

Tupakka- ja nikotiinivieroituksen toimintamalli

Toimintamallin tavoitteena on auttaa sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia ottamaan puheeksi tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö sekä suunnittelemaan yhdessä asiakkaan kanssa vieroitussuunnitelma.

1. Puheeksiotto



Tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön puheeksiottaminen kuuluu jokaiselle vastaanotolle (esitietojen kartoitus) sekä hoidon tarpeen arvioon.

- Asiakas itse tai ammattilainen ottaa tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön puheeksi
- Käytön lopettamista tukeva keskustelu käydään vähintään kerran vuodessa.

2. Arviointi ja suunnitelman tekeminen



Riippuvuuden arviointi ja lopettamishalukkuus määrittävät vieroitussuunnitelman tekemistä

- Asiakas täyttää Fagerström-testin (HSI, 2 kysymystä) (Filha.fi) ja/tai Riippuvuustestin (Filha.fi)
- Kysytään tuotteiden käyttöhistoria
- Arvioidaan asiakkaan motivaatio ja valmiudet muutokseen
- Laaditaan vieroitussuunnitelma yhdessä asiakkaan kanssa (tavoitteet, toteutus ja käytettävät vieroituslääkkeet)

3. Mini-interventio



Mini-interventio 5A-toimintamallin mukaisesti (kysy, kerro, arvioi, avusta, järjestä seuranta)

- Vieroitusohjaus toteutetaan palvelussa, jossa asiakkaalla on hoitokontaktit, ja ammattilaisella vieroitusohjauksen osaaminen
- Toimialueet laativat alueellensa tarvittavat ohjeet toimintamallin toteutukseen ja vastaavat vieroitusohjausosaamisen ylläpidosta

4. Seuranta



- Seurantakontaktit 1-2vk, 1kk ja 3kk vieroituksen aloituksesta
- Seurantavälejä muokataan yksilöllisen tarpeen mukaan.



- Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus (Pohde.fi) -sivulta löydät
 - työvälineitä ja tukimateriaalia ammattilaiselle
 - Itse- ja omahoidon välineitä ja palveluita asiakkaalle omahoidon tueksi
- Jos asiakkaalla on nikotiiniriippuvuuden lisäksi muu elintapaohjauksen tarve, ohjaa asiakas täyttämään ja lähettämään Omaolon terveystarkastus (Omaolo.fi), elintapaohjaaja viestii asiakkaalle jatkosuunnitelmasta. Jos asiakkaalla on puutteelliset digitaidot, laita asiakas Pohde elintapaohjaus -jonolle Eskossa.

Muista

Kirjaaminen potilastietoihin rakenteisesti (Esko ja Lifecare)

- **Tupakointistatus**
- **Hoidon syy / Käyntisyy** (pth)
 - ICD-10 mukainen diagnoosi F17.1 / ICPC P17, Z72.8 / ICPC A23
- **Testaus- ja arviointitulokset** (testien pisteet sanallisesti ja Eskossa lisäksi **rakenteisesti kliinisiin mittareihin**)
- **Toimenpiteet** (IHA 11, IHA 22, IHA 30)



1. Puheeksiotto

- **KYSY:** Mitä itse ajattelet nikotiinituotteiden käytöstäsi? Oletko yrittänyt lopettaa nikotiinituotteiden käyttöä aikaisemmin? Haluatko lopettaa?
- **KERRO:** Miksi lopettaminen on tärkeää?
- **KESKUSTELE** terveydentilasta suhteessa tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöön.
- **KEHOTA** lopettamaan.
- **KERRO**, että käytön lopettamiseen on saatavissa apua ja tukea.

- **Vähintään kerran vuodessa** jokaisen nikotiinituotteita käyttävän kanssa käydään keskustelu käytön lopettamisesta, keskustelu kirjataan ja sovitaan tarvittavista tukitoimista.

Puheeksioton ja motivoivan keskustelun tueksi:

- Otathan sinäkin nikotiinin puheeksi, Mitä vastaan potilaalle
- Kysymyksiä nikotiinikeskustelun tueksi
- Tietoa nikotiinituotteista ja niiden terveyshaitoista (ammattilaiselle)
- Tupakoinnin lopettamisen myönteiset terveysvaikutukset



2. Arviointi ja suunnitelman tekeminen

- Fagerström-testiä voidaan soveltaa myös sähkösavukkeiden ja muiden nikotiinituotteiden aiheuttaman riippuvuuden arviointiin, kun huomioidaan käytetyt nikotiinimäärät.
- **KYSY** nikotiinituotteen/-tuotteiden käyttömäärä ja käytön kesto.
- **ARVIOI** asiakkaan motivaatio ja valmiudet muutokseen [motivoivan keskustelun ja muutosvaihemallin](#) avulla. Jos asiakkaalla on vahva muutosvastarinta, kunnioita asiakkaan mielipidettä ja kerro, mihin voi olla yhteydessä, jos muutosmotivaatio herää.

Lopettamiseen valmistautuminen:

- [Nikotiinipäiväkirja](#)
- [Nikotiinin käytön koetut hyödyt ja haitat](#)
- [Tietoa nikotiinituotteista ja niiden terveyshaitoista, potilasohje](#)
- [Riskitilanteiden tunnistaminen](#)
- [Tupakkalaskuri](#)
- [Nuuska- ja nikotiinipussilaskuri](#)

3. Mini-interventio

Mini-interventio 5A-toimintamallin mukaisesti:	
ASK	Kysy tupakka- ja nikotiinituotteiden käytöstä. Kysy tupakoinnista sekä sähkösavukkeen, nuuskan ja tupakattomien nikotiinipussien käytöstä vähintään kerran vuodessa.
ADVISE	Kerro, miksi lopettaminen olisi tärkeää - mieluiten nyt hoitamasasi sairauden kannalta. Käskemisen ja määräämisen sijaan osoita, että välität potilaasta ja hänen hyvinvoinnistaan.
ASSESS	Arvioi halukkuus ja sovi lopettamisyrityksestä. Kysy, mitä potilas itse ajattelee tupakka- ja nikotiinituotteiden käytöstään. Minkälaisia ajatuksia ja kokemuksia hänellä on lopettamisesta?
ASSIST	Avusta lopettamisyritystä. Kerro, että olet apuna ja tukena – nyt ja tulevaisuudessa. • Arvioi lääkehoidon tarve ja keskustele siitä • Ohjaa asiakas tarvittaessa lopettamisryhmään, yksilövieroitukseen, maksuttomaan puhelinneuvontaan tai sähköiseen tukipalveluun.
ARRANGE	Järjestä seuranta. Sovi seuraava kontakti mieluiten viikon kahden päähän lopetuspäivästä. • Kirjaa tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttö, käytön määrä ja kesto sekä sopimus lopettamissuunnitelmasta.

4. Seuranta

Seurantakontaktit 1-2vk, 1kk ja 3kk
vieroituksen aloituksesta

- Vieroitussuunnitelma ohjaa seurantakontaktien sisältöä: asiakkaan tavoitteet, vieroitusoireet, lääkityksen teho ja haittavaikutukset, retkahdukset ja niihin varautuminen
- Seurantakontaktit voidaan toteuttaa lähikontaktina tai etävastaanottona tai puhelinkontaktina

Vieroituksen tukeminen käytännössä:

- [Nikotiinikorvaushoidon annosteluohje](#)
- [Nikotiinikorvausvalmisteiden käyttöohje](#)
- [Vieroitusoirekysely](#)

Tukea nikotiinivieroitustyöhön – tietoa ja [Palaa etusivulle](#)



Nikotiiniriippuvuuden arviointi

- [Nikotiiniriippuvuustesti \(HSI, 2 kysymystä\)](#) (Filha.fi)
- [Nikotiiniriippuvuustesti \(FTND, 6 kysymystä\)](#) (Filha.fi)
- [Riippuvuustesti nuuskan ja nikotiinipussien käyttäjille](#) (Filha.fi)
- [HONC-testi \(nuorten riippuvuuden arviointiin\)](#) (Filha.fi)

Lopettamiseen valmistautuminen

- [Nikotiinipäiväkirja](#) (Filha.fi)
- [Nikotiinin käytön koetut hyödyt ja haitat](#) (Filha.fi)
- [Tietoa nikotiinituotteista ja niiden terveyshaitoista, potilasohje](#) (Filha.fi)
- [Riskitilanteiden tunnistaminen](#) (Filha.fi)
- [Tupakkalaskuri](#) (Filha.fi)
- [Nuuska- ja nikotiinipussilaskuri](#) (Filha.fi)

Vieroituksen tukeminen käytännössä

- [Nikotiinikorvaushoidon annosteluohje](#) (Filha.fi)
- [Nikotiinikorvausvalmisteiden käyttöohje](#) (Filha.fi)
- [Vieroitusoirekysely](#) (Filha.fi)

Puheeksiotto ja motivoiva ohjaus

- [Otathan sinäkin nikotiinin puheeksi. Mitä vastaan potilaalle](#) (Filha.fi)
- [Kysymyksiä nikotiinikeskustelun tueksi](#) (Filha.fi)
- [Tietoa nikotiinituotteista ja niiden terveyshaitoista \(ammattilaiselle\)](#) (Filha.fi)
- [Tupakoinnin lopettamisen myönteiset terveysvaikutukset](#) (Filha.fi)
- [5 A -toimintamalli nikotiiniriippuvuuden hoidossa](#) (Filha.fi)

Hyvät käytänteet ja suositukset nikotiinivieroitukseen

- [Tupakka- ja nikotiiniriippuvuuden ehkäisy ja hoito](#) (Käypähoito.fi)
- [Sosiaali- ja terveysministeriön suositukset hyvinvointialueille](#) (Stm.fi)

Kokoa asiakkaalle soveltuvimmat itsehoito-ohjelmat ja muu verkossa oleva tuki [Reittiksen hyvinvointilähteen](#) avulla ja tulosta se tai lähetä sähköpostilla asiakkaalle esim.

- [Tupakoinnin lopettaminen](#) (Omaolo.fi)
- [Tupakoinnin lopettaminen hyvän hoidon tukena](#) (Terveyskylä.fi)
- [Tupakoimattomana leikkaukseen](#) (Terveyskylä.fi)
- [Stumppi](#) (Hengitysliitto.fi)
- [28 päivää ilman](#) (28päivääilman.fi)
- [Erovirasto-sovellus nuorille ja nuorille aikuisille](#) (Fressis.fi)

Tupakka ja nikotiini otetaan meillä puheeksi – sinua varten -juliste

- Tilaa julisteita ja [Fagerström-ohjekortteja](#) maksutta työyksikkösi, [linkki tilauslomakkeelle](#)

Rakenteinen kirjaaminen –koodit (kts. [sähköinen Fagerström-ohjekortti](#))

- **Hoidon syy**
 - F17.1 tai ICPC P17 tupakka ja nuuska
 - Z72.8 tai ICPC A23 sähkösavuke tai nikotiinipussi
- **Toimenpiteet**
 - IHA11 Tupakka- ja muiden nikotiinituotteiden käytön strukturoitu kartoitus
 - IHA22 Tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön mini-interventio
 - IHA30 Tupakasta vieroitus

Terveyskylän verkkokurssit ammattilaisille

- Mielenterveys- ja päihdepotilaiden tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön lopettamisen tuki, Mielenterveystalo / Ammattilaisten osio
- [Tupakka- ja nikotiinivieroituksen puheeksiotto ja hoidon tuki](#), TerveyskyläPRO
- [Tupakoinnin lopettamisen valmennuskurssi - Nikotiinittomana leikkaukseen, puheeksioton kurssi operatiivisten alojen lääkäreille](#), TerveyskyläPRO

Pohde elintapaohjaus –jono Eskossa

- Esihenkilöt huolehtivat, että työntekijöillä on Eskossa oikeudet yksikköön **OUL erit.palv. ja inf.torju, jonka alta löytyy elintapaohjauksen palveluyksikkö**
- **-> Ohjaa elintapamuutosta tarvitseva digikyvytön asiakas Eskon kautta Pohde elintapaohjaus jonolle**
Lisätietoihin Lähete nikotiini vieroitusohjaukseen ja sote-keskus. Kirjauksessa tulee olla elintapaohjaukseen hakeutumisen syy ja tarve/tavoitteet sekä mahdolliset sairaudet ja muut terveyteen vaikuttavat tekijät.
- Salattu s-posti: Kun Pohteen ulkopuolisen toimijan tarvitsee lähettää Pohteelle elintapaohjausta ja nikotiinikorvausohjausta tarvitseva potilas, tulee käyttää Pohteen turvapostiportaalia osoitteessa <https://turvaposti.pohde.fi/> Ohjaus osoitteeseen: elintapaohjaus@pohde.fi **Viestikenttään kirjoitetaan lähete läsnäelintapaohjaukseen/nikotiinivieroitus ohjaukseen ja asuinkunta** Viestissä tulee olla:
 - nimi ja henkilötunnus
 - puhelinnumero
 - sote-keskus
 - ohjautumisen syy
 - tavoitteet ja tuen tarve
 - sairaudet ja muut terveystekijät
 - Elintapaohjaaja ottaa yhteyttä ja sopii ensiarviosta sekä jatkosta.