



**Hlas
onkologických
pacientů**



**SPOLEČNOST
PRO LÉČBU
ZÁVISLOSTI
NA TABÁKU**

Cesta pacienta: v případě kuřáků míří ke všem diagnózám



BRAIN CZECH



KARCINOM
DĚLOŽNÍHO HRDLA



KARCINOM
PRSU



KARCINOM
VAJEČNÍKŮ



KARCINOM
DĚLOŽNÍ SLIZNICE



KARCINOM
PROSTATY



KARCINOM
VARLAT



KARCINOM
MOČOVÉHO MĚCHÝŘE



KARCINOM
STŘEV A KONEČNÍKU



UVEÁLNÍ
MELANOM



NÁDOR MÍZNÍCH
UZLIN - LYMFOM



KARCINOM
PLIC

www.hlaspacientu.cz



**Hlas
onkologických
pacientů**

CESTA PACIENTA

- Nastavení **optimální/ideální cesty pacienta** s danou onkologickou (hematoonkologickou) diagnózou zdravotnickým systémem
- Definována pacienty z HOP a odborníky na danou diagnózu/odbornou společností ČLS JEP, následně Českou onkologickou společností
- Pacientům i lékařům k dispozici elektronicky např. na webu HOP, včetně slovníčku pojmů vztahující se k Cestě (odborná garance lékaře)
- Edukace pacientů a rozšíření povědomí v laické i odborné veřejnosti o existenci Cest pacienta = **pomůcka pro lékaře i pacienty**

* Tato hlůta je orientační a z objektivních důvodů nemusí být vždy možné ji dodržet. Průběh a délka diagnostiky je individuální a odvíjí se od povahy a průběhu onemocnění a od aktuálního stavu pacienta.

JAK PŘESTAT KOUŘIT

po zjištění onkologické diagnózy

Vaše rozhodnutí má zásadní význam pro lepší průběh onkologické léčby.

PSYCHOSOCIÁLNĚ JE ZÁVISLÝ každý kuřák, který si zapaluje při určitých situacích (např. odpočinek po práci, po jídle, při kávě nebo ve společnosti ostatních kuřáků) či v určité společnosti. FYZICKÁ ZÁVISLOST vzniká na podkladě dědičných předpokladů kouření se denně a to většinou 10 i více cigaret. Silně závislí si dokonce zapalují první cigaretu do hodiny po probuzení. Pro potlačení abstinenčních příznaků vám pomohou léky, které je zmírňují.

POTENCIÁLNÍ RIZIKA

- CHIRURGICKÉ ZÁKROKY**
 - kouření může negativně ovlivnit jakýkoli chirurgický zákrok
 - zvýšení peri- a postoperačních oběhových, plicních a dalších komplikací
 - zhoršené a zpomalené hojení
 - prodloužení hospitalizace
 - kratší doba přežití
 - zhoršený psychický stav
- RADIOTERAPIE**
 - zvýšené riziko plicních infekcí
 - zvýšený výskyt plicních fibróz a plicních zátek
 - zvýšené riziko stravy hmotnosti
 - nižší účinnost léčby
 - snížená doba přežití
 - zvýšení výskytu sekundárních plicních nádorů
- CHEMOTERAPIE**
 - může dojít ke snížení účinnosti chemoterapie léky vznikající při kouření cigaret, především polyhydrogenované uhlovodíky, zrychlují metabolismus a vylučování mnoha chemoterapeutik
 - může docházet ke zvýšenému riziku nežádoucích účinků

POKUD PO ONKOLOGICKÉ DIAGNÓZE PŘESTANETE KOUŘIT

- ✓ významně se prodlouží doba života a účinnost onkologické léčby
- ✓ sníží se riziko mnoha dalších onemocnění
- ✓ budete mít víc peněz
- ✓ sníží se riziko rozvoje sekundárních nádorů a metastáz
- ✓ budete se cítit lépe psychicky (kouření zhoršuje deprese i stres)

ABSTINENČNÍ PŘÍZNAKY

- | | | | |
|-----------------------|-----------------------|----------------------|--|
| Nutkáni, touha kouřit | Nesoustředěnost | Neklid | |
| Špatná nálada | Neschopnost odpovídat | Podrážděnost | |
| Úzkost | Poruchy spánku | Zvýšená chuť k jídlu | |

PŘÍPRAVA NA ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ

- Učíte si den D (den, kdy přestane kouřit) a oznámte toto své rozhodnutí rodině a přátelům, aby Vás v abstinenci podpořili.
- Pocit, že cigareta uklidňuje je klamný. Pokud je někdo na nikotinu závislý, po několika hodinách bez kouření se objeví abstinenční příznaky, které po cigaretě jen dočasně vymizí. Patří mezi ně i deprese nebo úzkost. Pokud přestanete kouřit, budete se po překonání abstinenčních příznaků cítit mnohem lépe.
- Pokud vás čeká hospitalizace, víte, že v nemocnici se nekouří. Poradte se s lékařem, jaké léky jsou pro vás vhodné, abyste nemuseli prožívat abstinenční příznaky.
- Je dobré si uvědomit, ve které situaci si zapalujete cigaretu. Pokud se tímto situacím vyhnout nebo si pro ně připravit nekuřácká řešení.
- Uvědomte si, že i jediná cigareta vás velmi pravděpodobně vrátí ke kouření.

FARMAKOLOGICKÁ LÉČBA

Náhradní léčba nikotinem (NLN) je u nás možná v podobě nikotinových náplastí, žvýkaček, pastilek či ústního spreje. Užívání čistého nikotinu v podobě NLN je vždy méně rizikové než kouření. Všechny formy NLN jsou volně prodejné v lékárně. Cytisin - je přírodní volně prodejný lék v lékárně. Zmírňuje abstinenční příznaky spojené s přerušáním kouření: snižuje potřebu kouřit a další abstinenční příznaky. Zároveň snižuje pocit odměny po cigaretě (v prvních dnech se užívá ještě během kouření).

Pro lepší zvládnutí abstinence lze vyhledat odbornou pomoc na webu Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku www.slz.cz

- Kontakty na Centra pro závislé na tabáku (léčba je tu hrazena ze zdravotního pojištění)
- Poradenské centra v lékárnách
- Ambulantní lékaři
- Telefonní Linka pro odvykání (vhodné zejména pro vícečetné závislosti)
- Mobilní aplikace zdarma v češtině



UŽÍVÁNÍ TABÁKU

Krátká intervence sestry v onkologické péči

Vychází z mezinárodních doporučení pro léčbu závislosti na tabáku.

Kouření po onkologické diagnóze významně ovlivňuje dobu přežití, účinnost léčby a kvalitu života.



Sestry hrají významnou roli v onkologické péči v souvislosti s kouřením: jednak mohou pomoci svým pacientům přestat kouřit a jednak by pro ně samy měly být NEKUŘÁCKÝM PŘÍKLADEM.

Kuřácký status by měl být SOUČÁSTÍ ZDRAVOTNÍ DOKUMENTACE a stejně jako v případě jiných nemocí, také kuřákoví (závislost na tabáku je diagnóza F17) by měla být nabídnuta léčba. Sestry jsou k ní plně kvalifikovány a měly by aplikovat alespoň krátkou intervenci, zkratkou DIK - Dotaz, Intervence, Kontakty.



DOTAZ

Zeptejte se pacienta jestli kouří, případně jak dlouho, jaký tabákový výrobek užívá.



INTERVENCE

Jasně doporučte přestat, např.: „Přestat kouřit je to nejdůležitější, co můžete teď pro své zdraví udělat“.



KONTAKTY

- Plánujte kontrolní návštěvy, předjeďte leták s odkazem na nejbližší možnost intervenční léčby.
- Komplexní kontakty jsou na webu Společnosti pro léčbu závislosti na tabáku www.slz.cz - centra pro závislé na tabáku
 - poradenské centra v lékárnách
 - Národní linka pro odvykání
 - mobilní aplikace či další weby
 - www.koureni-zabiji.cz
 - www.bezocigaret.cz

POSTUP PRO INTERVENCI DLE ČASOVÝCH MOŽNOSTÍ

- ✓ Motivace pacienta přestat kouřit, pomoci stanovit den D
 - ✓ INFORMOVAT O MOŽNOSTECH LÉČBY: změna denních stereotypů a prožívání dne (psychobehaviorální intervence)
 - ✓ léky k potlačení abstinenčních příznaků (Cytisin)
 - ✓ náhradní nikotinová terapie (náplast, žvýkačky, pastilky, ústní sprej)
 - ✓ Obojí možno zakoupit v lékárně bez receptu. Farmakoterapie je neúčinnější pokud trvá 3-6 měsíců.
 - ✓ KONKRÉTNÍ RADY:
 - ✓ Doporučit v předvečer dne D odstranit ze svého okolí cigarety a vše, co s kouřením souvisí
 - ✓ Předešlým pacientem probrat, kdy obvykle kouří a pomoci mu najít náhradní nekuřácká řešení, připravit jej na změnu, jak prožít obvyklé kuřácké situace
 - ✓ Doporučit informovat okolí o záměru přestat kouřit, požádat o podporu rodinu, přátele
 - ✓ V rámci možnosti zvýšit pohybovou aktivitu
 - ✓ Informovat o pozitivních stránkách nekouření
 - ✓ obecně více peněz v rodinném rozpočtu
 - ✓ laty či vlasy bez zápachu cigaret
 - ✓ lepší plet
 - ✓ snížení frekvence respiračních onemocnění u onkologického pacienta snížení rizika recidivy nebo nádorové duplicity
 - ✓ rychlejší hojení po jakékoli operaci
 - ✓ zlepšení deprese
 - ✓ snížení rizika dalších komorbidit, zvýšení kvality života)
 - ✓ Snažit se vysvětlit důležitost už si nikdy nezapálit žádný nikotinový výrobek. I jedna cigareta (doutník či cokoliv s nikotinem) může pacienta závislého na nikotinu vrátit ke kouření
- Při opakovaném kontaktu s pacientem využít příležitosti k pochvalě a podpoře.
- „Ke dnešnímu dni jste již **nevykouřili/a**cigaret“
- „Vidím, že se opravdu snažíte přestat kouřit, i když zatím se to nepodařilo...“

MÝTUS

Je příliš stresující přestat kouřit po stanovení onkologické diagnózy.

SKUTEČNOST

Většina kuřáků by raději nekouřila, onkologickou diagnózu lze v tomto případě využít pozitivně jako „moment použitelnosti“, kdy je pacient vnímavější k radám zdravotníků. To platí i po delší době onkologické léčby, kdy se kuřáci k cigaretám snadno vrací.



Hlas onkologických pacientů

LÉČBA

V ČR je přes 40 specializovaných Center pro závislé na tabáku.

Jsou při nemocnicích, péče je tu hrazená ze zdravotního pojištění a kuřákům se dostává intenzivní léčby. Kromě základního klinického vyšetření je to intenzivní intervence (cca 1-2 hodiny) a většinou i léky k potlačení abstinčních příznaků. Pacienti docházejí většinou rok.

● **INTERVENCE** zahrnuje především podporu motivace přestat, příklady, jak řešit obvyklé kuřácké situace jinak než s cigaretou, poučení z předchozích neúspěšných pokusů (co pomohlo?, proč jsem se vrátil/a ke kouření, v jaké situaci?), jaké mohou být abstinční příznaky, podrobně na webu: <https://www.slzt.cz/struktura-intervence>

● **LÉKY** nejsou ani nebudou "proti kouření", ale **potlačují abstinční příznaky**. Odvykání se s léky významně usnadní: po několik měsíců, kdy se užívají, se snáze zafixuje nekuřácké prožívání dne komfortnějším způsobem, bez tělesných útrap.

Nejvyšší úspěšnosti se dosahuje při užívání léků 3-6 měsíců.

RECIDIVA

Uklouznutí (laps) se může přihodit každému - jedná se o zapálení si cigarety v období po zanechání kouření.

Pokud stále chcete být nekuřáky, pokračujte v abstinenci, pokračujte v užívání léků snižujících abstinční příznaky nebo zvažte jejich znovunasazení.

Návrat ke kouření (relaps) znamená, že opět kouříte. I to se může stát. Ale už jste přece zvládli nějaký čas abstinovat, to je obdivuhodné, víte, jak na to.

Odborný garant:

prof. MUDr. Eva Králiková, CSc.

KDE HLEDAT POMOC

Společnost pro léčbu závislosti na tabáku
www.slzt.cz



Na webu společnosti najdete:

- více než 40 center pro závislé na tabáku
- přes 200 vyškolených ambulantních lékařů
- kolem 200 lékáren poskytujících poradenství
- bezplatnou telefonní linku
- bezplatné mobilní aplikace
- online poradnu lékaře a další informace.

Další weby:

bezcigaret.cz, koureni-zabiji.cz

DOPORUČENÍ A ZÁVĚR

- **Nepodařilo se vám přestat kouřit?**
- **Nevzdávejte to a zkuste to znovu**, každý nepovedený pokus berte jako poučení, co udělat příště jinak.
- **Nestyďte se, nejste neschopní, jste závislí.**
- **Tuto nemoc je možné léčit.**
- **Nebojte se vyhledat pomoc.**
- **Nepřestávejte přestávat!**



www.hlaspacientu.cz



www.linkos.cz



**Hlas
onkologických
pacientů**

Cesta pacienta od cigarety k abstinenci



POJMY KOLEM TABÁKU A NIKOTINU

Tabák se nejčastěji kouří, ale v poslední době se objevuje řada možností užívat tabák nebo nikotin bez kouře.

- **PRAVIDELNÝ, DENNÍ KUŘÁK** - kouří denně
- **PŘÍLEŽITOSTNÝ KUŘÁK** - kouří, ale ne denně
- **BÝVALÝ KUŘÁK** - nekouří, ale během života vykouřil nejméně 100 a více cigaret
- **NEKUŘÁK** - nekouří a nikdy nevykouřil ani 100 cigaret

VODNÍ DÝMKA produkuje kouř bohatý na dehtové látky a oxid uhelnatý, někdy i těžké kovy nebo radioaktivní polonium²¹⁰. Při špatné hygieně (čištění trubice, výměna vody) se při společném užívání také snadno šíří infekce.

NIKOTIN BEZ KOUŘE může být buď na bázi čistého nikotinu nebo na bázi tabáku a buď se nezahřívá nebo zahřívá, z toho plyne logicky i míra zdravotního rizika: nejmenší je u **nezahříváného nikotinu** (*nikotin z lékárny, nikotinové sáčky*), následuje **zahřívávaný nikotin** (*elektronické cigarety*), pak **nezahřívávaný tabák** (*snus*) a riziku cigaret je neblíže **zahřívávaný tabák**.

Pokud jde o **riziko závislosti na nikotinu** - ta může vzniknout vždy, když se nikotin vstřebá dostatečně rychle a v dostatečném množství.

ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ zahrnuje vše, co pomůže přestat kouřit - letáky, mobilní aplikace, telefonní linku.

LÉČBA ZÁVISLOSTI NA TABÁKU ZAHRNUJE:

- **základní vyšetření**
- **intenzivní intervenci**
- **většinou i doporučení léků** k potlačení abstinčních příznaků a několikaměsíční **sledování**.

PREVENCE

Většina kuřáků (9 z 10) si první cigaretu zapálí před svými 18. narozeninami, tedy v době, kdy nemají dostatek schopností a informací ke kvalifikovanému rozhodnutí. To platí i pro ostatní formy nikotinu - dospělí s tím začínají málokdy.

"Nezačínajte kouřit! Když kouříte, přestaňte!" je jistě ideální doporučení, bohužel ale nereálné. Kolem 70 % kuřáků by raději nekouřilo, kdyby to ovšem šlo.

Tedy 1 400 000 ze dvou milionů českých kuřáků si každý den jde koupit něco, co vůbec nechťejí.

Léčba závislosti na tabáku je navíc zároveň prevencí desítek onemocnění všech částí těla.

PRINCIP ZÁVISLOSTI NA TABÁKU

Kuřáci se většinou velmi dobře naučili kouřit: tisíce až statisíce situací, kdy sáhli po cigaretě, mají v paměti skvěle nacvičené. Pokud se v dané situaci nebo společnosti ocitnou, automaticky po cigaretě sahají - to je **psychosociální závislost**, naučené chování.

Kromě toho se ale u většiny z nich v mozku změní počet receptorů, tedy míst, kam se navazuje nikotin, to je **fyzická, drogová závislost** na nikotinu.

DĚDIČNOST

Snadnost, s jakou se vyvine fyzická závislost, je daná geneticky - **typem receptorů**, na které se nikotin navazuje. Existují desítky možností, ale většina kuřáků má receptory, které jsou typické pro ty, kdo se snadno stanou závislými a mívají větší problém přestat. Potřebují kouřit denně. Je to kolem 80 % kuřáků. To také u nich bývá důvodem, že i po měsících nebo letech abstinence je **jediná cigareta vrátí zpátky ke kouření**. Tyto zmnožené receptory se totiž nedají úplně vymazat, ale jen uspat. Jakákoli dávka nikotinu je probudí.

ABSTINENČNÍ PŘÍZNAKY

Abstinční příznaky z nedostatku nikotinu se objevují už po hodinách abstinence, proto fyzicky závislí potřebují kouřit denně.

Mohou zahrnovat pocity zlosti, podrážděnost, nespokojenost, úzkost, nervozitu, špatnou náladu, smutek, nutkání kouřit, nesoustředěnost, zvýšenou chuť k jídlu, hlad, zvyšování hmotnosti, problémy se spánkem, neschopnost odpočívat, netrpělivost, zácpu, závratě a točení hlavy, kašel, afty, menší radost z událostí, ospalost či mátožnost, impulzivitu (unáhlené jednání, někdy povznesenou náladu). **Tyto nepříjemné pocity je však možné potlačit vhodnými léky.**

DIAGNOSTIKA

Většina kuřáků by raději nekouřila a většina z nich má za sebou řadu neúspěšných pokusů přestat. To snižuje sebevědomí. **Závislost na tabáku ale není jen zlovyk - je to nemoc** (diagnóza F17). Člověk cítí úlevu, když si uvědomí, že fakt, že se nepodařilo přestat kouřit, není nic výjimečného, ani známka neschopnosti, naopak je to typické pro toto chronické onemocnění. **Závislost se týká všech, kdo mají problém přestat kouřit.** Protože abstinční příznaky se projevují už po hodinách abstinence, pro fyzicky (drogově, tělesně) závislé by byl problém den bez cigaret/nikotinu.

ÚSPĚŠNOST LÉČBY

Závislost na tabáku je chronické, recidivující onemocnění. **Za úspěch se považuje alespoň 6 měsíců abstinence.** Každý způsob, který vede k abstinenci (a nepoškozuje zdraví), je dobrý. Jenže pokus "jen tak" má jen malou úspěšnost, kolem 3 - 5 %. Při intenzivní léčbě (psychobehaviorální intervence a léky k potlačení abstinčních příznaků) je úspěšnost přibližně **desetkrát vyšší**. Pokud se tedy nepovedlo přestat bez pomoci, je dobré pomoc vyhledat.

KONTAKTY



www.hlaspacientu.cz



www.facebook.com/hlaspacientu/



<https://cz.linkedin.com/company/hlas-pacientu>



@HlasPacientu



tumova@hlaspacientu.cz



@hlas_pacientu



**Hlas
onkologických
pacientů**