

# MAJOWE DNI ASTMY

## czyli prawie wszystko o programie profilaktyki chorób odtytoniowych, w tym o programie przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP)

### PROGRAM PROFILAKTYKI CHORÓB ODTYTONIOWYCH

**Palenie tytoniu jest chorobą przewlekłą**, a popularność tego nałogu doprowadziła w Polsce do epidemii chorób odtytoniowych oraz znacznego pogorszenia się stanu zdrowia społeczeństwa polskiego. Nasz kraj znajduje się w światowej czołówce państw o wysokim wskaźniku umieralności na chorobę nowotworową płuc, występującą prawie wyłącznie u palaczy tytoniu. Aż 40% przedwczesnych zgonów mężczyzn spowodowanych jest schorzeniami wywołanymi paleniem tytoniu, a corocznie z powodu schorzeń odtytoniowych umiera przedwcześnie łącznie około 50 tysięcy Polaków. Największe zagrożenie wynika z tego, że objawy chorobowe, występują zwykle po długim okresie bezobjawowym.

### ◆ PROGRAM PROFILAKTYKI CHORÓB ODTYTONIOWYCH – W TYM PROGRAM PRZEWLEKŁEJ OBTURACYJNEJ CHOROBY PŁUC – ETAP PODSTAWOWY

Jednym z najczęściej występujących schorzeń u wieloletnich palaczy papierosów jest **przewlekła obturacyjna choroba płuc (przewlekłe zapalenie oskrzeli i rozedma płuc)**. Często jej jedynym objawem przez wiele lat jest przewlekły kaszel. POChP prowadzi do niedotlenienia organizmu, a w niektórych przypadkach nawet do śmierci.

Dlatego każdy palacz papierosów pomiędzy 40. a 65. rokiem życia powinien sprawdzić, czy jego płuca zachowują zdrowie, czy też starzeją się przedwcześnie. Najlepszym sposobem na sprawdzenie rezerwy czynnościowych naszych płuc jest badanie spirometryczne. Badanie to jest proste, niebolesne i trwa około pięciu minut, polega na oddychaniu do aparatu mierzącego pojemność płuc i szybkość wydechu. Nieprawidłowy wynik spirometrii oznacza potrzebę wykonania badania lekarskiego i rozpoczęcia leczenia, dzięki któremu można wrócić do zdrowia.

#### KTO MOŻE SKORZYSTAĆ Z PROGRAMU?

- **program profilaktyki chorób odtytoniowych:** kierowany jest do **palących papierosy osób powyżej 18. roku życia**,
- **program profilaktyki przewlekłej obturacyjnej choroby płuc:** dotyczy osób pomiędzy **40. a 65. rokiem życia**, które nie miały wykonywanych badań spirometrycznych w ramach tego programu w ciągu **ostatnich 36 miesięcy** i u których nie zdiagnozowano wcześniej, potwierdzonej badaniem spirometrycznym, przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, przewlekłego zapalenia oskrzeli lub rozedmy płuc.

**UWAGA!** Pacjent, który nie spełnia warunków programu również może skorzystać z bezpłatnego badania spirometrycznego **w ramach ubezpieczenia w NFZ**. W tym celu powinien zgłosić się do lekarza specjalisty, który wyda odpowiednie skierowanie.

**GDZIE WYKONAĆ BADANIA?** w zakładach podstawowej opieki zdrowotnej, które podpisały z NFZ umowę na realizację programu. Lista placówek realizujących badania w ramach programu dostępna jest w Śląskim Oddziale Wojewódzkim NFZ oraz na stronie internetowej [www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl).

**JAK WYKONAĆ BADANIA?** wystarczy zgłosić się osobiście lub umówić na wizytę telefonicznie.

Program obejmuje:

- zapoznanie pacjenta z założeniami programu,
- zebranie wywiadu dotyczącego palenia (informacje na temat wieku rozpoczęcia palenia, liczby lat palenia, liczby wypalanych dziennie papierosów, liczby dotychczasowych prób zaprzestania palenia i czasu ich trwania, chęci zaprzestania palenia oraz wiary pacjenta w sukces),

a także przeprowadzenie zmodyfikowanego testu oceny wielkości uzależnienia od tytoniu,

- u osób kwalifikujących się do profilaktyki POChP – wypełnienie ankiety o stanie zdrowia,
- wykonanie badań lekarskich i diagnostycznych, takich jak pomiar masy ciała, wzrostu, ciśnienia tętniczego krwi oraz – u osób kwalifikujących się do profilaktyki POChP – badania spirometrycznego,
- edukację antytytoniową, dotyczącą skutków zdrowotnych palenia tytoniu (również biernego),
- poradę antytytoniową wraz z zaplanowaniem terapii odwykowej (dla pacjentów chcących rzucić palenie w ciągu najbliższych 30 dni), a w przypadku braku motywacji do zaprzestania palenia – zidentyfikowanie powodu,
- prowadzenie terapii odwykowej zgodnie z ustalonym schematem postępowania,
- u osób kwalifikujących się do profilaktyki POChP – kwalifikacja do grupy ryzyka POChP z zaleceniem ponownego zgłoszenia się do programu po 36 miesiącach w razie kontynuacji palenia.

**CO DALEJ:** w przypadku niepowodzenia terapii odwykowej pacjentów ze średnim i wysokim stopniem motywacji do rzucenia palenia, a także wszystkie palące kobiety w ciąży, kieruje się **do etapu specjalistycznego** programu profilaktyki chorób odtytoniowych.

W sytuacji ujawnienia nieprawidłowych wyników przeprowadzonych badań, pacjent kierowany jest na dalszą diagnostykę lub leczenie do odpowiedniego lekarza specjalisty.

### ◆ PROGRAM PROFILAKTYKI CHORÓB ODTYTONIOWYCH – PALENIE JEST ULECZALNE – ETAP SPECJALISTYCZNY

#### KTO MOŻE SKORZYSTAĆ Z PROGRAMU?

Etap specjalistyczny programu kierowany jest do osób uzależnionych od palenia tytoniu, **które skierowane zostały z etapu podstawowego**, realizowanego przez lekarza podstawowej opieki zdrowotnej lub z oddziału szpitalnego, a także dla zgłaszających się bez skierowania.

**GDZIE WYKONAĆ BADANIA?** w zakładach opieki zdrowotnej, które podpisały z NFZ umowę na realizację programu. Lista placówek realizujących badania w ramach programu dostępna jest w Śląskim Oddziale Wojewódzkim NFZ oraz na stronie internetowej [www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl).

**JAK WYKONAĆ BADANIA?** wystarczy zgłosić się osobiście lub umówić na wizytę telefonicznie.

Etap specjalistyczny programu obejmuje:

- zapoznanie pacjenta z założeniami programu,
- zebranie wywiadu dotyczącego palenia (informacje na temat wieku rozpoczęcia palenia, liczby lat palenia, liczby wypalanych dziennie papierosów, liczby dotychczasowych prób zaprzestania palenia i czasu ich trwania, chęci zaprzestania palenia oraz wiary pacjenta w sukces),
- w przypadku osób skierowanych z etapu podstawowego – ocena informacji o pacjencie, zebranych podczas etapu podstawowego oraz ich aktualizacja,
- przeprowadzenie testu Fagerstroma,
- przeprowadzenie testu motywacji do zaprzestania palenia,
- ocenienie stopnia depresji (wg skali Becka),
- ocenienie objawów abstynencji,
- wykonanie badań lekarskich i diagnostycznych, takich jak pomiar masy ciała, wzrostu, ciśnienia tętniczego krwi, badania na oznaczenie tlenu węgla w wydychanym powietrzu oraz – w przypadku osób pomiędzy 40. a 65. rokiem życia, u których nie wykonywano badań spirometrycznych w ramach profilaktyki POChP i nie zdiagnozowano wcześniej przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, przewlekłego

zapalenia oskrzeli lub rozedmy w ciągu ostatnich 36. miesięcy – badania spirometrycznego lub RTG klatki piersiowej,

- przeprowadzenie wywiadu dotyczącego chorób współistniejących,
- edukację antytytoniową, ustalenie wskazań i przeciwwskazań do terapii grupowej oraz farmakoterapii,
- zaplanowanie schematu leczenia i jego realizacja.

Pacjent ma jednocześnie możliwość skorzystania z porady telefonicznej w Poradni Pomocy Palącym oraz uzyskania wsparcia podczas leczenia przez specjalistów tej poradni.

#### TERAPIA INDYWIDUALNA

Terapia prowadzona jest przez ok. 3 miesiące w cyklu do 10 spotkań. Badania kontrolne odbywają się po trzech, sześciu i dwunastu miesiącach od rozpoczęcia terapii.

#### TERAPIA GRUPOWA

Do terapii grupowej kwalifikowani są pacjenci:

- z przeciwwskazaniami do farmakoterapii,
- ze słabszą motywacją do rzucenia palenia,
- z chęcią przystąpienia do terapii grupowej.

Grupa liczy od 10 do 12 osób. Psychoterapia prowadzona jest przez ok. 3 miesiące (zalecany jest cykl 10 spotkań: 1 spotkanie w tygodniu. Celem spotkań jest wzmocnienie motywacji, opracowanie indywidualnego planu rzucenia palenia, nauka nowych zachowań, interakcji grupowych oraz podtrzymanie chęci niepalenia, a także ćwiczenia relaksacyjne. Badania kontrolne odbywają się po trzech, sześciu, a następnie po dwunastu miesiącach od rozpoczęcia terapii.

#### FARMAKOTERAPIA

Do farmakoterapii kwalifikowane są osoby:

- palące silnie uzależnione od nikotyny,
- ze schorzeniami, w których kontynuacja palenia stanowi zagrożenie dla życia i zdrowia (w szczególności po zawale mięśnia sercowego, z POChP, po leczeniu raka krtani, w trakcie chemioterapii),
- bez przeciwwskazań do farmakoterapii.

Farmakoterapia obejmuje 3 porady obowiązkowe (porada wstępna i 2 porady kontrolne, w razie potrzeby rozszerzone do dwóch dodatkowych porad kontrolnych) i 3 porady kontrolne przeprowadzane odpowiednio po trzech, sześciu i dwunastu miesiącach od rozpoczęcia leczenia.

Porady kontrolne przeprowadzane po trzech, sześciu i dwunastu miesiącach obejmują:

- wywiad dotyczący zaprzestania palenia,
- badanie masy ciała i ciśnienia krwi,
- badanie tlenu węgla w wydychanym powietrzu,
- edukację pacjenta i wsparcie psychiczne.

### UWAGA!!! ETAPEM SPECJALISTYCZNYM PROGRAMU PALACZ MOŻE BYĆ OBJĘTY TYLKO RAZ!

#### Podstawa prawna:

1. Ustawa z dnia 27 sierpnia 2004 roku o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (tekst jednolity z 2015 roku, Dz. U. poz. 581 z późn. zm.).
2. Zarządzenie nr 84/2014DSOZ Prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia z dnia 16 grudnia 2014 roku w sprawie określenia warunków zawierania i realizacji umów w rodzaju profilaktyczne programy zdrowotne.

#### SZCZEGÓŁOWE INFORMACJE NA TEMAT PROGRAMÓW PROFILAKTYCZNYCH:

Śląski Oddział Wojewódzki NFZ w Katowicach  
ul. Kossutha 13, telefon: 32 735 16 00,  
strona internetowa: [www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl)

KOLEJNE WYDANIE UKAŻE SIĘ 20 MAJA 2016 ROKU. SZUKAJ NAS W PIĄTKOWYM WYDANIU GAZETY!

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia  
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

ul. Kossutha 13, 40-844 Katowice

#### infolinia całodobowa

tel. 801 002 903 – numer dla dzwoniących w kraju

tel. 32 790 09 03 – numer dla dzwoniących z zagranicy i z telefonów komórkowych

#### bezpłatna infolinia kolejkowa

tel. 800 800 008

Sekcja Obsługi Ubezpieczonych  
tel. 32 735 16 00

Informacja Działu ds. Środków Pomocniczych  
i Przedmiotów Ortopedycznych  
tel. 32 735 16 00

Biuro Działu Skarg i Wniosków  
tel. 32 735 05 45

[www.nfz-katowice.pl](http://www.nfz-katowice.pl)

Informacja Działu Lecznictwa Uzdrawiskowego  
tel. 32 735 05 22

Dyrektwa transgraniczna  
tel. 32 735 16 16

Konsultant ds. poszkodowanych w misjach  
poza granicami państwa - dotyczy służb  
mundurowych  
tel. 32 735 19 87, 32 735 16 51

[www.nfz.gov.pl](http://www.nfz.gov.pl)