



Työpaja tai oppitunti: Vieroitusmenetelmät

Tavoite

Tavoitteena on kerrata tai oppia tupakoinnin vieroitushoitomenetelmistä, vieroitushoitotuotteista ja niiden käytöstä. Tavoitteena on oppia ohjaamaan asiakasta, oikean tuotteen valintaa ja em. tuotteiden käyttöön

Kohderyhmä ja ryhmän koko

Ammattilaiset tai alan opiskelijat, jotka haluavat tietoa tupakasta vieroittautumiseen. Työpajassa yhden ryhmän koko maks. 10 henkilöä, oppitunnilla voi olla mukana väkeä niin paljon kuin tilat ja muu päivän ohjelma sallivat.

Ajankäyttö

Jos tehtävää käytetään kertaavana tehtävänä työpajassa, menee tähän aikaa noin tunti.

Jos materiaalista muokataan luentotyypinen oppitunti, eli opiskelijoille ensimmäistä kertaa opetetaan asioita, menee siihen aikaa noin 2-3 tuntia.

Esivalmistelut, tarvikkeet, tilat, välineet

Liitutaulu, materiaalia tupakoinnin vieroitusmenetelmistä ja –tuotteista. Halutessa voi materiaalista myös tuottaa oppituntien luentomateriaalin esim. PowerPoint esityksen.

Tehtävänanto ja työskentelyohjeet

Työpajan aluksi kirjoitetaan taululle tupakoinnin vieroitushoitomenetelmät ja pyydetään osallistujien kertomaan sanoja, mitkä sopivat aiheeseen. Kootaan sanat taululle ajatuskartaksi.

Ideoinnin jälkeen ohjaaja pohtii yhdessä ryhmän kanssa, miten kyseiset sanat liittyvät tupakoinnista vieroittautumiseen. Läpikäynnissä on tärkeää, että ohjaaja tuo esille tärkeimpiä tupakoinnin vieroitushoitomenetelmiä (liite 1.) sekä tietoa vieroitushoitotuotteista (liite 2., 3. ja 4.).

Jos ideoinnissa on noussut esiin paljon erilaisia vieroitushoitotuotteita, ohjaaja voi kysyä opiskelijoilta esimerkiksi ``Tiedättekö, miten kyseistä tuotetta käytetään sekä kuinka usein ja millaisia määriä tuotetta käytetään?`` Näin ohjaaja tiedustellen osallistaa opiskelijoita aiheeseen.



Ajatuskartan käydään läpi osallistujien kanssa. Työpajan loppuksi ohjaaja jakaa liitemateriaaliin osallistujille.

Muuta huomioitavaa

Liite 1. Vieroitushoitomenetelmät

Liite 2. Vieroituslääkehoito

Liite 3. Nikotiinikorvaushoito

Liite 4. Vieroitushoitotuotteet

Liite 5. Apua ja tukea tupakoinnin lopettajalle

Liite 1.

Vieroitushoitomenetelmät

- Välittävä, empaattinen ja ymmärtävä ote on tärkeää tupakasta vieroitukseen tähtäävässä toiminnassa.
- Vieroitus onnistuu, kun lopettajaa rohkaistaan ja tuetaan ja hänelle annetaan käytännön ohjeita tupakoinnille altistavien tilanteiden tunnistamiseen ja uudelleen aloittamisen välttämiseen niissä.

Väestötason ja yhteisöjen vieroitus

- Vieroitukseen tähtäävä kirjallinen materiaali voi auttaa omaehtoista lopettajaa, erityisesti jos se on räätälöity yksilöllisesti.
- Neuvontapuhelinpalvelu auttaa tupakoinnin lopettamisessa.
- Tekstiviestein tai internetissä annettava räätälöity tuki voi auttaa vieroituksessa.
- Opaslehtisistä on hieman apua itsenäisesti lopettavalle.
- Kilpailuilla ja kannustimilla ei ole havaittu olevan selkeää vaikutusta tupakasta vieroituksen onnistumiseen, mutta kannustimet voivat lisätä vieroitusohjelmiin osallistuvien määrää ja siten tupakoinnin lopettaneiden absoluuttista määrää.
- Vieroitushoidon korvaaminen potilaille tai terveydenhuollon yksiköille ilmeisesti lisää tupakoinnin lopettamista.
- Koko työpaikan tupakointiin kohdennetut toimet ilmeisesti lisäävät tupakasta vieroittumisen yrityksiä.

Ryhmäohjaus

- Hyvin suunniteltu ryhmäohjelma on monipuolinen, joustava, vaihteittain etenevä ja ryhmän tarpeet huomioiva.
- Ryhmäohjaus on tehokkaampi kuin opasmateriaali. Eri ryhmäohjausmenetelmien välillä ei ole todettu eroa tupakoinnin lopettamisen onnistumisessa.
- Tupakasta vieroituksessa sopiva ryhmäkoko on noin 8–12 henkeä. Kokoontumisia on 6–10, ja kurssi kestää 6–10 viikkoa kokoontumiskertojen määrän ja ryhmäohjelman aikataulun mukaan. Kunkin tapaamisen pituudeksi suositellaan noin puoltatoista tuntia.

Yksilöohjaus

- Lääkärin eri lailla toteuttamat lyhyetkin lopettamiseen tähtäävät keskustelut ovat tehokkaita tupakoinnin lopettamisessa. Intensiteetin lisääntyessä tupakoinnin lopettaneiden määrä lisääntyy jonkin verran. Onnistumista voidaan vahvistaa toistuvilla tapaamisilla. Intervention tehon on havaittu lisääntyvän jonkin verran siihen käytetyn kokonaisajan mukaan ja jaettuna useamman käynnin osalle.

- Keskustelumahdollisuutta kannattaa tarjota kaikille tupakoijille, ja siihen tulee olla valmius jokaisen lääkärin vastaanotolla.
- Myös sairaanhoitajien, terveydenhoitajien ja muiden terveydenhuollon ammattilaisten yksin antama vieroitusohjaus on tehokasta.
- Suun terveydenhuollon ammattilaisten toteuttama tupakasta vieroitus on tehokasta ainakin nuuskasta vieroittamisessa.
- Työterveyshuollon toteuttama vieroitus auttaa tupakoinnin lopettamisessa.
- Vieroituksen onnistuminen lisääntyy, jos hoitoon osallistuu useita terveydenhuollon ammattilaisia.
- Puhelimitse annettava vieroitusohjaus on tehokasta, kun ohjauskertoja on useita.
- Tupakasta vieroitukseen koulutetun apteekkihenkilökunnan ohjaus ja neuvonta saattavat lisätä vieroituksen onnistumista. Apteekeista voi hakea neuvoja ja apua tupakoinnin lopettamiseen.
- Häkämittaukset tai spirometria eivät lisänne tupakoinnin lopettamista. Niitä voidaan kuitenkin tarvittaessa käyttää motivoinnin tukena.
- Akupunktuurista tai sen kaltaisista hoidoista ei ole apua tupakoinnin lopettamisessa.
- Hypnoosista ei todennäköisesti ole apua tupakasta vieroituksessa.
- Liikunnasta voi olla apua vieroitusoireiden vähentämisessä.
- Vieroitushoidon osana annettu sosiaalinen tuki vaikuttaa lisäävän tupakoinnin lopettamisessa onnistumista.
- Tupakoinnin vähentäminen nikotiiniriippuvuuden vähentämiseksi saattaa auttaa tupakoinnin lopettamisessa.
- Ohjattavaa voi kannustaa hakemaan lisätietoa internetistä osoitteesta (www.tupakkainfo.fi).

Liite 2.

Vieroituslääkehoito

- Tupakasta vieroituksessa auttavista lääkkeistä on Suomessa saatavissa reseptivalmisteina varenikliinia, bupropionia ja nortriptyliiniä.
- Varenikliini on tehokas vieroituslääke. Varenikliini sitoutuu nikotiinireseptoreihin, joissa se toimii sekä agonistina (vähäisempi vaikutus kuin nikotiinilla) että antagonistina (estää nikotiinin sitoutumisen).
- Varenikliinista voi olla hyötyä myös nuuskasta vieroitettaessa.
- Varenikliinin mahdollisesti aiheuttamista psyykkisistä haittavaikutuksista löytyy lisätietoa sähköisestä tausta-aineistosta.
- Bupropioni on tehokas vieroituslääke. Bupropionin oletetaan vaikuttavan aivojen dopamiinin ja noradrenaliinin aineenvaihduntaan ja sitä kautta vähentävän tupakanhimoa ja lievittävän myös muita vieroitusoireita.
- Nortriptyliini on tehokas vieroituslääke.
- Bupropionin ja nortriptyliinin teho vieroitushoidossa ei perustu niiden antidepressiiviseen vaikutukseen, ja ne ovat yhtä tehokkaita sekä depressiivisillä että ei-depressiivisillä tupakoijilla.
- Muilla depressiolääkkeillä ei vaikuta olevan merkittävää tehoa tupakasta vieroituksessa.
- Nikotiinikorvaushoidon yhdistäminen bupropioniin ei todennäköisesti paranna hoitotuloksia. Sama koskee sen yhdistämistä nortriptyliiniin.
- Varenikliinin vaikutusmekanismien vuoksi varenikliinin ja nikotiinikorvaushoidon yhdistäminen ei ole mielekästä.
- Varenikliinin ja bupropionin on raportoitu lisäävän vakavan masennuksen ja itsetuhoisuuden riskiä. Tämä tulee huomioida vieroitushoitoja valittaessa, ja potilaat on hyvä pitää seurannassa vieroitushoidon ajan.

Liite 3.

Nikotiinikorvaushoito

- Kun tupakasta saatava nikotiini korvataan väliaikaisesti nikotiinikorvaushoitotuotteista saatavalla, voidaan välttyä tupakoinnin lopettamisen yhteydessä esiintyviltä vieroitusoireilta tai ainakin merkittävästi lievittää niitä.
- Nikotiinikorvaustuotteita käytettäessä veren nikotiinipitoisuus jää aina pienemmäksi kuin tupakoitaessa. Se riittää lievittämään vieroitusoireita, muttei saa aikaan nikotiinipitoisuuden huippuja, jotka pitäisivät yllä riippuvuutta.
- Kaikki nikotiinikorvaushoitotuotteet tehoavat tupakasta vieroituksessa ja lisäävät onnistumismahdollisuutta 1.5–2-kertaiseksi riippumatta muusta mahdollisesta tupakoinnista irrottautumiseen kannustavasta tuesta.
- Nikotiinikorvaushoito sopii myös nuuskasta eroon pyrkiville.
- Nikotiinikorvaushoidon aloittaminen jo ennen suunniteltua lopettamispäivää parantaa onnistumistuloksia.
- Nikotiinilaastarin ja -purukumin samanaikainen käyttö on ilmeisesti tehokkaampaa kuin vain toisen käyttö.
- Nikotiinikorvaushoitoa pitäisi suosittelua lopettamista yrittäville tupakoijille, jotka polttavat yli kymmenen savuketta päivässä. Vaikka tieteellinen näyttö eri valmistemuotojen ja annosten yksilöllisestä räätälöinnistä on vähäistä, riippuvuutta voidaan arvioida niin sanotulla Fagerströmin lyhyellä nikotiiniriippuvuustestillä, ja varsinkin vahvasti nikotiinista riippuvaisten vieroitustuloksia on mahdollista parantaa tuotteen oikealla valinnalla.
- Esimerkiksi nikotiinista vahvasti riippuvaisilla tupakoijilla 4 mg:n purukumi on tehokkaampi kuin 2 mg.
- Nikotiinikorvaushoito voi olla tehokkaampaa käytettäessä vahvempia laastareita.
- Hoitoa voidaan jatkaa turvallisesti, ellei tavanomainen 2–3 kuukauden hoitoaika ole riittävä vieroitusoireiden poistamiseen.
- Nikotiiniriippuvuuden voimakkuus määritetään Fagerströmin testillä ja korvaustuotteita annostellaan annoksia asteittain vähentäen.
- Kun nikotiinipurukumin pitkäaikaisesta käytöstä halutaan eroon, annosta vähennetään asteittain tai siirrytään nikotiinilaastareihin, koska nikotiinilaastareiden pitkäaikaiskäyttöä ei esiinny.
- Happamien juomien (esim. tuoremehun) tai kahvin nauttiminen nikotiinipurukumin tai -tablettien kanssa samaan aikaan voi vähentää nikotiinin imeytymistä suun limakalvoilta. Näiden juomien nauttimista tulee välttää noin 15 minuuttia ennen purukumin pureskelua ja sen aikana.
- Nikotiinikorvaushoidosta on ilmeisesti hyötyä myös tupakoinnin asteittaisessa lopettamisessa.
- Sähkötupakan tehoa ja turvallisuutta koskevaa tutkimustietoa on vielä erittäin vähän, eikä sen perusteella voida toistaiseksi antaa suosituksia.
- Nuuska aiheuttaa elimistöön nikotiinikorvaushoitoja suuremman nikotiinipitoisuuden, joten sitä ei tule käyttää vieroituksessa.

Liite 4.

Vieroitushoitotuotteet

Varenikliini (resepti)

- Aloitus viikkoa ennen tupakoinnin lopettamista: aloittamisannos 0,5 mg x 1 kolme vuorokautta, minkä jälkeen annostus 0,5 mg x 2 neljä vuorokautta, viikon kuluttua annostus nostetaan 1 mg x 2
- Hoidon kesto 12 viikkoa
- Hoidon vasta-aiheena on munuaisten vaja-toiminta. Haittavaikutuksia voi olla pahoinvointi ja värikkäät unet.

Bupropioni (resepti)

- Hoito aloitetaan 1–2 viikkoa ennen tupakoinnin lopettamista: aloitusannos 150 mg aamuisin kuuden vuorokauden ajan, minkä jälkeen annostus muuttuu 150 mg x 2
- Hoidon kesto 7–9 viikkoa
- Hoidon vasta-aiheita ovat kouristelutaipumukset ja syömishäiriöt. Bupropionin haittavaikutuksia ovat unettomuus ja suun kuivuminen.

Nortriptyliini (resepti)

- Annostus 75–100 mg/vrk
- Hoidon kesto 12 viikkoa
- Vasta-aiheena on rytmihäiriövaara. Haittavaikutuksena esiintyy väsymystä ja suun kuivuutta.

Nikotiinipurukumi (itsehoito)

- Haittavaikutuksia ovat suun ja nielun arkuus sekä vatsavaivat
- Hoidon kesto 2–3 kuukautta annosta asteittain vähentäen
- Annostuksen valitseminen: alle 20 tupakkaa päivässä tupakoivalle sopii 2 mg vahvuinen purukumi. Enintään 25 palaa/vrk. 20–30 tupakkaa päivässä polttava aloittaa annostuksen 2–4 mg. Yli 30 tupakkaa päivässä polttavan aloitusannos on 4 mg. Enintään 15 palaa/vrk.
- Pureskele lääkepurukumia oikein: muutaman puraisun jälkeen purukumi alkaa maistua vahvasti nikotiinille. Vapautuva nikotiini imeytyy suusta verenkiertoon. Jätä purukumi lepäämään ikenen ja posken väliin, kunnes voimakas maku häviää. Pidä taukoja pureskelun lomassa.
- Jos pureskelet purukumia jatkuvasti, vapautuva nikotiinimäärä ei ehdi imeytyä suusta kokonaan. Syljen mukana nielaistavasta nikotiinista ei ole hyötyä. Jos kurkkua kutittaa, mahaa pisteleä tai hikka tai ilmavaivat kiusaavat, purukumi on jätettävä lepäämään pidemmäksi aikaa.
- Kun vahva maku on hävinnyt, voit aloittaa pureskelun uudelleen. Toista tätä eli pureskele, odota, pureskele ja odota, kunnes kaikki nikotiini on vapautunut. Tähän kuluu yleensä noin 30 minuuttia.

- Kun nikotiinipurukumin pitkäaikaisesta käytöstä halutaan eroon, annosta vähennetään asteittain tai siirrytään nikotiinilaastareihin, koska nikotiinilaastareiden pitkäaikaiskäyttöä ei esiinny.

Nikotiinilaastari (itsehoito)

- Hoidon kesto 2-3 kuukautta annosta asteittain vähentäen
- Haittavaikutuksina ihoärsytykset ja unettomuus
- Ei suositella raskaana oleville
- Nikotiinilaastaria suositellaan käytettävän 24 tuntia. Sen voi poistaa yöksi, jos tupakoinnin lopettaja pystyy hallitsemaan tupakan himoan aamulla, jolloin elimistön nikotiinipitoisuus on laskenut.
- Aloitusannos riippuu siitä, paljonko henkilötupakoi
- Paljon tupakoiva aloittaa 21 mg/24 h vahvuisella laastarilla, jota pidetään 3-4 viikkoa. Laastarin vahvuutta lasketaan 14 mg/24 h seuraavan 3–4 viikon ajaksi ja sen jälkeen vielä 7 mg/24 h 3–4 viikoksi.
- Vähän tupakoiva voi aloittaa suoraan 14 mg/24 h ja sitä 3–8 viikon ajan. Sen jälkeen 7 mg/24h 3–8 viikon ajan.
- On hyvä kiinnittää uusi laastari joka aamu samalla kun poistat vanhan. Kiinnitä laastari olkavarteen, yläselkään tai lonkalle. Ihon on oltava ehjä, puhdas ja karvaton. Paina laastarin reunat sormella ihoa vasten, jotta laastari kiinnittyy varmasti kunnolla. Kiinnitä laastari uuteen kohtaan joka päivä ja käytä samaa kohtaa uudelleen vasta viikon kuluttua.

Nikotiini-imeskelytabletti (itsehoito)

- Hoidon kesto 2–3 kuukautta annosta asteittain vähentäen
- Haittavaikutuksina suun ja ruokatorven ärsytys
- Vähän polttava voi aloittaa 1 mg:n vahvuisella annoksella: yksi tabletti 1–2 tunnin välein, keskimäärin 8–12 tablettia/vrk (enintään 30 tablettia/vrk).
- Paljon tupakoiva voi aloittaa 2mg:n vahvuisella annoksella: enintään 15 tablettia/vrk.
- Käytä imeskelytabletteja oikein: hetken imeskelyn jälkeen tabletti alkaa maistua voimakkaasti nikotiinille. Tämä tarkoittaa, että siitä on alkanut vapautua nikotiinia. Vapautuva nikotiini imeytyy suuontelosta verenkiertoon. Jätä imeskelytabletti lepäämään ikenen ja posken väliin, kunnes voimakas maku häviää.
- Jos imeskelet tablettia jatkuvasti, vapautuva nikotiinimäärä ei ehdi imeytyä suusta kokonaan. Syljen mukana nielaistavasta nikotiinista ei ole hyötyä. Jos kurkkua kutittaa, mahaa pistelee tai hikka tai ilmavaivat kiusaavat, tabletti on jätettävä pidemmäksi aikaa poskeen lepäämään.
- Vahvan maun hävittyä imeskele tablettia uudestaan ja aloita alusta: imeskely, tauko, imeskely, tauko, kunnes tabletti on kokonaan liuennut noin 30 minuutin kuluttua.

Nikotiinisuusumute (itsehoito)

- Suusumute vaikuttaa 60 sekunnissa ja tarjoaa tehokkaan helpotuksen tupakanhimoon. Nikotiini imeytyy kehoosi nopeasti suun limakalvojen kautta ja saat tupakanhimon hallintaasi nopeasti.
- Haittoina kihelmöivät huulet, voimakas maku ja hikka
- Suusumutetta otetaan 1-2 annosta aina silloin, kun henkilö polttaisi tupakan tai tupakan himo iskee. Toinen annos otetaan, mikäli ensimmäinen ei riitä taltuttamaan tupakan himoa. Se suositellaan otettavan 30 minuuttia ensimmäisen annoksen jälkeen.
- Suositeltavia annosmääriä: 1–2 annosta/kerta, 4 annosta/tunti ja 64 annosta/vrk
- Suusumutteen käyttö: Aseta suutin lähelle avointa suuta, niin ettei suuosa osu huuliin. Paina sumutteen päätä, jolloin annos vapautuu suuhun. Sumutteen vaste on paremmin, jos henkilö ei nielaise muutamaan sekuntiin suihkautuksen jälkeen.

Liite 5.

Apua ja tukea tupakoinnin lopettajalle

Tupakoinnin lopettamista suunnittelevan henkilön kannattaa tutustua stumppi.fi -sivustoon. Stumppi.fi tarjoaa monipuolista tietoa tupakoinnin vaaroista ja tupakasta eroon pääsemisestä. Lisäksi siellä jaetaan vertaiskokemuksia liittyen tupakoinnin lopettamiseen. Henkilöllä on mahdollisuus saada apua ongelmiinsa ilmaisesta Stumppi - palvelupuhelimesta.

Stumppi -palvelupuhelin: 0800 148 484 (ma-pe klo 10-18)

Lähde: Maksuton neuvontapuhelin. n.d. Stumppi.fi. Viitattu 1.11.2015.<http://www.stumppi.fi/portal/etusivu>

Tupakoinnin lopettaja tarvitsee tukea. Läheisten ihmisten lisäksi henkilön on mahdollista keskustella ongelmistaan chatissa tai soittaa tukilinjan.

Tukilinja: 09 42451747 (maksullinen)

Lähde: Apua ja tukea matkallesi kohti savuttomuutta. n.d. Nicotinell. Viitattu 1.11.2015. <http://www.nicotinell.fi/tukilinja.html>

Nuorille suunnattu fressis.fi tarjoaa apua ja tukea tupakoinnin lopettamiseen.

Lähde: Tupakoinnin lopettaminen. n.d. Fressis.fi. Viitattu 1.11.2015. <http://www.fressis.fi/>

Mistä apua lopettamiseen?

- lääkäriltä
- hammaslääkäriltä
- koulu- ja työterveyshuollosta
- apteekista

Osa kunnista järjestää **vertaisryhmiä** tupakoinnin lopettamiseen. Ryhmät ovat vapaaehtoisia, jotka kokoontuvat muutaman kerran. Ne tarjoavat tietoa esimerkiksi oikean vieroitusuotteen valitsemiseen.

Lähteet

Tietopaketti: Nicotinell – nikotiinikorvaustuotteet. n.d. Nicotinell. Viitattu 28.10.2015. <http://www.nicotinell.fi/tuotteet.html>

Saarela, O. 2014. Tupakoinnin lopettaminen (tupakasta vieroitus). Helsinki: Duodecim. Viitattu 28.10.2015.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dIk00337

