



Tupakoivan raskaana olevan perheen hoitopolku

Ensikontakti

h. 5-10

Kysy tupakoinnista, muista myös puoliso!

Pinkki kortti ja HSI-testi (kts. liite)

Kerro korvaustuotteista, vieroitusoireista ja neuvolan **häkämittauksesta**

Jos tupakoi 20> savuketta/vrk, foolihappo 5mg/vrk

Ensikäynti

h. 8-10
(kesto 105min)

Päihdekysely, nuuskatesti

HÄKÄMITTAUS

Pinkki kortti ja HSI-testi (jos ei ole jo tehty)

Tupakoinnin vaikutukset sikiöön ja odottajalle

Nikotiinikorvaushoidon suunnittelu, vieroitusoireet. Motivoi ja kannusta lopettamiseen.

Tilastoi mittareista AHTUP

Tupakointi-

päiväkirja

TUPAKOINTIPÄIVÄKIRJA

Päivä: _____
Nimi: _____

Kirjaa olla kerta, jolloin pitää savakkeen ja antaa se arvioitua 1-5.
Käytä myös päivän lopuksi ja merkittävien tapausten tunnistamiseen.

	Tupakkainpöytä	Tilanne	Tuote	Arvio (1-5)
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				

Suljettu Facebook -ryhmä:

Raskaana! Apua tupakoinnin lopettamiseen!



Raskaana! Apua tupakoinnin lopettamiseen! >

Sh Taru Peltoranta
(xpelta4), piikkiviesti
asiakkaasta

Puolisolle Champix hoito
mahdollinen tk-
vastaanotolla

NÄIN AUTAT TUPAKOIVAA ÄITÄ LOPETTAMAAN

Ota puheeksi

Vaikka tupakointi voi tuntua vaikealta asialta, ota se silti puheeksi. Kysy myöskin nuuskasta ja sähkösavakkeen käytöstä. Tutustumisen mukaan äidit kysyvät, että tupakoinnista puhutaan "Milloin ajatukset tupakoinnista sinussa herätkö?"

Miten riippuvainen olet nikotiinista?

Kunhan pian herätyksiä poltat ensimmäisen savukkeen?
A) alle 6 min (3 p) B) 6-30 min (2 p) C) 30-60 min (1 p) D) yli 60 min (0 p)
Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?
A) alle 10 (3 p) B) 10-20 (2 p) C) 20-30 (1 p) D) yli 30 (0 p)
Tutkista Väkiväen g. Kuitainen sp. Vahva j.p., Ngon vahva riippuvuus 4 p.

Keskustelkaa tupakoinnin vaikutuksista äidin ja lapsen terveyteen

"Kerro, mitä tiedät tupakoinnin vaikutuksista sikiöön / vauvaan, niin en kerro sinulle asioita, jotka sinä jo tiedät."

Tupakan sisältämät myrkylliset aineet läpäisevät istukan ja aiheuttavat esikiinon haurautta. Tupakoinnin lopettaminen on todettu olevan selkeästi hyödyllistä sikiön kannalta.

- Keskenmeno on ja ennemmääräisen rikki pienehen.
- Tupakoinnin ja nälkän kaltaisten vaikutusten sikiön kasvun ja kehityksen vähenem.
- Estetään kyttyäkuemia

Tupakoinnilla hoitoja lapsen syntymän jälkeen

- Vastasyntyneellä on vieroitusoireita, kuten ärtyneisyyttä ja ihonirtoja sekä suunirtoja kukaan rikki
- Imetyt ja esikäyntipöytä
- Lapsetta on suurempi riski pipereen ja astmaan sairastumiseen
- Ennenläden elinajan aikana tupakansavun aiheuttavilla lapsilla esiintyy muita enemmän hengitystie-ongelmia.

Anna esitteet:

Kaikki vauvat tahtovat
savuttoman äidin



Tiesithkö,

mitä hyvää tapahtuu tulevalla lapsellesi ja sinulle, kun lopetat tupakkatuotteiden käytön?



OmatAskeleet – raskaus ilman tupakkaa

ohjelma raskaana oleville:

www.OmatAskeleet.fi

Nicotinell.fi

Nicorette.fi

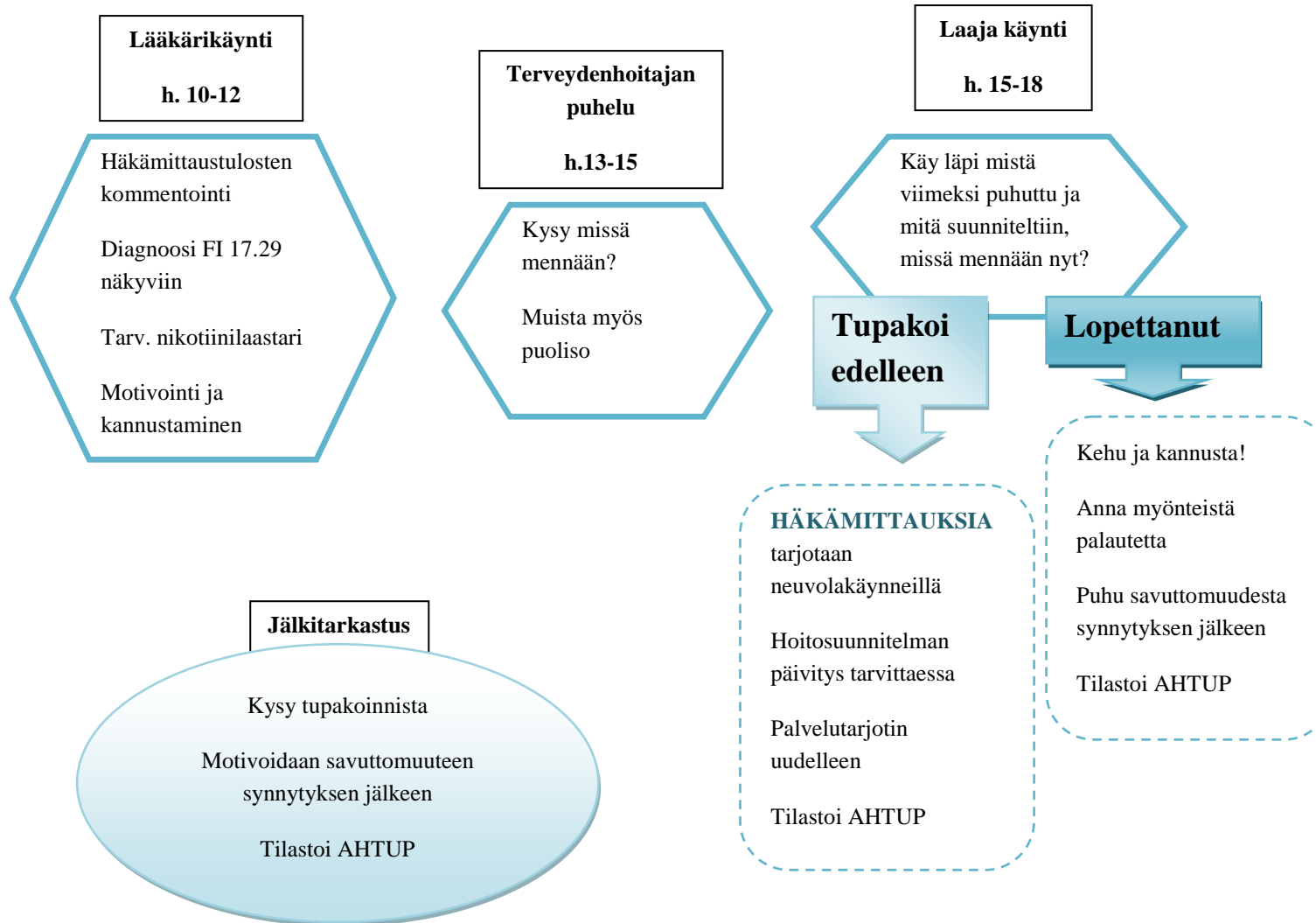
Fressis.fi

OmatAskeleet
– kolme askelta kohti savuttomuutta –



omataskleet.fi • www.filha.fi

Stumppi.fi





LIITE 1: HSI-testi ja vieroitusoireet

Miten riippuvainen olet nikotiinista?

Kuinka pian herätyäsi poltat ensimmäisen savukkeen?

A alle 6 min (3 p.) **B** 6-30 min (2 p.) **C** 31-60 min (1 p.) **D** yli 60 min (0 p.)

Kuinka monta savuketta poltat päivittäin?

A alle 10 (0 p.) **B** 11-20 (1 p.) **C** 21-30 (2 p.) **D** yli 30 (3 p.)

Tulkinta: Vähäinen 1p. Kohtalainen 2p., Vahva 3 p., Hyvin vahva riippuvuus 4-6 p.

Raskaana olevalla

HSI 1-2 pistettä: vahva kehoitus heti lopettaa tupakointi

HSI 3-6 pistettä: vahva kehoitus heti lopettaa tupakointi ja tarvittaessa lyhytvaikutteinen NRT

Vieroitusoireet

Oire	Yleisyys	Pahimman vaiheen kesto keskimäärin
ärtyneisyyden lisääntyminen	80 %	2 viikkoa
ahdistuneisuus	87 %	1 viikko
keskittymisvaikeudet	73%	1–2 viikkoa
levottomuus	73 %	1 viikko
alakuloisuus	39 %	3 päivää
kärsimättömyys	76 %	1–2 viikkoa
univaikeudet	80 %	muutamia öitä
tupakanhimo	62 %	2–3 viikkoa
päänsärky	33 %	3 päivää
huimaus	11 %	1 viikko
lisäksi vieroitusta haittaavana tekijänä painonnousu	80 %	1–3 kuukautta

LIEVÄ RIIPPUVUUS: HSI 1-2 p NIKOTIINIKORVAUSHOIDON SUUNNITTELU

1-2 PISTETTÄ:

Valitse **yksi** tuote listasta ja käytä sitä 3-6 kuukauden ajan.

Valmistemuoto	Vahvuus	Kuinka usein otetaan?	Montako päivässä?
Purukumi (lyhytvaikutteinen)	2 (tai 4 mg)	1 purukumi 1-2 h välein	8-12 kpl
Suusumute (lyhytvaikutteinen)	1mg	1 annos 30 min-1h välein	12-24 annosta
Kielenalus- tai imeskelytabletti (lyhytvaikutteinen)	1 tai 2 mg	1 tabletti 1-2 h välein	8-12 kpl
Inhalaattori (lyhytvaikutteinen)	10 mg kapseli (riittää 20 min käyttöön)	Esim. 10 min kerrallaan tunnin välein	4-6 kapselia
Laastari (pitkävaikutteinen)	14 mg/24 h * 2 kk 7 mg/24 h ** 1-4 kk	Kerran päivässä	1 laastari

* vaihtoehto 15mg/16h

** vaihtoehto 10 mg/16h

Lääkäri määrittää laastarihoidon raskaana olevalle!

VAHVA RIIPPUVUUS: HSI 3-6p LAASTARI + LYHYTVAIKUTTEINEN NRT-VALMISTE

3-6 PISTETTÄ:

Yhdistelmähoito:

Laastari + yksi lyhytvaikutteinen tuote yllä olevasta listasta 2-3 kk aloitusannoksella. Tämän jälkeen vähennä ja harvenna annoksia 1-3 kk ajan. Laastari kannattaa lopettaa viimeisenä.

Laastari (pitkävaikutteinen)	21 mg/24 tuntia	1 laastari päivässä	2-3 kk ajan vahvin laastari 1-2 kk 14 mg/24 h** laastari 1-2 kk 7 mg/24 h*** laastari
---------------------------------	-----------------	---------------------	---

* vaihtoehto 25mg/16h

** vaihtoehto 15mg/16h

*** vaihtoehto 10 mg/16h