

PALENIE JEST ULECZALNE!

czyli prawie wszystko o programie profilaktyki

chorób odtytoniowych, w tym o programie przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP)



W trzeci czwartek listopada każdego roku obchodzimy Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu. I choć święto to narodziło się w Stanach Zjednoczonych w latach siedemdziesiątych, a w Polsce obchodzimy go od 1991 roku, niewielu z nas wie o jego istnieniu. Tymczasem palenie tytoniu jest chorobą, i to chorobą przewlekłą, którą można i którą należy leczyć, tym bardziej że Polska znajduje się w czołówce, jeśli chodzi o umieralność na nowotwory płuc występujące prawie wyłącznie u palaczy.

Z powodu schorzeń odtytoniowych umiera przedwcześnie coraz więcej Polaków. W listopadzie obchodzimy również Światowy Dzień Przewlekłej Obturacyjnej Choroby Płuc (POChP). To dobry pretekst zatem, by już raz na zawsze rozstać się ze śmiertelnym nałogiem, jakim jest palenie nikotyny.

PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROBY ODTYTONIOWYCH

DLACZEGO: 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.

CEL:

- **zmniejszenie** zachorowalności na schorzenia odtytoniowe
- **poprawienie** świadomości społeczeństwa w zakresie szkodliwości palenia tytoniu oraz metod zapobiegania i leczenia tytoniowego uzależnienia
- **poprawienie** dostępności do specjalistycznego leczenia uzależnienia od tytoniu, w szczególności dla osób obciążonych chorobami układu krążenia, układu oddechowego oraz chorobami nowotworowymi, a tym samym zmniejszenie kosztów leczenia chorób odtytoniowych

◆ PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROBY ODTYTONIOWYCH – W TYM PROGRAM PRZEWELEKŁEJ 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 rezerw 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. Spirometria pozwala też określić ryzyko zachorowania na raka płuc i zawał serca.

DLA KOGO:

- **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.

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: 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.
JAK: wystarczy zgłosić się osobiście lub umówić na wizytę telefonicznie.

W JAKI SPOSÓB: 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 spirometryczne
- 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 DALE: 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 CHOROBY ODTYTONIOWYCH – PALENIE JEST ULECZALNE – ETAP SPECJALISTYCZNY

DLA KOGO: dla 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: 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.

JAK: wystarczy zgłosić się osobiście lub umówić na wizytę telefonicznie.

W JAKI SPOSÓB: 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 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 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 2008 roku, Dz.U. nr 164, poz.1027 z późn. zm.)
2. Zarządzenie nr 81/2013/DSOZ Prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia z dnia 17 grudnia 2013 roku w sprawie określenia warunków zawierania i realizacji umów w rodzaju profilaktyczne programy zdrowotne

SZCZEGÓLNE INFORMACJE NA TEMAT PROGRAMÓW PROFILAKTYCZNYCH:

- Śląski Oddział Wojewódzki NFZ w Katowicach
ul. Kossutha 13, telefon: 32 735 19 00
- strona internetowa: www.nfz-katowice.pl oraz www.nfz.gov.pl

KOLEJNE WYDANIE UKAŻE SIĘ 19 GRUDNIA 2014 ROKU. SZUKAJ NAS W PIĄTKOWYM WYDANIU GAZETY!

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

www.nfz-katowice.pl www.nfz.gov.pl

Informacja Śląskiego OW NFZ
ul. Kossutha 13, 40-844 Katowice,
tel. 32 735 19 00

Bezpłatna infolinia kolejkowa tel. 0 800 800 088

Biuro Działu Skarg i Wniosków Śląskiego OW NFZ
ul. gen. Jankego 15a, 40-615 Katowice, tel. 32 735 05 45

Informacja dotycząca Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (KUZ)
Śląskiego OW NFZ
ul. Kossutha 13, 40-844 Katowice, tel. 32 735 18 00

Informacja dotycząca EKUZ
ul. Kossutha 13, 40-844 Katowice
tel. 32 735 18 82, 32 735 18 72, 32 735 18 87,
32 735 18 78, 32 735 16 78, 32 735 17 97

Informacja dot. zasad refundacji kosztów leczenia poniesionych przez ubezpieczonych w krajach UE/EFTA:
- polski ubezpieczony za granicą: tel. 32 735 15 12, 32 735 16 73, 32 735 19 31
- zagraniczny pacjent w Polsce: tel. 32 735 15 67, 32 735 17 63, 32 735 17 65
- dyrektywa transgraniczna: tel. 32 735 16 16

Informacja dotycząca Zintegrowanego Informatora Pacjenta (ZIP)
ul. Kossutha 13, 40-844 Katowice
tel. 32 735 16 00

Informacja Działu Lecznictwa Uzdrawiskowego Śląskiego OW NFZ
ul. gen. Jankego 15a, 40-615 Katowice
tel. 32 735 05 22

Informacja Działu ds. Środków Pomocniczych i Przedmiotów
Ortopedycznych Śląskiego OW NFZ
ul. Kossutha 13, 40-844 Katowice
tel. 32 735 16 86, 32 735 16 05