

## **Положение о «Школе профилактики и отказа от курения»**

Школа для пациентов, желающих отказаться от курения (далее - Школа отказа от курения) является медицинской профилактической услугой, оказываемой пациентам в первичном звене здравоохранения.

Основные задачи Школы отказа от курения:

- повышение информированности населения о вреде табакокурения для курящего и вреде «пассивного курения», риске развития осложнений табакокурения;
- формирование у населения ответственного отношения к своему здоровью;
- повышение мотивации у курящих пациентов к оздоровлению, приверженности к лечению и выполнению рекомендаций врача;
- разработка базовых навыков для преодоления курения.

Основной деятельностью Школы отказа от курения является:

- обучение населения по типовым программам;
- контроль уровня полученных знаний у пациентов, обучающихся в Школе отказа от курения;
- анализ эффективности обучения населения;
- взаимодействие со всеми структурными подразделениями учреждений, на базе которых работает Школа отказа от курения;
- взаимодействие со Школами отказа от курения в других медицинских учреждениях, обмен опытом работы с целью повышения ее совершенствования.

Занятия в Школе отказа от курения могут проводить:

- терапевт;
- врач и инструктор гигиенического обучения и воспитания;
- фельдшера, медицинские сестры, прошедшие специальную подготовку по обучению пациентов в Школе здоровья.

К участию в обучении могут привлекаться другие специалисты ЛПУ (диетологи, кардиологи, психотерапевты, психологи, наркологи, врачи и методисты ЛФК).

### **Порядок направления в Школу отказа от курения**

Направление пациентов в Школу отказа от курения осуществляется врачами Центров здоровья, отделений и кабинетов медицинской профилактики, участковыми и цеховыми терапевтами, узкими специалистами.

Пациенты могут быть отобраны на скринингах или из диспансерной базы

и приглашены другими доступными средствами: активное адресное приглашение по телефону, письмом, при активном посещении, через средства наглядной агитации др.

Данные литературы показывают, что отклик составляет 65-70% у женщин и 50-60% у мужчин, при этом результативность отклика повышается в случае устного индивидуального приглашения или приказа по организации.

## **Место проведения Школ отказа от курения**

Школа отказа от курения может быть организована при Центре здоровья, отделениях и кабинетах медицинской профилактики.

Проведение Школ отказа от курения целесообразно также в условиях стационара, дневного стационара, а также во время профилактических осмотров в организованных коллективах, где можно обеспечить целевую аудиторию, и она будет однородна.

## **Принципы организации обучения в Школе отказа от курения**

### **Персонал и организация Школы отказа от курения.**

Возможны различные схемы организации Школ отказа от курения в зависимости от конкретных условий и возможностей учреждения:

1. Обучение пациентов в Школе отказа от курения по всем занятиям курса проводит один преподаватель (терапевт, врач или инструктор гигиенического обучения и воспитания, фельдшер, медицинская сестра, прошедшие специальную подготовку по обучению пациентов в Школе здоровья).
2. К участию в обучении могут привлекаться другие специалисты ЛПУ (диетологи, кардиологи, психотерапевты, психологи, наркологи, врачи и методисты ЛФК).

### **Целевая группа**

Целевой группой Школы отказа от курения являются курящие пациенты как состоящие на диспансерном учёте, так и не имеющие хронических заболеваний.

Первым шагом для определения целевой группы является выявление курящих лиц, оценка табакокурения, как фактора риска и степени табачной зависимости, а также степени мотивации к отказу от курения, т.е. оценка статуса курения. Результатом этого шага является отнесение пациента к одной из 4 групп:

1. Постоянно курящие пациенты, твердо желающие бросить курить.
2. Постоянно курящие пациенты, не желающие бросить курить, но не отвергающие такую возможность в будущем.
4. Пациенты, которые курят нерегулярно.
3. Постоянно курящие пациенты, отвергающие возможность бросить курить.

В Школу отказа от курения направляются пациенты первых 3-х групп.

### **Формирование групп**

Формирование групп осуществляет специалист медицинской профилактики. На каждого пациента заполняется талон амбулаторного приёма. Количество пациентов на цикл обучения составляет до 10 человек (оптимально 5-7 человек). Лучше, если занятия будут проводиться в «закрытых» группах, т.е. группах неизменного состава, поскольку в них быстрее возникает атмосфера взаимной эмоциональной поддержки и раскрываются все преимущества групповой психотерапии. На этапе формирования групп должно приветствоваться участие в них родственников и друзей курильщика. Обязательно проводить занятия по единому плану для того, чтобы не было взаимоисключающих советов и рекомендаций при проведении занятий разными специалистами.

### **Цели и задачи обучения**

1. Формирование у пациентов мотивации к оздоровлению и отказу от курения через осознанное, индивидуальное ориентирование.
2. Информирование пациентов:
  - о влиянии курения табака на здоровье человека;
  - о влиянии отдельных компонентов табачного дыма на различные органы и систем;
  - об особенностях «активного» и «пассивного» курения;
  - о мифах о курении.
3. Обучение пациентов:
  - самоанализу причин и факторов курения («почему человек курит?»);
  - самооценке типа курительного поведения;
  - самооценке степени табачной зависимости;
  - самооценке стадии курения;
  - готовности отказа от курения, выбору способа и метода отказа от курения.

### **Требования к помещению**

Занятия Школы отказа от курения рекомендуется проводить в специально оборудованном помещении с возможностью для участников делать записи. Для лучшего восприятия материала желательно оборудовать учебный класс наглядными пособиями.

### **Оснащение**

Рекомендуемое оборудование для проведения занятий:

- столы - 5 - 7 столов, которые легко передвигать для освобождения пространства;
- стулья (или кресла) в количестве 15 – 16 штук, которые можно расставить по кругу;
- учетная (индивидуальная карта) обучающегося (приложение 1).
- флип-чарт с маркерами;
- газоанализатор окиси углерода в выдыхаемом воздухе с определением карбоксигемоглобина или смокелайзер, загубники картонные одноразовые;
- информационные материалы (памятки, буклеты и т.д.);

- компьютер, проектор, принтер; программное обеспечение (для формирования базы данных);
- рекомендуется наличие кулера с питьевой водой.

Для проведения занятий рекомендуется распечатать приложения с бланками опросников, с информацией для домашнего задания, с рекомендациями для участников, с бланком индивидуальной карточки участника в необходимом количестве экземпляров.

### **Количество, продолжительность и периодичность проведения занятий.**

Для пациентов, не страдающих соматическими заболеваниями, – 3 занятия по 2 академических часа (90 мин.). Периодичность - 1 занятие в неделю.

Для пациентов с хроническими заболеваниями рекомендуется увеличить количество занятий до 5 - 7. Периодичность - 1 - 2 занятия в неделю.

### **Тематика занятий**

1. Курение и здоровье. Компоненты табачного дыма. Влияние курения на здоровье. Мифы о легких сигаретах. Почему люди курят.
2. Современные методы лечения табакокурения. Оценка стажа курения. Оценка типа курительного поведения. Оценка степени никотиновой зависимости. Оценка степени мотивации и отказа от курения. Я решил бросить. С чего начать.
3. Здоровый образ жизни без никотина.