

## Tupakoinnin ottamista puheeksi arastellaan – keinoja löytyy

Tupakoinnin aiheuttamalla nikotiiniriippuvuudella on yhtäläisyyksiä muihin riippuvuuksiin. Riippuvuuden aiheuttajasta ei ole helppoa päästä eroon ja usein vieroittautumiseen tarvitaan ulkopuolista apua.

Mielenterveys- ja päihdepotilaiden nikotiiniriippuvuutta ei ole pidetty kovin suurena ongelmana, eikä siihen ole herkästi puututtu. Terveystieteiden ammattihenkilöstölle on nyt tarjolla perehdytystä, miten tupakointi kannattaa ottaa puheeksi ja miten lopettamista tuetaan.

Ammattilaisille on avattu mielenterveys- ja päihdepotilaiden tupakkavieroituksen tietopaketti verkossa. Keuhkoterveysjärjestö Filha, HUS ja Mielenterveyden keskusliitto ovat valmisteet verkkokurssin Mielenterveystaloon. Verkkokurssi tarjoaa keinoja puheeksiottoon ja tukea tupakoinnin lopettamiseen.

Psykiatrian toimialajohtaja Matti Holi kertoo, että HUS on ottanut kurssin perehdytysohjelmaan. Tupakoinnin lopettamisen positiiviset vaikutukset ulottuvat monelle elämänalueelle: potilaiden terveys ja yleinen hyvinvointi kohentuvat, käytöshäiriöt osastohoitojaksoilla vähenevät ja lopettajien taloudellinen tilanne kohentuu, Holi korostaa.

A-klinikka Oy:n johtava ylilääkäri Kaarlo Simojoki kehottaa ottamaan tupakoinnin puheeksi viipymättä. Tupakoinnin lopettaminen tukee muidenkin päihteiden käytön lopettamista. Tupakoinnin lopettaminen onnistuu mielenterveys- ja päihdepotilailla samoin kuin muillakin potilasryhmillä. Nikotiiniriippuvuutta tulee testata ja vieroitus suunnitellaan yhdessä ammattilaisen kanssa. Vieroituksen tukena voidaan käyttää mm. asiantuntemuksen lisäämistä, motivointia, lääkehoitoa, nikotiinikorvaustuotteita, ryhmätapaamisia ja vertaistukea.

Vertaisen tai kokemusasiantuntijan antama tuki koetaan hyödylliseksi. Filha, Mielenterveyden keskusliitto ja A-klinikkasäätiö ovat kouluttaneet vapaaehtoisia, vertaistukea antavia henkilöitä eli savuttomuuskoutseja tupakoinnin lopettamisen tueksi.

Savuttomuuskoutsi tukee savuttomuuteen ja kulkee rinnalla sen jälkeen, kun henkilö kotiutuu sairaalahoitosta. Pitkän linjan kokemusasiantuntija ja savuttomuuskoutsina toimiva Markku Forsström Mielenterveyden keskusliitosta kokee auttamisen tärkeäksi. Kukaan ei ole toivoton tapaus ja aina kannattaa kannustaa savuttomuuteen, hän uskoo.

Lisätietoja:

Tuula Vasankari

Pääsihteeri, LT, professori, keuhkosairauksien erikoislääkäri

050-5450589

tuula.vasankari@filha.fi

Hallituksen kärkihanke: Mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsivien tupakoinnin lopettamisen tukeminen (MITU) 2017–2018. Toteuttajat: Filha ry, A-klinikkasäätiö, Mielenterveyden keskusliitto ja Kuntoutussäätiö, sairaanhoitopiireistä: HUS, TYKS, TAYS, KYS, KSSHP, VSHP, SATSHP, SOITE, LSHP, EPSHP, ESSOTE

Hankkeen päämääränä on edistää mielenterveys- ja päihdepotilaiden terveyttä ja tukea tupakoinnin lopettamista julkisen terveydenhuollon ja päihdepalvelujen toimintaa tukemalla. Keskeisiä toimintoja ovat alueellisten palveluketjujen ja tupakkavieroitustyön tehostaminen, terveydenhuoltohenkilöstön koulutus, verkkokoulutusmateriaalin tuottaminen, yhteistyö sairaanhoitopiirien, järjestöjen, muiden terveyden edistämisen kärkihankkeiden ja kokemusasiantuntijoiden kanssa.