VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
III. interní klinika – Centrum pro závislé na tabáku
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel.: 224 961 111

INFORMACE PRO PACIENTY O PRŮBĚHU LÉČBY

Sídlo Centra: Fakultní poliklinika Karlovo náměstí 32, 120 00 Praha 2, tel.: 224 966 608

Především Vám blahopřejeme k rozhodnutí přestat kouřit. Vaše přání a Vaše pevné rozhodnutí je totiž zcela klíčové pro Váš úspěch. Na tom, jak jste ztotožněni s představou, že se určitého dne CHCETE probudit jako nekuřák, také záleží intenzita (míra) a doba trvání potíží, které odvykání kouření mohou provázet. Toto obtížné období ale trvá jen několik týdnů či měsíců, navíc lze potíže zmírnit léky. Žádné léky, ani žádný lékař Vám ale nezabrání kouřit, proto je Vaše pevné rozhodnutí nutné.

V našem Centru předpokládáme **úvodní návštěvu (screeningovou)**, kdy budete zhruba během 1 – 1,5h vyšetřeni a bude stanovena míra Vaší závislosti na cigaretách (nikotinu). Základní vyšetření zahrnuje měření krevního tlaku, pulzu, antropometrické údaje (výška, hmotnost, výpočet body mass indexu, objem pasu, % tělesného tuku nebo základní plicní funkce). Zeptáme se Vás, jaké nemoci jste prodělali, jaké léky pravidelně užíváte. Vyplníte psychodiagnostické testy a změříme CO ve vydechovaném vzduchu včetně stanovení % karbonylhemoglobinu (= % červených krvinek zablokovaných oxidem uhelnatým pro přenos kyslíku) – tak lze odhadnout intenzitu Vašeho kouření.

Pokud si skutečně přejete přestat kouřit a souhlasíte s plánem léčby, můžete se objednat na **vstupní návštěvu**. Bude trvat zhruba 2 hodiny. Budou se opakovat některá vyšetření. Především se ale můžete setkat s ostatními kuřáky, kteří se podobně jako Vy rozhodli přestat kouřit. Vysvětlíme princip této závislosti – i když jej jistě dobře znáte, pomůže Vám, když si uvědomíte některé souvislosti. Budeme se snažit inspirovat Vás k tomu, abyste si dopředu připravili náhradní řešení, jak prožít své typicky kuřácké situace bez cigarety, jak změnit denní návyky, prožívání dne. Můžete se poučit i z vlastních předchozích neúspěchů – v jaké situaci jste si zapálili? Co teď v podobné situaci uděláte, abyste odolali cigaretě? Pokud jste delší dobu nekouřili, pravděpodobně máte zkušenost, že jediná cigareta (Bude mi chutnat? Co se mnou udělá?...) Vás i po letech během několika dnů vrátila ke kouření – taková zkušenost je cenná a může Vám pomoci uvědomit si, že jste se rozhodli navždy a úplně vzdát cigaret, vymazat je ze svého života. Podstatné je mít z takového rozhodnutí radost a nevzpomínat na cigarety nostalgicky, jako na něco krásného, o co jste vy chudáci byli ochuzeni, nelitovat se. Naopak, skutečnost, že jste se konečně cigaret zbavili, je třeba vnímat pozitivně, jako úlevu. Je to přece to, co jste si léta přáli. Uvedeme příklady nekuřáckých řešení situací, typicky spojovaných s cigaretou (káva, jídlo) – ale vlastní návod bude na Vás. Sami si také stanovíte *den D*.

Změna životního stylu, změna naučeného chování je tedy zcela na Vás. Na potlačení abstinenčních příznaků ale můžete užívat léky. Abstinenční příznaky jsou především: *nutkání kouřit, špatná nálada/deprese, podrážděnost/zlost, poruchy spánku, nesoustředěnost, neschopnost odpočívat, úzkost, zvýšená chuť k jídlu*. Abstinenčními příznaky jsou ale jen tehdy, pokud se objeví nebo zhorší poté, co přestanete kouřit – ne pokud Vás provázejí celý život. Léky Vám sice nezabrání kouřit, ale po nejméně tři měsíce, kdy byste je měli užívat, vám usnadní přechod na život bez cigaret. Většinou je vhodné užívat léky i déle (6 a více měsíců). S lékařem se domluvíte na konkrétních lécích a jejich dávkách. Pokud byste si to přáli, na tuto návštěvu (stejně jako i na další) si můžete přivést doprovod, který Vás bude v nekuřáctví podporovat.

Kontrolní návštěvy už budou kratší, zhruba kolem 30 minut. První kontrolní návštěva (tedy celkově třetí) by měla být asi týden po dni D. V případě užívání léků pak každé 2 týdny po dobu tří měsíců, jinak podle dohody. Pak bychom Vás rádi viděli po 6 měsících od dne D a naposledy *po roce od poslední cigarety*: teprve tehdy totiž můžeme říci, že jste skutečně přestali kouřit. Při kontrolních návštěvách zopakujeme některá základní vyšetření a vždy se Vás budeme ptát na abstinenční příznaky. Podle průběhu upravíme druh, množství a délku užívání léků.

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
III. interní klinika – Centrum pro závislé na tabáku
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel.: 224 961 111

INFORMACE PRO PACIENTY O PRŮBĚHU LÉČBY

Závislost na tabáku je nemoc, které není snadné se zbavit. Snížené sebevědomí a pocit méněcennosti spojený s tím, že jste ještě nepřestali kouřit, je typický pro většinu kuřáků. Nemusíte uspět napoprvé: ale *pokud si stále přejete přestat kouřit, jste na adrese našeho centra správně.* Přijďte, i když jste nedokázali přestat – proto jsme tady, abychom Vás podpořili v dalších pokusech o nekuřáctví a pomohli Vám najít na Vašem neúspěchu to pozitivní, totiž poučení, jak příště podobné situaci odolat a překonat ji bez cigarety.

Pokud si přejete zcela soukromou konzultaci, můžeme Vám vyhovět – prosím, dejte nám toto své přání vědět. Ale společné sdílení problémů spojených s kouřením je v naprosté většině vítáno a prospěšné pro všechny strany (na osobní údaje a prodělané nemoci či léky se Vás před ostatními ptát nebudeme).

Za léčbu v našem Centru neplatíte, vstupní intervence je hrazena 3x za život a kontrolní návštěva maximálně 8x za rok. Hradíte si případně jen v lékárně léky na potlačení abstinenčních příznaků, některé zdravotní pojišťovny na ně i přispívají. Co ale musíte do léčby investovat v každém případě, je **Vaše pevné rozhodnutí a Váš čas**. Kouřit jste se také nenaučili ze dne na den, trvalo to měsíce nebo léta. Proto buďte trpěliví i při opačném postupu a věřte, že investovat do odvykání se Vám vyplatí.

Přejeme Vám úspěch ve Vašem rozhodnutí,

za náš tým prof. MUDr. Eva Králíková, CSc., MUDr. Lenka Štěpánková, PhD., doc. MUDr. Alexandra Pánková PhD., MUDr. Kamila Zvolská, PhD., MUDr. Zuzana Adamčeková, sestry Bc. Pavlína Hrdinová, Lucie Spurná a Stanislava Kulovaná

Vážená paní, vážený pane,

naše centrum je specializované pracoviště na půdě zdravotnického zařízení. V předchozím textu jste se seznámil(a) se službami, které poskytujeme. V rámci léčebné péče budete požádán(a) o sdělení některých osobních údajů a informací o Vaši osobě a Vašem zdravotním stavu. Tyto údaje mají charakter osobních údajů ve smyslu Nařízení Evropského parlamentu a Rady č. 2016/679 ze dne 27. 4. 2016, o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (GDPR) a předpisů souvisejících. Všechny tyto informace budou použity výhradně ke stanovení správné diagnózy a léčby, k vědeckým a statistickým účelům.

Prohlášení klienta

Prohlašuji, že podaným informacím jsem porozuměl(a) a s podmínkami léčby souhlasím. Výslovně souhlasím s poskytnutím údajů o mé osobě ke shora uvedeným účelům v anonymizované podobě za účelem jejich analytického vyhodnocení a prezentaci vědeckých výstupů.

Jméno (tiskacím písmem):.....

V Praze dne..... podpis:.....