

مرفق للبند رقم (3.2.8.1)

المملكة الأردنية الهاشمية

دليل العاملين والعاملات في عيادات الإقلاع عن التدخين 2011

وزارة الصحة
مديرية التوعية والإعلام الصحي
قسم الوقاية من أضرار التدخين

تعتبر مشكلة التدخين من أهم مشكلات الصحة العامة ومن أكثر العادات السيئة انتشاراً في جميع دول العالم وبتزايد في الدول النامية. ويعتبر استهلاك التبغ احد أهم أسباب الوفيات والمرض التي يمكن تجنبها في العالم ، وتشير تقارير منظمة الصحة العالمية بأن حوالي ستة ملايين وفاة سنويا لها علاقة مباشرة باستهلاك التبغ، ومن المتوقع أن يزيد عدد الوفيات إلى عشرة ملايين بحلول عام 2015 فيما لو بقيت الإجراءات المتبعة في مكافحة التدخين ضعيفة، علماً بأن 70 % من هذه الوفيات تحدث بالدول النامية .

وفي الأردن قامت وزارة الصحة باستحداث قسم للوقاية من أضرار التدخين في عام 2001 انطلاقاً من اهتمامها بالوقاية من التبغ وأضراره وتزايد أعداد المدخنين والمدخنات في المجتمع الأردني والتي تقدر بـ(29%) من عمر 18 عاماً فأكثر حسب دراسة عوامل الخطورة لعام 2007. وبهدف الحد من هذه الظاهرة ومساعدة الراغبين في الإقلاع عن التدخين، قامت الوزارة باستحداث عيادة خاصة تقوم بتقديم خدمات المشورة والعلاج المجاني للمراجعين والمراجعات عام 2004 ، فيما تنوي الوزارة التوسع في تقديم هذه الخدمات بفتح عيادات جديدة في الشمال والوسط والجنوب، ولهذا وضع دليل موحد للعاملين والعاملات في عيادات الإقلاع عن التدخين ليكون دليلاً لمنهجية العلاج والمتابعة .

يتوجه المدخنون غالباً إلى مقدمي الخدمات الصحية بطلب المساعدة للتعرف على طرق التوقف عن التدخين ، وهذا التوجه يساهم بشكل فاعل في الحد من وباء التدخين والتقليل من آثاره السلبية على الأفراد والمجتمع ويؤدي في النهاية إلى حياة خالية من التبغ ومن آثاره.

إن توفر المعلومات والتدريب المتخصص لمقدمي الخدمات الصحية في مجال مكافحة التدخين يساعد الأفراد في الحصول على المعلومات حول الآثار المدمرة لاستخدام التبغ مما يساهم في الوقاية والعلاج وتقديم النصح والإرشاد وتوفير السبل الكفيلة لمساعدة المدخنين والمدخنات في الإقلاع والتوقف .

ولعل الانتشار الواسع للعاملين الصحيين والعاملات الصحيات في كافة المناطق في المدن والأرياف والبادي ودورهم التوعوي يضعهم في المقام الأول ويجعل دورهم ذو أهمية بالغة لتشجيع المدخنين والمدخنات وحثهم على التفكير والعمل على التوقف عن التدخين من ناحية وتقديم الدعم والمساندة للمساعدة بالتوقف عن التدخين .

وتشير الدراسات الى أن التدخلات وتقديم النصح والإرشاد في مجال مكافحة التدخين، خاصة من قبل الكوادر الصحية، توفر جدوى وفائدة وتؤدي إلى نتائج ايجابية ليس فقط على المدخن بل على المجتمع بشكل عام.

وتعتبر تكلفة الرعاية الصحية لكل من المدخنين والمدخنات ، وفي أي عمر، أعلى وبشكل ملحوظ من الأفراد من دون تدخين. وتظهر الدراسات بأن العديد من المدخنين والمدخنات لديهم الرغبة في التوقف عن التدخين ولكنهم يقولون بأنهم يجدون الطريق شاق ومستحيل. ومن هنا تأتي أهمية تقديم الخبرات والمعلومات من قبل الكوادر الصحية المدربة والمتخصصة في مجال مكافحة التدخين، حيث إن هذه الكوادر بحاجة إلى اكتساب خبرات وتجارب ميدانية في هذا المجال.

محتويات الدليل :

رقم الصفحة

- 7.....المقدمة -
- 9..... دور مقدمي الخدمات الصحية في مساعدة المدخن -

- 10..... توصيات منظمة الصحة العالمية في علاج الإدمان على التبغ -
- 14..... ما هو التدخين -
- 17..... كيفية الإقلاع عن التدخين -
- 17..... أساليب الإقلاع عن التدخين -
- 18..... خصائص عامة للإقلاع عن التدخين -
- 20..... الفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين -
- 21..... الأدوية المساعدة في الإقلاع عن التدخين -
- 21..... الأدوية المحتوية على النيكوتين -
- 22..... موانع الاستعمال لبدائل النيكوتين -
- 22..... طريقة استخدام لصقات النيكوتين -
- 23..... الحكم الشرعي في استخدام لصقات النيكوتين خلال الصيام -
- 24..... طريقة استخدام علكة النيكوتين -
- 25..... الأدوية الخالية من النيكوتين (الحبوب الفموية) -
- 25..... طريقة استخدام الحبوب الفموية -
- 27..... عيادة الإقلاع عن التدخين -
- 27..... الخدمات التي تقدمها العيادة -
- 29..... نموذج رقم (1) : استمارة المراجعين لعيادة الإقلاع عن التدخين -
- 34..... نموذج رقم (2) : اختبار الاكتئاب -
- 35..... جدول رقم (1) : أدوية وبدائل النيكوتين -

عيادة الإقلاع عن التدخين :

أهداف العيادة :

1. مساعدة مستخدمي منتجات التبغ الذين تتوفر لديهم الرغبة والإرادة في الإقلاع عن التدخين .
2. التوعية والإرشاد بالأضرار الصحية الناتجة عن التدخين .

3. التوعية والإرشاد بالفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين .
4. التعاون مع عيادات الاختصاص باستقبال الحالات المحولة منها .
5. الاستمرار في التواصل مع أفراد المجتمع وتشكيل جماعات داعمة للإقلاع عن التدخين من المتطوعين الذين استفادوا من الخدمات المقدمة من العيادة .

الخدمات التي تقدمها العيادة :

1- خدمات المشورة والإرشاد وتشمل :

- التعرف بالأضرار الصحية .
- التعرف بالأعراض الانسحابية .
- طرق التغلب على الأعراض الانسحابية والتقليل من تأثيرها .
- التعرف بالفوائد الصحية للإقلاع عن التدخين .
- تقديم النشرات الخاصة بالإقلاع عن التدخين .
- الدعم المعنوي والنفسي والتواصل مع المراجعين والمراجعات .
- التعرف بطرق العلاج وأنواعه وكيفية استعماله والآثار الجانبية الناتجة عنه .
- خدمات المشورة الجماعية .

2- الخدمات والإجراءات العلاجية وتشمل :

1. مراجعة العيادة بموعد مسبق .
2. تعبئة استمارة المراجعين والمراجعات وتدوين السيرة الذاتية وخصوصا المتعلقة بالتدخين في المراجعة الأولى، نموذج رقم (1) .

نسخة نموذج الاستمارة

إستمارة المراجعين لعيادة الإقلاع عن التدخين

هدفنا خدمتك تعاون معنا لمساعدتك
هذه المعلومات ستعامل بسرية تامة

الاسم : الرقم الوطني :

المعلومات الديمغرافية :

العمر : ٠١
الجنس : ٠٢ ذكر ١ - أنثى ٢ -
المهنة الحالية : ٠٣
الحالة الاجتماعية : ٠٤
رقم الهاتف : ٠٥

افراد الأسرة :

الرقم	صلة القرابة	العمر	حالة التدخين	الرقم	صلة القرابة	العمر	حالة التدخين
١				٦			
٢				٧			
٣				٨			
٤				٩			
٥				١٠			

معلومات خاصة بالتدخين :

- ١ - كم كان عمرك عندما بدأت التدخين ؟
- ٢ - ما هي الأسباب التي دفعتك للبدء بالتدخين ؟
- ٣ - كم سيجارة تدخن يومياً ؟
- ٤ - ما هو نوع السجائر ؟
- ٥ - كم مرة تدخن ارجيلة أسبوعياً ؟
- ٦ - ما نوع التبغ للأرجيلة ؟

<...>

- ١ -

نموذج رقم (1)

تابع نموذج الاستمارة ...

٣ الجلسة الأولى :

يوم وتاريخ الجلسة :

التجارب السابقة للإقلاع عن التدخين :

١. هل حاولت الإقلاع عن التدخين في السابق بشكل جدي ؟ ١ - نعم ٢ - لا

٢. كم مرة حاولت الإقلاع ؟

٣. متى كانت آخر محاولة للإقلاع ؟

٤. ما أطول مدة أفلتت فيها عن التدخين ؟

٥. لماذا عدت للتدخين ثانية :

٦. هل استخدمت أي من علاجات التوقف عن التدخين سابقاً ؟ ١ - نعم ٢ - لا

حدد نوع العلاج :

دوافع الإقلاع عن التدخين :

ليس بتلك الأهمية	مهم	مهم جداً	بالغ الأهمية أو القوة

٣ - ماهي الأسباب التي تدفعك للإقلاع عن التدخين ؟ (أكثر من إجابة).

١) أصبحت تعاني من مشاكل صحية .

٢) أصبحت قلقاً على صحتك مستقبلاً .

٣) بسبب التكلفة المادية للتدخين.

٤) بسبب الضغط من الآخرين.

٥) حفاظاً على صحة أفراد أسرتك .

٦) بسبب ظروف العمل .

٧) بسبب عدم توفر عيادة.

٤ - كم تقدر فرص نجاحك في هذه المحاولة للإقلاع عن التدخين ؟

١) ممتازة (٨٠٪ فما فوق) ٢) عالية جداً (٦٠-٨٠٪)

٣) عالية (٥٠-٦٠٪) ٤) منخفضة (أقل من ٥٠٪).

دوافع التدخين :

لا اصرف	غير موافق	موافق	موافق بشدة

١ - هل تدخن لتواجه الضغوطات ؟

٢ - هل تدخن لتصبح اجتماعياً ؟

٣ - هل تدخن عندما تشعر بالملل ؟

٤ - هل تدخن لتساعد نفسك على التركيز ؟

٥ - هل تدخن لأنك تشعر بعدم الراحة عند عدم التدخين ؟

٦ - هل تدخن لتحافظ على عدم زيادة وزنك ؟

٧ - هل تشعر بالمتعة في التدخين ؟

◀◀◀

- ٢ -

تابع نموذج الاستمارة.

الإعتماد على التدخين :

- ١ - متى تدخن أول سيجارة بعد استيقاظك في الصباح ؟
 (١) فوراً . (٢) خلال النصف ساعة الأولى
 (٣) من نصف ساعة - ساعة (٤) بعد أكثر من ساعة .
- ٢ - هل تجد صعوبة بالتواجد في الأماكن الممنوع التدخين فيها ؟
 (١) نعم (٢) لا
- ٣ - أي سيجارة تجد صعوبة بتركها ؟ (سيجارتك المفضلة)
 (١) السيجارة الأولى في الصباح
 (٢) أخرى / حدد
- ٤ - كم سيجارة تدخن حتى خلال أوقات العمل ؟
- ٥ - كم سيجارة تدخن أثناء وجودك في المنزل ؟
- ٦ - كم سيجارة تدخن يومياً ؟
 (١) أقل من ١٠ سجاثر . (٢) ١٠ - ١٩ سيجارة
 (٣) ٢٠ - ٢٩ (٤) ٣٠ فأكثر

الأعراض الجسمية والنفسية :

- ١ - هل تصاحبك أي من الأعراض التالية ؟

الأعراض	كثيراً جداً	كثيراً	متوسط	قليلاً	أبداً
مزاج سيء	٥	٤	٣	٢	١
قلق	٥	٤	٣	٢	١
عضب سريع	٥	٤	٣	٢	١
نشاط	٥	٤	٣	٢	١
سرعة التعب	٥	٤	٣	٢	١
جوع	٥	٤	٣	٢	١
قلة تركيز	٥	٤	٣	٢	١

- ٢ - هل تعاني من أية أمراض ؟ (١) نعم (٢) لا
 حدد

- ٣ - هل تتناول أية علاجات ؟ (١) نعم (٢) لا
 حدد

إذا كانت المراجعة أنتى ؟

- ٤ - هل أنت (١) حامل (٢) مريض (٣) لا
- ٥ - قياس مستوى (CO) في كل زيارة

الإجراءات :

إعطاء مشورة

إعطاء نشرات

نوع الدواء المستعمل

موعد الزيارة القادمة

ملاحظات :

توقيع المراجع

اسم مسؤول العيادة وتوقيعه

تاريخ الزيارة

3- عمل الاختبارات اللازمة والاختبارات العلاجية الملائمة وتشمل الاختبارات التالية :

- اختبار فحص مستوى أول أكسيد الكربون :
يجرى هذا الاختبار في عيادات الإقلاع عن التدخين كوسيلة للمساعدة وإقناع الراغبين والراغبات بالإقلاع عن التدخين ، لقياس مستوى أول أكسيد الكربون في الدم والرئتين حيث يتحد أول أكسيد الكربون مع كريات الدم الحمراء بسرعة تزيد ب200 مرة عن سرعة اتحادها مع الأوكسجين مما يقلل من نسبة الأوكسجين المتوفرة في الدم والتي يحتاجها الجسم لعملياته الحيوية .

- اختبار الاكتئاب :

يتم إجراء الاختبار للمراجعين والمراجعات وخصوصاً الأشخاص الذين يوصف لهم الحبوب الفموية الخالية من النيكوتين كونه قد سجلت حالات من الاكتئاب للأشخاص الذين يكون لديهم قابلية للاكتئاب أو لديهم سيرة مرضية أو سيرة عائلية لأمراض نفسية . نموذج رقم (2) .

4- صرف علاجات الإقلاع عن التدخين المناسبة للمراجع وذلك بموجب وصفة طبية مختومة بختم العيادة وتصرف من الصيدلية المختصة ودون مقابل حالياً.