární dávkování náplasti**
  - 1x denně
- **Sekundárně jedna z orálních forem**
  - V nižší dávce
  - Při akutní chuti kouřit

+

Indikováno

- Při silné fyzické závislosti
- Při těžkých abstinenčních příznacích

FARMAKOTERAPIE

VARENIKLIN

Na lékařský předpis

CYTISIN

Volně prodejné v lékárně

BUPROPION

Na lékařský předpis

Indikováno při silné fyzické závislosti na nikotinu

VARENIKLIN (CHAMPIX)

- **Lék první volby pro léčbu závislosti na tabáku**
- **Pro kuřáky silně fyzicky závislé na nikotinu**

- Parciální agonista α4β2 acetylcholinových-nikotinových receptorů
- **Počátek užívání 1-2 týdny před dnem D, délka léčby 3 měsíce a déle**
- **Dávka 0,5 mg a 1 mg**
- Na předpis lékaře (bez preskripčního omezení)

- Cena cca 2000 Kč/ měsíc

VARENIKLIN - DÁVKOVÁNÍ

1. týden	**Dávka**
1.-3. den	Od 1. do 3. dne užívejte jednu bílou potahovanou tabletu přípravku CHAMPIX 0,5 mg 1x denně.
4.-7. den	Od 4. do 7. dne užívejte jednu bílou potahovanou tabletu přípravku CHAMPIX 0,5 mg 2x denně, jednou ráno a jednou večer, přibližně ve stejnou dobu každý den.

2. týden	
8.-14. den	Od 8. do 14. dne užívejte jednu světle modrou potahovanou tabletu přípravku CHAMPIX 1 mg 2x denně, jednou ráno a jednou večer, přibližně ve stejnou dobu každý den.

3.-12. týden	
15. den – konec léčby	Od 15. dne do konce léčby užívejte jednu světle modrou potahovanou tabletu přípravku CHAMPIX 1 mg 2x denně, jednou ráno a jednou večer, přibližně ve stejnou dobu každý den.

https://www.pfizer.cz/sites/g/files/g10034396/f/201608/CHAMPIX_PIL.pdf

BUPROPION

- **Antidepresivum sekundárně používané k léčbě závislosti na nikotinu**
- Mechanismus účinku není přesně znám

- **Počátek užívání 1-2 týdny před dnem D**
- **Léčba po dobu 8-12 týdnů**
- Na předpis bez omezení odbornosti
  - v indikaci deprese a při příspěvku pojišťovny – psychiatr neurolog, sexuolog

- Cena cca 1200Kč/měsíc → Zyban (není na trhu v ČR)
- Cena cca 600Kč/měsíc → Wellbutrin SR
- Cena cca 600Kč/měsíc → Elontril

CYTISIN

- **Přírodní alkaloid působící jako parciální agonista α4β2 acetylcholinových-nikotinových receptorů**
  - Nižší afinita než vareniklin
  - Kratší biologický poločas vareniklin

- Na český trh v roce 2020 nově uveden lék Defumoxan
- Dávka 1,5 mg
- Volně prodejný (bez nutnosti lékařského předpisu)
- Cena cca 600 Kč/balení

DEFUMOXAN - DÁVKOVÁNÍ

- **Délka léčby 25 dní (100 tablet)**

Dny léčby	Doporučené dávkování	Maximální denní dávka
Od 1. do 3. dne	1 tableta každé 2 hodiny	6 tablet
Od 4. do 12. dne	1 tableta každé 2,5 hodiny	5 tablet
Od 13. do 16. dne	1 tableta každé 3 hodiny	4 tablety
Od 17. do 20. dne	1 tableta každých 5 hodin	3 tablety
Od 21. do 25. dne	1–2 tablety denně	do 2 tablet

http://www.sukl.cz/modules/medication/detail.php?code=0232285&tab=texts

PSYCHO-BEHAVIORÁLNÍ INTERVENCE

MINIMÁLNÍ INTERVENCE - ABC

1. ASK → ZEPTAT SE NA KOUŘENÍ
2. BRIEF ADVISE → DOPORUČIT ODVYKÁNÍ
3. CESSATION SUPPORT → NABÍDNOUT LÉČBU

ABC

Ministry of Health New Zealand, 2014

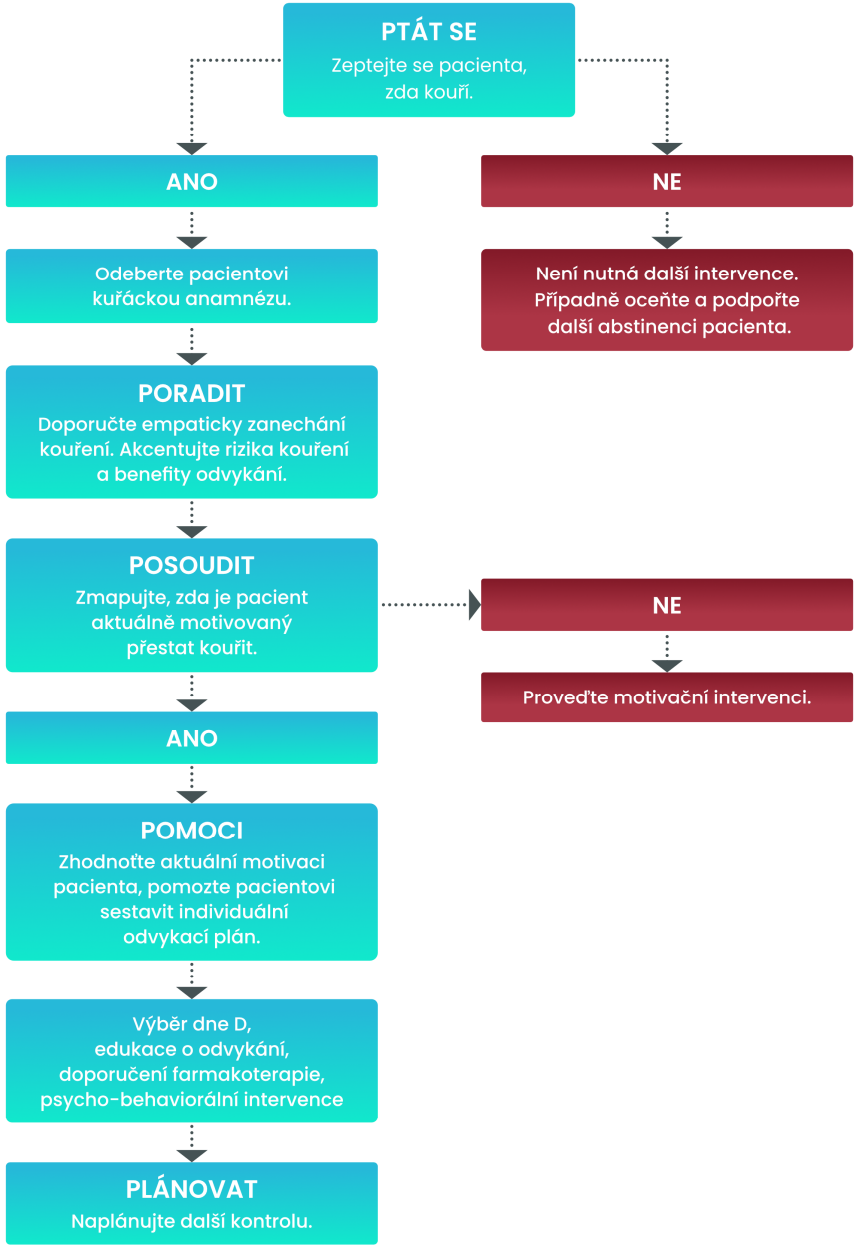
KRÁTKÁ INTERVENCE - 5A

1. ASK → PTÁT SE
2. ADVISE → PORADIT
3. ASSESS → POSOUDIT
4. ASSIST → POMOCI
5. ARRANGE FOLLOW UP → PLÁNOVAT

5A

Fiore et al., 2008

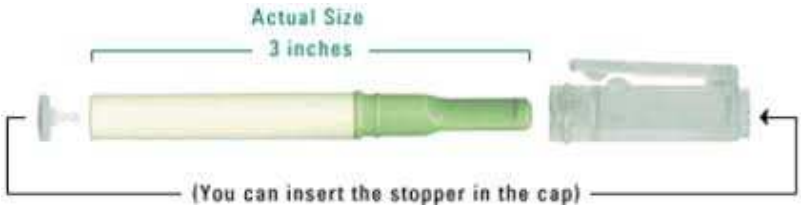
VYUŽITÍ INTERVENCE 5A V KLINICKÉM PROSTŘEDÍ



Adaptováno dle Fiore et al., 2008; ENSP, 2020

POCIT PRÁZDNÝCH RUKOU

- **Zabavit ruce něčím jiným**
  - Paipo
  - Antistresový míček
  - Hlavovam
  - Modelína
  - Relaxace



ZMĚNA KUŘÁCKÝCH RITUÁLŮ - PŘÍKLADY

RITUÁL - SITUACE	NÁHRADNÍ ŘEŠENÍ
• Čekání na autobus	• **Jiná cesta, chodit na čas**
• Káva	• **Čaj, jiná příprava kávy**
• Venčení psa	• **Jiná trasa**
• Alkohol	• **Dočasně nepít**
• Po jídle	• **Mentolová žvýkačka**

PRÁCE S MOTIVACÍ KUŘÁKA

POSOUZENÍ MOTIVACE KUŘÁKA – „KOLO ZMĚNY“

Upraveno podle Prochazka & DiClemente, 1983

MOTIVAČNÍ INTERVENCE- 5R

1. RELEVANCE (DŮVODY)
2. RISK (RIZIKA)
3. REWARDS (ODMĚNY)
4. READBLOKS (PŘEKÁŽKY)
5. REPETITION(OPAKOVÁNÍ)

5R

Fiore et al., 2008

ZÁSADY VEDENÍ MOTIVAČNÍ INTERVENCE

1. VYJADŘOVÁNÍ EMPATIE
2. ROZVÍJENÍ ROZPORŮ
3. PRÁCE S ODPOREM
4. PODPORA SEBEÚČINNOSTI KLIENTA

Fiore et al., 2008; Miller & Rolnick, 2002

TECHNIKY AKTIVNÍHO NASLOUCHÁNÍ

1. POVZBUZOVÁNÍ
2. OBJASŇOVÁNÍ
3. PARAFRÁZOVÁNÍ
4. ZRCADLENÍ
5. SHRNOVÁNÍ

Soukup, 2014; Miller & Rollnick, 2003

MOTIVAČNÍ ŠKÁLY - UKÁZKY

Jak moc Vám záleží na tom, abyste přestal/a kouřit?

Do jaké míry si věříte, že se Vám podaří přestat kouřit?

Jak moc jste nyní odhodlaný/á přestat kouřit?

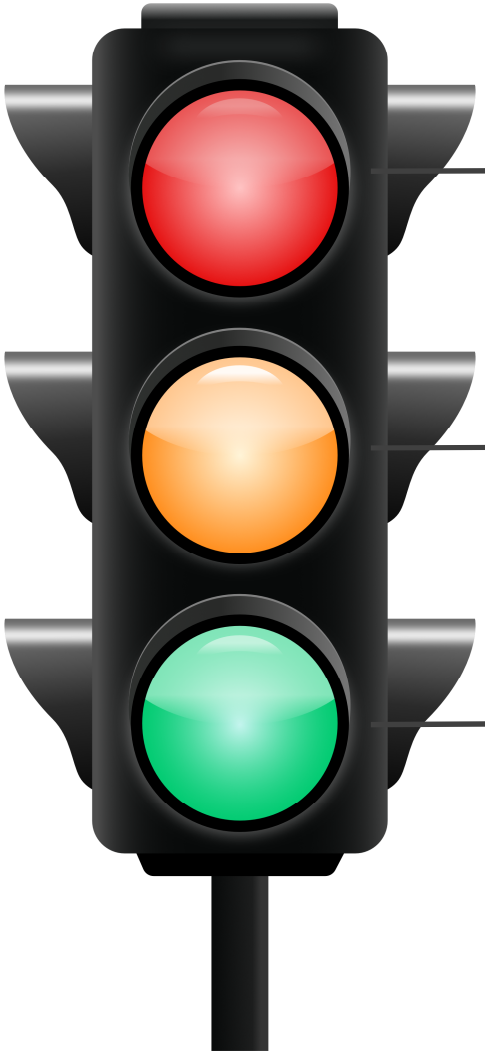
Jak moc je pravděpodobné, že za rok budete již nekuřákem?

MOTIVAČNÍ VÁHA

CO MÁ NA KOUŘENÍ RÁD	CO MU NA KOUŘENÍ VADÍ
CO MU ODVYKÁNÍ PŘINESE	CO MU ODVYKÁNÍ VEZME

PREVENCE RELAPSU U KUŘÁKŮ TABÁKU

SEMAFOR - STOP TECHNIKA



ZASTAV SE

PŘEMÝŠLEJ

JEDNEJ

TECHNIKA ZVLÁDÁNÍ CHUTI NA CIGARETU

- DEEP BREATH → Z HLUBOKA DÝCHEJ
- DRINK WATER → NAPIJ SE VODY
- DELAY → PŘEKONEJ 10 MINUT
- DO SOMETHING ELSE → ZABAV SE
- DISCUSS YOUR FEELINGS → SDÍLEJ SVÉ POCITY

5D

ZHODNOCENÍ NEKOUŘENÍ

MAPOVÁNÍ ABSTINENČNÍCH PŘÍZNAKŮ

Jméno pacienta _____ Datum _____

U každé z položek ohodnoťte, co jste pociťoval/a v důsledku odvykání kouření v posledních 24 hodinách.

0	1	2	3	4
vůbec ne	mírně	středně	silně	velmi silně

	0	1	2	3	4
1. Zlost, podrážděnost, nespokojenost	○	○	○	○	○
2. Úzkost, nervozita	○	○	○	○	○
3. Špatná nálada, smutek	○	○	○	○	○
4. Touha kouřit	○	○	○	○	○
5. Obtížné soustředění	○	○	○	○	○
6. Zvýšená chuť k jídlu, hlad, zvyšování hmotnosti	○	○	○	○	○
7. Nespavost, obtížné usínání, buzení v noci	○	○	○	○	○
8. Neschopnost odpočívat	○	○	○	○	○
9. Netrpělivost	○	○	○	○	○
10. Zácpa	○	○	○	○	○
11. Závratě	○	○	○	○	○
12. Kašel	○	○	○	○	○
13. Neobvyklé sny, noční můry	○	○	○	○	○
14. Nevolnost	○	○	○	○	○
15. Bolení v krku	○	○	○	○	○

Upraveno podle Hughes, 2017

OVĚŘENÍ ABSTINENCE PACIENTA

1. **Sebeposouzení pacientem**

   Osobně při kontrole, telefonicky, emailem

2. **Validace oxidu uhelnatého (CO) z dechu**

   Smokerlyzer

3. **Validace kotininu (metabolit nikotinu)**

   Ze slin, moči, krve, příp. vlasů

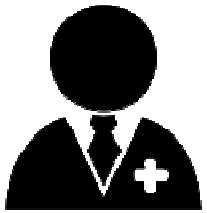
SPECIALIZOVAVNÉ SLUŽBY PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ

Centra pro závislé na tabáku

Národní linka pro odvykání kouření

Certifikované lékárny

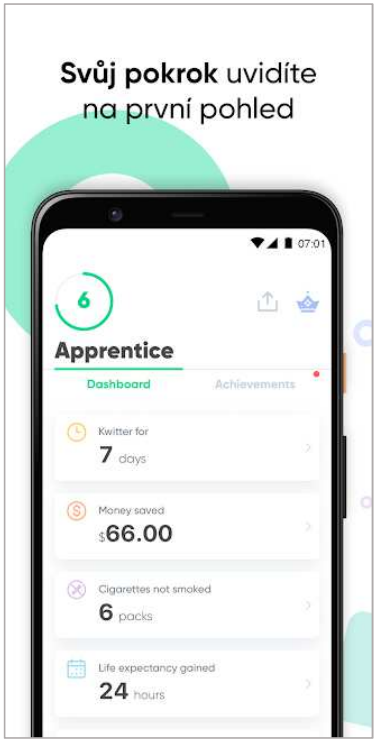
Národní stránky pro podporu odvykání kouření

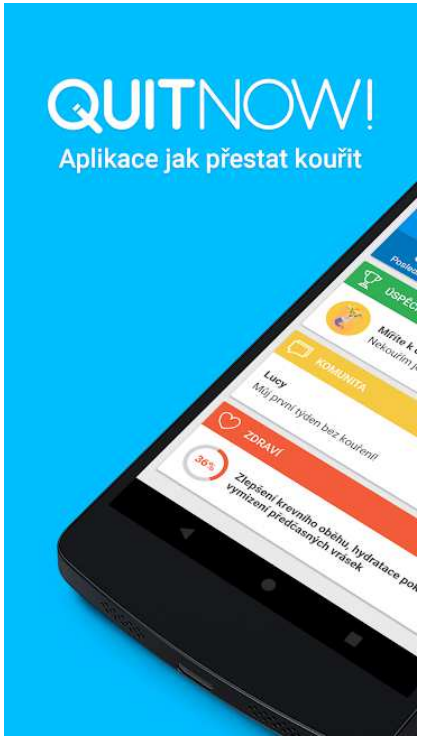


Ostatní zdravotnické i nezdravotnické profese

ONLINE INTERVENCE PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ

- **Mobilní aplikace poskytující informace nebo provádí kuřáka odvykacím plánem**
- **Dostupné na Google Play a App Store**





Dr. Adam Kulhánek
Centrum pro výzkum a prevenci užívání tabáku
Klinika adiktologie 1LF UK a VFN v Praze

adam.kulhanek@lf1.cuni.cz
Tel.: 224 968 273

Klinika adiktologie
1. LF UK a VFN v Praze

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE