

15 LISTOPADA 2012 – ŚWIATOWY DZIEŃ RZUCANIA PALENIA TYTONIU, CZYLI PRAWIE WSZYSTKO O TYM JAK WYLECZYĆ SIĘ Z PALENIA.



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 tym roku Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu obchodziliśmy 15 listopada. Jednakże każdy dzień jest równie dobry, by już raz na zawsze rozstać się z tym śmiertelnym nałogiem. Dzisiaj więc informację o programie profilaktyki chorób odtytoniowych wraz z wykazem placówek, które programy te realizują.

PROGRAM PROFILAKTYKI CHOROBY ODTYTONIOWYCH – PALENIE JEST ULECZALNE

DLACZEGO: Palenie tytoniu jest chorobą przewlekłą, a popularność tej używki 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% przedwcześnie 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

DLA KOGO: Program skierowany jest do palących, uzależnionych od tytoniu osób.

ETAP PODSTAWOWY – POŁĄCZONY Z PROGRAMEM PROFILAKTYKI PRZEWLEKŁEJ OBTURACYJNEJ CHOROBY PŁUC (POCHP)

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, nieboleśnie 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 (patrz wykaz). Lista placówek realizujących badania w ramach programu dostępna jest również w Śląskim Oddziale Wojewódzkim NFZ oraz na stronie internetowej www.nfz-katowice.pl.

JAK: Wystarczy zgłosić się osobiście lub umówić na wizytę telefonicznie. Należy zabrać ze sobą dokument tożsamości oraz Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (lub inny ważny dokument potwierdzający prawo do uzyskania świadczeń opieki medycznej). Skierowanie nie jest potrzebne.

W JAKI SPOSÓB:

- ◆ 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)

◆ zaplanowanie 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.

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 (patrz wykaz). Lista placówek realizujących badania w ramach programu dostępna jest również w Śląskim Oddziale Wojewódzkim NFZ oraz na stronie internetowej www.nfz-katowice.pl.

JAK: Wystarczy zgłosić się osobiście lub umówić na wizytę telefonicznie. Należy zabrać ze sobą dokument tożsamości oraz Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (lub inny dokument potwierdzający prawo do uzyskania świadczeń opieki medycznej).

W JAKI SPOSÓB:

- ◆ zapoznanie pacjenta z założeniami programu
- ◆ zebranie wywiadu dotyczącego palenia
- ◆ 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 węglu w wydychanym powietrzu oraz badania spirometrycznego
- ◆ przeprowadzenie wywiadu dotyczącego chorób współistniejących
- ◆ edukację antytytoniową, ustalenie wskazań i przeciwwskazań do terapii grupowej oraz farmakoterapii
- ◆ zaplanowanie schematu leczenia i jego realizacja

TERAPIA GRUPOWA

Do terapii grupowej kwalifikowani są ci pacjenci z:

- ◆ przeciwwskazaniami do farmakoterapii
 - ◆ słabszą motywacją do rzucenia palenia
 - ◆ chęcią przystąpienia do terapii grupowej
- Grupa taka liczy od 10 do 12 osób. Terapia prowadzona jest przez miesiąc (5 spotkań w pierwszym tygodniu, 3 spotkania w drugim, 2 spotkania w trzecim i jedno spotkanie miesiąc po rozpoczęciu terapii). 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
- ◆ ze schorzeniami, w których kontynuacja palenia stanowi zagrożenie dla życia i zdrowia (w szczególności po zawale mięśnia sercowego, z POCHP, po leczeniu raka krtni, w trakcie chemioterapii)
- ◆ bez przeciwwskazań do farmakoterapii

Farmakoterapia obejmuje 3 porady obowiązkowe (w razie potrzeby rozszerzone o dodatkowe dwie) 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
- ◆ badanie spirometryczne
- ◆ 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 57/2009/DSOZ Prezesa Narodowego Funduszu Zdrowia z dnia 29 października 2009 roku w sprawie określenia warunków zawierania i realizacji umów w rodzaju profilaktyczne programy zdrowotne z późn. zm.

Wykaz zakładów POZ, w których można wykonać bezpłatne badania – ETAP PODSTAWOWY				
Nazwa świadczeniodawcy	kod pocztowy	miasto	Ulica	telefon
NZOZ MEDYK	42-500	BĘDZIN	1 Maja 1	32 761 63 22
NZOZ PRIMUS	42-470	BRUDZOWICE	Szkolna 12	32 674 12 27
Prywatna Przychodnia Lekarska	41-407	CHELM ŚLĄSKI	Imielińska 189	32 225 58 79
Przychodnia Lekarska Starochorzowska Fundacji Zdrowia i Ekologii	41-503	CHORZÓW	Narutowicza 3	32 736 20 59
NZOZ ADO MED2	41-506	CHORZÓW	Batorego 19	32 772 26 68
NZOZ IRYS MED	41-500	CHORZÓW	Księcia Władysława Opolskiego 9	32 249 20 20
NZOZ Przychodnia Lekarska MED AM	42-793	CIASNA	Zjednoczenia 67 C	34 351 23 27
Przychodnia Lekarza Rodzinnego LEKDOM S.C.	42-200	CZĘSTOCHOWA	Jagiellońska 167/169	34 360 82 13
NZOZ Przychodnia Lekarska POŁUDNIE	42-208	CZĘSTOCHOWA	Mireckiego 29 A	34 323 21 53
NZOZ Gaszowice Jureczko Czech, Krajczok, Łączka Lekarska Spółka Partnerska	44-293	GASZOWICE	Rydułtowska 1	32 430 55 70
ZOZ MEDEN	44-100	GLIWICE	Zabraska 6	32 775 59 86
NZOZ PULS	44-335	JASTRZĘBIE-ZDRÓJ	Harcerska 9	32 471 75 70
NZOZ MEDICUS	43-609	JAWORZNO	al. Piłsudskiego 72	32 616 54 17
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej ALFA MED	34-340	JELEŚNIA	Żywiecka 11 A	33 863 66 52
Ośrodek Diagnostyki i Leczenia Chorób Kobięcych oraz Schorzeń Sutka TOMMED	40-952	KATOWICE	Fredry 22	32 202 83 09
NZOZ Przychodnia Lekarska MEDINA	40-085	KATOWICE	Ściegiennego 49 C	32 255 65 47
Prywatne Centrum Medyczne NZOZ	40-139	KATOWICE	Kotlarza 6	32 254 95 74
NZOZ Przychodnia Lekarza Rodzinnego	40-749	KATOWICE	Samsonowicza 25	32 354 29 34
NZOZ MED KOZ	43-340	KOZO	Lipowa 2	33 444 69 50
NZOZ RODZINA	42-300	MYSZKÓW	Traugutta 41	34 313 92 61
NZOZ Centrum Usług Medycznych AA REMEDIUM	44-172	PONISZOWICE	Sportowa 2	32 233 87 63
NZOZ NA LAMŻOWCU	44-370	PSZÓW	ks. Skwary 41	32 455 86 50
NZOZ Centrum Usług Medycznych AA REMEDIUM	44-120	PYSKOWICE	Paderewskiego 11	32 233 87 62
NZOZ RODZINA	44-200	RYBNIK	Reymonta 60	32 755 75 12
Grupowa Praktyka Lekarzy Rodzinnych FAMILIA	41-103	SIEMIANOWICE ŚLĄSKIE	Wiejska 20	32 229 80 50
NZOZ Prywatna Opieka Stomatologiczno-Lekarska Katarzyna Latos	42-595	SIEMONIA	Kościuski 49	32 284 07 52
NZOZ Przychodnia PRZY RYNKU	42-470	SIEWIERZ	Rynek 30	32 674 28 22
NZOZ Poradnia Lekarza Rodzinnego i Medycyny Pracy PULS	44-300	SKRZYSZÓW	Zielona 26	32 453 0291
NZOZ Przychodnia Medycyny Rodzinnej	41-600	ŚWIĘTOCHŁOWICE	Katowicka 11	32 770 14 15
NZOZ PROMED	42-624	TAPKOWICE	Zwycięstwa 15	32 285 72 79
NZOZ KROM MED	42-431	ZAWIERCIE	Siewierska 74 A	32 672 43 40
NZOZ MEDYK	44-240	ŻORY	Księcia Władysława 29	32 434 13 55

Wykaz zakładów, w których można wykonać bezpłatne badania – ETAP SPECJALISTYCZNY				
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej	41-500	CHORZÓW	św. Pawła 11 A	32 248 15 55
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Poradnia Ogólna IRYS-MED S.C. G. Sołtys, J. Janiszewska	41-500	CHORZÓW	Księcia Władysława Opolskiego 9	32 249 20 20
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia Lekarska POŁUDNIE	42-208	CZĘSTOCHOWA	Mireckiego 29 A	34 371 08 15
Szpital im. Stanisława Leszczyńskiego w Katowicach	40-074	KATOWICE	Raciborska 26	32 251 17 61
NZOZ MED-KOZ	43-340	KOZO	Lipowa 2	33 444 69 50

KOLEJNE WYDANIE UKAŻE SIĘ 23 LISTOPADA 2012 ROKU. SZUKAJ NAS W PIĄTKOWYM WYDANIU GAZETY!



Narodowy Fundusz Zdrowia
Śląski Oddział Wojewódzki w Katowicach

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

Informacja ogólna

ul. Koszutha 13, 40-844 Katowice; tel. 32 735 19 00
ul. gen. Jankego 15a, 40-615 Katowice; tel. 32 735 05 05

Biuro Działu Skarg i Wniosków

ul. gen. Jankego 15a, 40-615 Katowice;
tel. 32 735 05 13; 32 735 05 45

Informacja dotycząca Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (KUZ)

(również zgłoszenia o kartach zgubionych i skradzionych)
ul. Koszutha 13, 40-844 Katowice; tel. 32 735 18 00

Informacja dotycząca Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ)

ul. Koszutha 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 16 79

Informacja dotycząca zasad rozliczania (refundacji) kosztów leczenia poniesionych przez ubezpieczonych w krajach UE/EFTA

ul. Koszutha 13, 40-844 Katowice;
tel. (0048) 32 735 16 73; 32 735 15 67; 32 735 16 25

Informacja dotycząca planowego leczenia poza granicami kraju

ul. Koszutha 13, 40-844 Katowice;
tel. 32 735 16 25; 32 735 16 73

Informacja Działu Lecznictwa Uzdrawiskowego

ul. gen. Jankego 15a, 40-615 Katowice; tel. 32 735 05 22

Informacja Działu ds. Środków Pomocniczych i Przedmiotów Ortopedycznych

ul. Koszutha 13, 40-844 Katowice;
tel. 32 735 16 05