

KONTROLA TABÁKU BY MĚLA BÝT VŽDY KOMPLEXNÍ

3. část

říká **Kateřina MALÁ**
z Centra pro závislé na tabáku



Kateřina Malá je zdravotní sestra se specializací anestezie, resuscitace a intenzivní péče. V Ústřední vojenské nemocnici Praha pracuje od roku 2001 na koronární jednotce a jako edukační specialista v prevenci ischemické choroby srdeční (infarkt myokardu, angina pectoris aj.). Zaměřuje se na hlavní rizikové faktory těchto nemocí: kouření, obezitu, cukrovku, hypertenzi a další. V roce 2010 se podílela na otevření Centra pro závislé na tabáku v ÚVN. Je členkou výboru Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku, v níž vede sesterskou sekci, dále členkou výboru Pracovní skupiny ošetřovatelství v kardiologii a předsedkyní občanského sdružení S-WORLD, které založila se svými kolegyňami z koronární jednotky a jež se věnuje oblasti ošetřovatelství.

• **Minule jste uvedla, že každá zdravotní sestra by měla vědět, jak pomoci kuřákům...**

Ano, kromě toho, že by jim měla umět poradit, kam se obrátit pro odbornou pomoc, měla by ovládat i tzv. krátkou intervenci, neboli program 5 P.

• **Co je smyslem a obsahem krátké intervence?**

Smyslem krátké intervence je pomoc kuřákovi přestat kouřit a předat mu informace v krátkém časovém úseku. Podle doporučení mezinárodních společností pro léčbu závislosti na tabáku (včetně českých) to jsou kroky obsažené v programu 5 P:

1. krokem je – **PTEJ SE**, zda pacient kouří, kolik cigaret a jak dlouho kouří. Tady je důležité si uvědomit, že kuřákem je i ten, kdo kouří třeba jen o víkendech nebo si cigarety vůbec nekupuje a bere si je pouze od jiných. Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) jsou následující definice kuřáctví:

- **pravidelný (denní) kuřák** - kouří nejméně jednu cigaretu denně,
- **příležitostný kuřák** - kouří méně než jednu cigaretu denně,
- **bývalý kuřák** - kouřil, ale nyní nekouří (minimálně 6 měsíců od poslední cigarety),
- **nekuřák** - nevykouřil nikdy 100 a více cigaret.

Pokud zjistíme, že pacient je nekuřák nebo přestává kouřit, nezapomeneme ho pochválit. Tím jej motivujeme k tomu, že se rozhodl správně a jde správným směrem. A pokud zjistíme, že pacient je kuřák, pokračujeme v dalším kroku programu.

2. krokem je – **PORAĎ PŘESTAT** ve formě jasného doporučení.

3. krokem je – **POSUĎ, ZDA CHCE PŘESTAT**, ochotu kuřáka spolupracovat. Pokud on sám nechce přestat kouřit, nemá zájem o pomoc a rady, můžeme jej pouze zkusit

motivovat, jinak intervence končí. Pokud ale má zájem spolupracovat a chtěl by přestat kouřit nebo alespoň poradit jak na to, pokračujeme dále.

4. krok – POMOC. Vysvětlíme, jaká je možnost léčby (náhradní léčba nikotinem, vareniklin, bupropion apod.), zdůrazníme, že léky s nikotinem si každý může koupit v jakékoliv lékárně i bez receptu. Je důležité také poradit, kam se konkrétně má obrátit pro odbornou pomoc, to znamená mít připravenou brožurku s kontakty na specializovaná pracoviště. Je přínosné doporučit režimová opatření, například odstranit doma vše, co s kouřením souvisí, co má kuřák spojené s cigaretou a nahradit to něčím jiným, vyhýbat se kuřácké společnosti, nechodit do kuřáckých restaurací ap.

Posledním **5. krokem** programu – **PLÁNUJ KONTROLNÍ NÁVŠTĚVY**, zvyšují úspěšnost.

Krátká intervence je vhodná nejen pro sestry, ale i pro všechny zdravotníky jak



v ambulanci tak v lůžkové péči, protože trvá zhruba jen 3 - 5 minut a setkává se s úspěchem.

● **Jaké jsou Vaše další odborné aktivity?**

Jsem členkou výboru Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku, kde vedu sesterskou sekci, členkou výboru Pracovní skupiny ošetřovatelství v kardiologii a předsedkyní občanského sdružení S-WORLD.

● **Můžete to více přiblížit?**

Ve Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku jsem se svými kolegyněmi připravila Doporučený postup léčby závislosti na tabáku pro sestry, od roku 2008 vedu pravidelné kurzy v této léčbě, v nichž jsme proškolily už přes 500 sester. Máme i mezinárodní spolupráci se Společností sester v onkologické péči (International Society of Nurses in Cancer Care) v rámci nadace BMS Bridging Cancer Care. V září 2012 nás čeká celodenní workshop pro onkologické sestry v rámci mezinárodní konference.

● **Jaká je činnost občanského sdružení S-WORLD?**

Občanské sdružení S-WORLD jsme společně s kolegyněmi z koronární jednotky ÚVN založily v roce 2009 s cílem organizovat a vykonávat zájmové činnosti zaměřené do oblasti ošetřovatelství, podpory rozvoje ošetřovatelství, jeho propagace a přiblížení široké veřejnosti. Pořádáme např. Dny zdraví, nejčastěji na pražských poliklinikách, ale také jsme je zorganizovaly třeba na fotbalovém turnaji žen v Bráníku. Naši aktivitou v občanském sdružení S-WORLD je rovněž projekt Školy proti kouření, kdy navštěvujeme žáky prvního stupně základních škol a povídáme si s nimi o prevenci, škodlivosti a následcích kouření, radíme jim, jak odmítnout nabízenou cigaretu, ukazujeme, jak mohou vypadat jednotlivé orgány kuřáka a na závěr s nimi hrajeme hru, při níž si žáci zopakují informace, které se od nás dozvěděli.

Naši největší akcí, kterou pořádáme, je festival ošetřovatelství – SestraFest. V letošním roce se konal už jeho 3. ročník.

● **Jak takový festival ošetřovatelství vypadá?**

Koná se vždy v květnu na Staroměstském náměstí v Praze, letos to bylo 25. 5. Smyslem SestraFestu je přiblížit dětem i dospělým přístupnou formou odbornou práci sester a ostatních nelékařských pracovníků ve zdravotnických zařízeních a umožnit návštěvníkům ve 20 – 25 stanech nahlédnout do práce zdravotníků v jednotlivých odborných ambulancích a pracovištích, například Naděje pro Vaše srdce, Bazální stimulace, Výživové poradenství, Prevence pohlavních nemocí, Prevence HIV/AIDS aj. Chceme tak veřejnosti umožnit informovat se o novinkách ve zdravotnictví, poradit se s odvykáním kouření, hubnutím, nechat si změřit tlak, poradit se o očkování, seznámit se s problematikou bezpečného sexu, získat rady a odpovědi na mnoho nejrůznějších dotazů týkajících se zdraví a životního stylu. Odpoledne pak k tomu všemu hrají oblíbené hudební skupiny.

SestraFest není pouze pro laickou veřejnost, ale i pro zdravotníky. V budově Magistrátu hlavního města Prahy v den konání festivalu pořádáme konferenci pro nelékařské zdravotnické pracovníky, kteří se zde dozvědí o změnách v legislativě, o kreditním systému, jak ve zdravotnictví nevyhořet (mám na mysli syndrom vyhoření) a další zajímavé přednášky.

● **Jaký byl letos zájem veřejnosti o SestraFest?**

Musím říci, že účast návštěvníků byla vysoká. Až překvapivě velký byl zájem o problematiku kouření. Jako každoročně ve stánku Centra pro závislé na tabáku sestřičky měřily pomocí smokelyzeru oxid uhelnatý ve výdechu. Jde o krátký test, kdy po 15 vteřinách zadržného dechu vydýchne vyšetřovaný do přístroje, který ukáže aktuální hodnotu oxidu uhelnatého a karboxyhemoglobinu za 12 hodin po určitém počtu vykouřených cigaret. Norma u nekuřáka je 0-6 ppm částice na milion částic vzduchu. Nejvyšší letošní naměřenou hodnotou oxidu uhelnatého bylo 55 ppm po vykouření 10 cigaret. Jednalo se o 31letou ženu, která kouří od svých osmnácti let a jejíž spotřeba činí již 30 cigaret za den. Vloni sestřičky ve stánku Centra závislosti na tabáku naměřily 16letému chlapci, který kouří vodní dýmku, hodnotu CO ve vydechovaném vzduchu dokonce 100ppm!

Celkem bylo při této příležitosti změřeno 113 lidí. Bohužel se potvrdilo, že kouří velmi mnoho mladých, ve věku od 13 do 18 let to bylo 35 kouřících, z toho 19 dívek a 16 chlapců.



Návštěvníky tohoto stánku ale nebyli jenom kuřáci, hodně lidí se informovalo i na pasivní kouření.

● **Třetí čtvrtek v listopadu patří každoročně Mezinárodnímu nekuřáckému dnu. Konáte také při této příležitosti nějakou akci?**

Samozřejmě, společně s Ústřední vojenskou nemocnicí Praha organizujeme v atriu nemocnice v pavilonu A1 na Mezinárodní nekuřácký den a Světový den bez tabáku pro pacienty, návštěvy a personál nemocnice poradnu, v níž si kuřáci mohou nechat změřit oxid uhelnatý ve výdechu, nechat si poradit jak přestat kouřit a kam se obrátit pro odbornou pomoc. Mezinárodní nekuřácký den si klade za cíl připomenout škodlivé účinky kouření nejen pro kuřáky, ale i pro jejich okolí. Letos tento den připadl na 17. listopadu a v jeho rámci jsme 16. 11. představili Centrum pro závislé na tabáku v ÚVN a vyhlásili akci Stanovte si svůj den D určenou především těm kuřákům, kteří mají zájem se svého návyku zbavit a přestat kouřit. Každý se mohl zdarma otestovat a zároveň získat odpovědi na otázky jak silný je kuřák, nakolik je na cigaretách závislý nebo jak může ubližovat kouřením svým blízkým i okolí. Ke slovu přišel Fagerströmův test míry závislosti na nikotinu (pozn. redakce: *znění a vyhodnocování tohoto testu jsme uveřejnili v minulém čísle*), měření CO ve výdechu nebo poradna pro kuřáky s nabídkou možností léčby závislosti na tabáku. Pro malé návštěvníky byla připravena ukázka rozdílu mezi kuřákem a nekuřákem pomocí plyšového Erwina. Věřím, že tato tradiční akce Ústřední vojenské nemocnice pořádáná v rámci Mezinárodního nekuřáckého dne pomohla i letos především těm, kteří se rozhodli s kuřáctvím nadobro přestat.

Jiří Hruška

foto: archiv K. Malé a M. Přerost

