

## Otathan sinäkin nikotiinin puheeksi potilaan kanssa?

<b>Ei kuulu työnkuvaani.</b>	Mitä useampi taho ottaa nikotiinin puheeksi, sen suurempi vaikutus. Nikotiiniriippuvuus on sairaus, joka vaikuttaa kehon kaikkiin kudoksiin, moneen eri elämänalueeseen ja lähipiiriin. Siksi sen puheeksiotto kuuluu kaikille.
<b>Vieroitus ei tule onnistumaan. Lopettaminen on mahdotonta tälle potilaalle.</b>	Joka toinen joskus tupakoinut on jo lopettanut tupakoinnin. Älä tee päätöstä potilaan puolesta. Suurin osa nikotiinin käyttäjistä haluaa lopettaa. Kannustuksella, tuella ja uskon valamisella on suuri merkitys.
<b>Potilaalla on suurempia haasteita tai riippuvuuksia.</b>	Suurin osa nikotiinin käyttäjistä haluaa lopettaa. Anna potilaan itse päättää. Riippuvuudesta irti pääseminen on voimaannuttavaa ja parantaa psyykkistä vointia. Tämä tukee muiden riippuvuuksien ja ongelmien hoitoa.
<b>En osaa. En tiedä mitä sanoa, miten auttaa tai minne ohjata.</b>	Sinulla ei tarvitse olla kaikkia vastauksia valmiina. Kuuntele ja kannusta. Esitä muutama kysymys ja anna sen jälkeen potilaan olla äänessä. Selvitä, onko työpaikallasi tupakka- ja nikotiinivieroituksen toimintamalli. Hyödynnä tukimateriaaleja verkossa.
<b>En ehdi. Aika ei riitä.</b>	Kysy, haluaako potilas lopettaa ja haluaako hän siihen apua. Kuuntele ja kannusta lyhyesti. Kerro, että palaat aiheeseen seuraavalla tapaamisella. Onko työpaikallasi tupakka- ja nikotiinivieroituksen toimintamalli? Siitä selviää, minne voit tarvittaessa lähettää potilaan eteenpäin, ellet itse ehdi käydä koko vieroitusprosessia läpi potilaan kanssa.
<b>Potilas on liian herkkä. Vieroitusoireet voivat olla vaaraksi.</b>	Älä tee päätöstä potilaan puolesta. Lopettaminen vähentää sairastelua, lievittää pitkällä tähtäimellä psyykkisiä oireita sekä parantaa keuhkojen toimintaa ja fyysistä suorituskykyä. Vieroitusoireita voi lievittää lääkkeillä.
<b>Puheeksiotto sekoittaisi koko vastaanoton sisällön ja rakenteen.</b>	Nikotiinin käyttö on yksi tärkeä asia muiden joukossa, eikä aasinsiltaa välttämättä tarvita. Halutessasi voit liittää nikotiinin puheeksioton esimerkiksi hoidettavan sairauden oireisiin ja niiden lievittämiseen.

## Tukea nikotiinikeskusteluun: mitä vastaan potilaalle?

<b>”En halua puhua tästä.”</b>	Tämä on ok. Asiasta puhuminen ei sido sinua mihinkään. Tarkoitukseni ei ole painostaa, ja voimme hyvin palata asiaan, kun koet olevasi siihen valmis. Olen täällä sinua varten.
<b>”Pelkään vieroitusoireita.”</b>	Vieroitusoireita lievitetään tehokkaasti nikotiinikorvaushoidolla. Nikotiini häviää elimistöstä kahdessa vuorokaudessa. Vieroitusoireet ovat huipussaan 1–3 vuorokauden kuluttua ja kestävät keskimäärin 3–4 viikkoa.
<b>”Ei ole muutakaan tekemistä. Nikotiini on minulle ajanviete.”</b>	Mitä asioita tauotat tai keskeytät käymällä tupakalla? Onko sinulla harrastuksia, jotka ovat jääneet nikotiinin vuoksi pois? Mihin pystyisit tai ryhtyisit, jos et tupakoisi? Miltä liikunta tuntuisi ilman nikotiinia?
<b>”Nikotiinin käyttö on minulle tärkeää.”</b>	Näin yleensä onkin. Mitkä ovat nikotiinin myönteiset puolet juuri sinulle? Mistä joutuisit luopumaan, jos lopettaisit?
<b>”Tarvitsen nikotiinia asiaan X (esim. stressin lievittämiseen).”</b>	Lopettaminen lievittää pitkällä aikavälillä stressiä ja psyykkistä oireilua. Mieti valmiiksi, mitä teet niissä tilanteissa, joissa olet yleensä turvautunut nikotiiniin. Konkreettinen toimintasuunnitelma luo turvaa ja itsevarmuutta.
<b>”En kuitenkaan onnistu.”</b>	Retkahdus on osa prosessia. Pohdi, mikä sen aiheutti. Käytä oivallusta voimavarana ja jatka nikotiinittomuutta. Tee vastaavien tilanteiden varalle toimintasuunnitelma. Hae vertaistukea ja kannustusta lähipiiristäsi.
<b>”Lääkkeet eivät auta.”</b>	Moni käyttää vieroituslääkkeitä väärin. Annan sinulle ohjeet. Jatka kuuria vähintään suositellun ajan.
<b>”Lääkkeet ovat liian kalliita.”</b>	Nikotiinikorvaushoito 3 kk ajalle: noin 120–234 €. Reseptilääkkeet 3 kk: noin 33–429 €. Tupakka-aski päivässä 3 kk ajan: noin 990 €. Lääkehoidon hinnan maksat vain kerran, mutta tupakoinnin kulut jatkuvat hamaan tulevaisuuteen.
<b>”Jos lopettaisin vaihtamalla vapeen tai nikotiinipusseihin?”</b>	Korvaushoitotuotteet luokitellaan lääkeaineiksi, ja ovat siten valvottuja ja turvallisia. Sähkösavukkeet, nuuska ja nikotiinipussit sisältävät usein moninkertaisesti nikotiinia verrattuna korvaushoitotuotteisiin, joten niiden vaarana on, että riippuvuutesi voimistuu.
<b>”Tämä on holhoamista. Nikotiinin käyttö on jokaisen yksityisasia.”</b>	Puheeksiotto on välittämistä ja viestii asian tärkeydestä. Tehtäväni on varmistaa, että tiedät, mistä ja millaista tukea on tarjolla. Tämän tiedon pohjalta voit itse tehdä päätöksen, milloin olet valmis muutokseen.