

P-KKS

- henkilökunnan tupakasta vieroitus vuosina 2004-2005

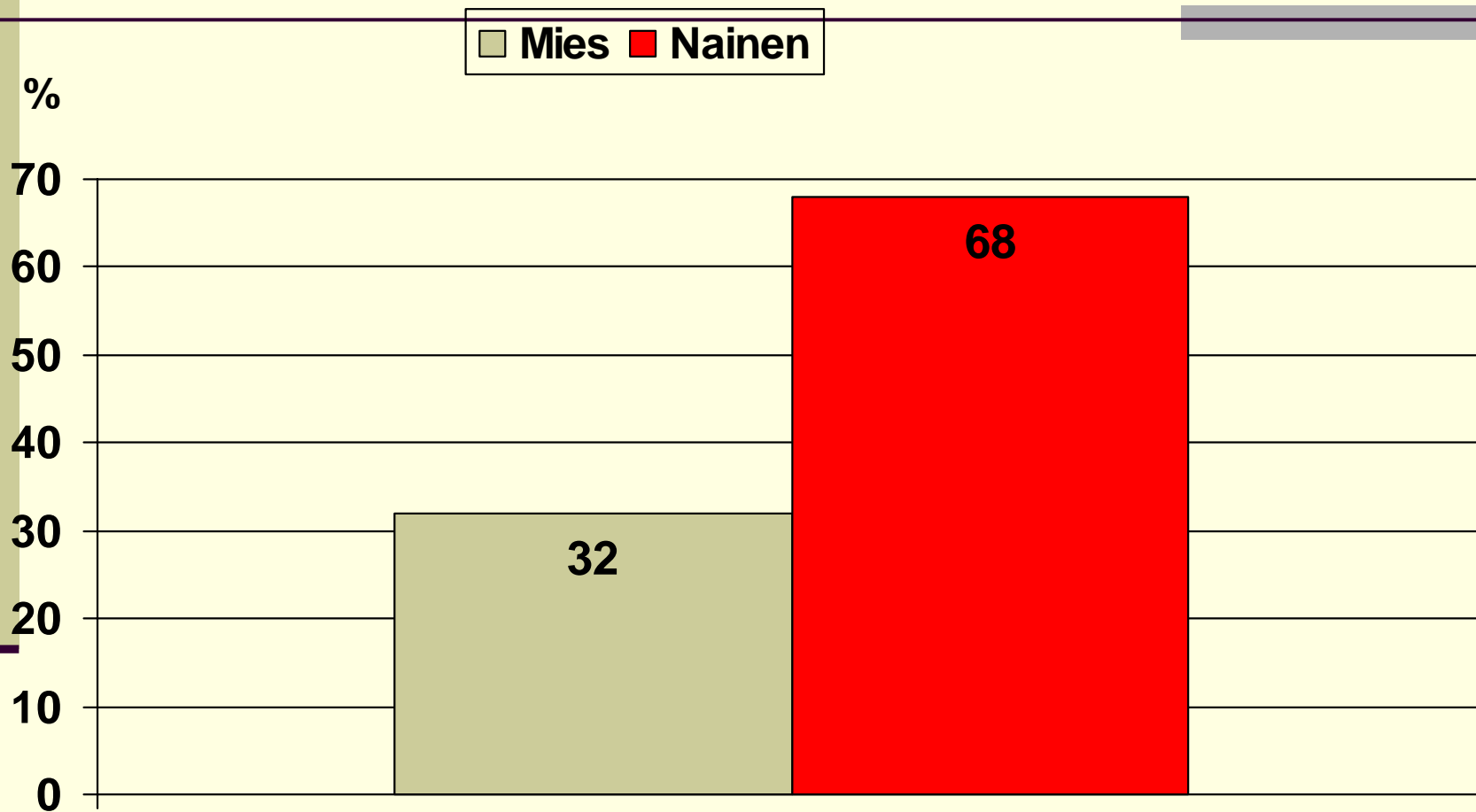
Pohjois-Karjalan sairaanhoitopiirin henkilöstön tupakointikielto työaikana

- tupakointi kielletään 1.11.2004 työaikana sairaala-alueella
- apua tupakasta vieroitukseen → työnantaja antaa tupakoivalle työntekijälle 3 kk maksuttoman nikotiinikorvaushoidon tai bupropioni hoidon
 - osallistuu yksilöohjaukseen tth:ssa tai vieroitusryhmiin
 - saa osallistua työaikana
- shp:ssa tupakoivia työntekijöitä noin 166
 - arvio hoitoa hakisi 40 % eli 70 työntekijää
- nikotiinikorvaushoito / bupropioni hoito maksaa noin 2 €/ hlö / vrk
 - 70 työntekijän vieroitushoidot 4200 €kk ja 12 600 € 3 kk
- henkilökunnan tupakkahuoneet ja tupakkakatokset poistetaan → henkilökunta ei voi tupakoida työaikana → neuvonta ja vieroitushoitotuotteet.
- henkilöstölle tiedotetaan työajan tupakointikiellosta ajoissa, että he ehtivät halutessaan vierottua tupakasta ennen tupakointikieltoa.
- henkilöstön työajan tupakoinnin kieltämisessä edetään ”yhteisrintamassa” → riittävä tiedottaminen, kouluttaminen, auttaminen tupakasta vieroituksessa → neuvonta, tuki, motivointi ja vieroitushoidot

Henkilökunnan tupakasta vieroitus 16.6.2004-16.6.2005

- Vieroitukseen tulleet n = 96
 - Seuranta 3 kk n = 78
 - Seuranta 6 kk n = 70
 - Seuranta 12 kk n = 53
-
- Kaikilta ei ole saatu seurantatietoja, syitä on monia:
 - ei halua vastata kyselyyn
 - vieroitukseen tulemisesta ei ole kulunut seurant. tarvit. aikaa
 - ei ole enää töissä shp:ssä jne.

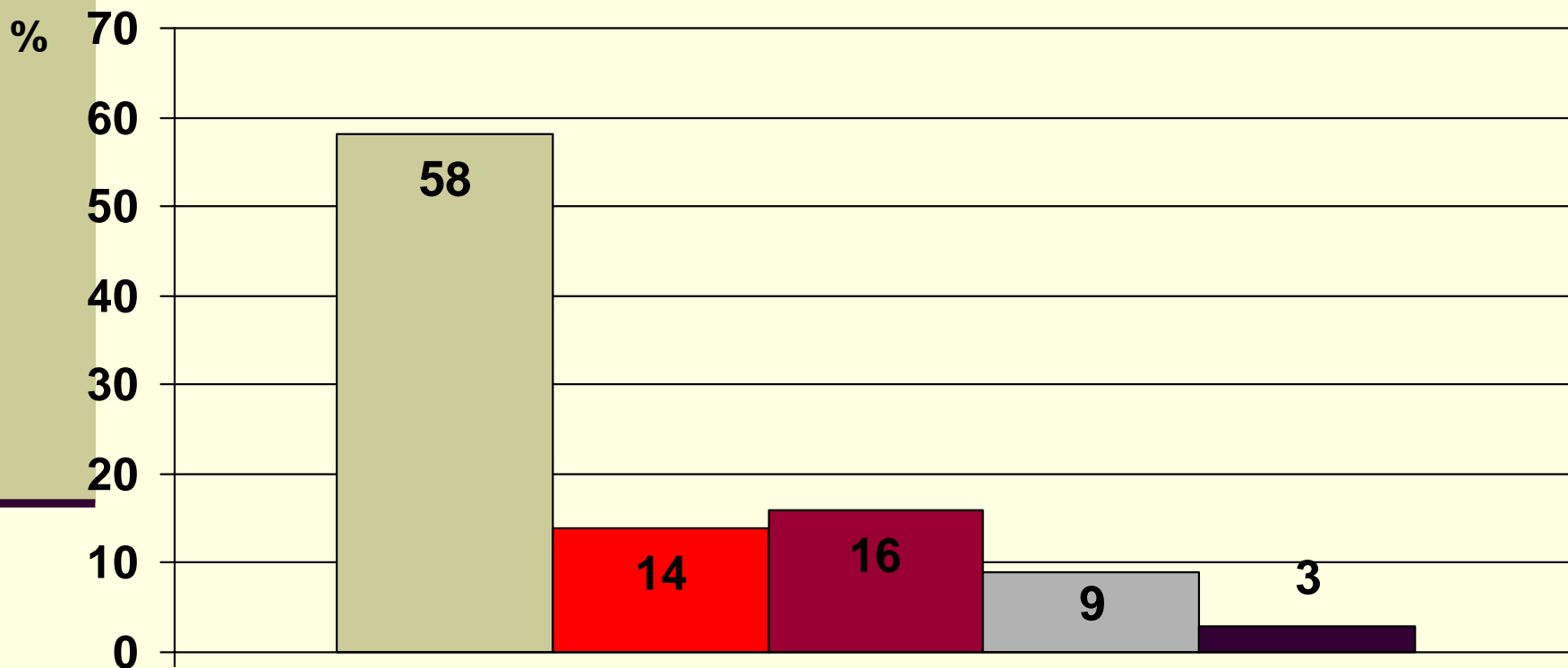
Vieroitukseen osallistuneiden sukupuoli (n=96)



Kaksi kolmasosaa vieroitukseen tulleista oli naisia.

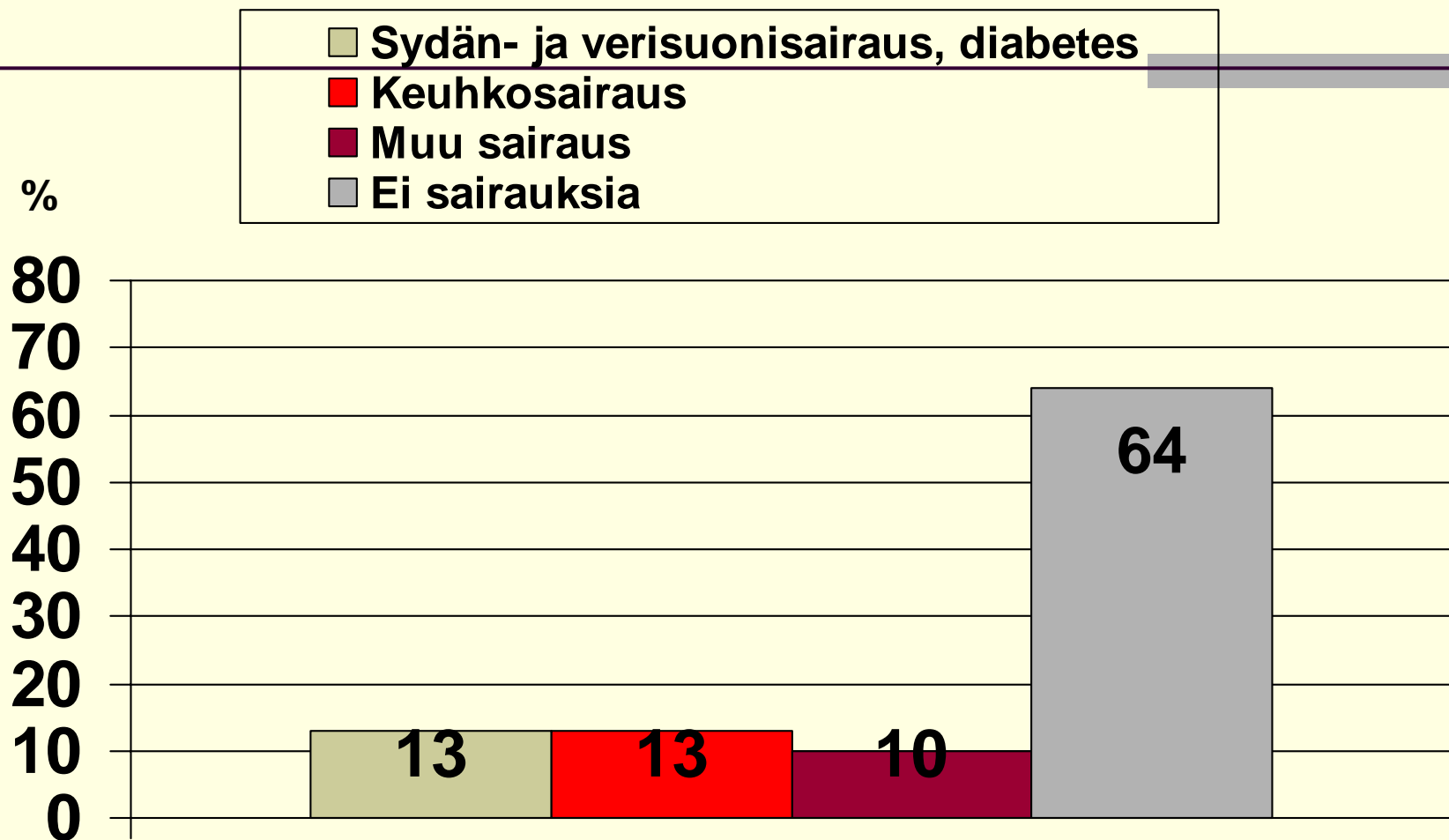
Vieroitukseen osallistuneiden ammatti (n=96)

Hoitohenkilökunta Toimistohenkilökunta Laitoshuoltajat
Palvelu- ja tekniikka Erityistyöntekijät



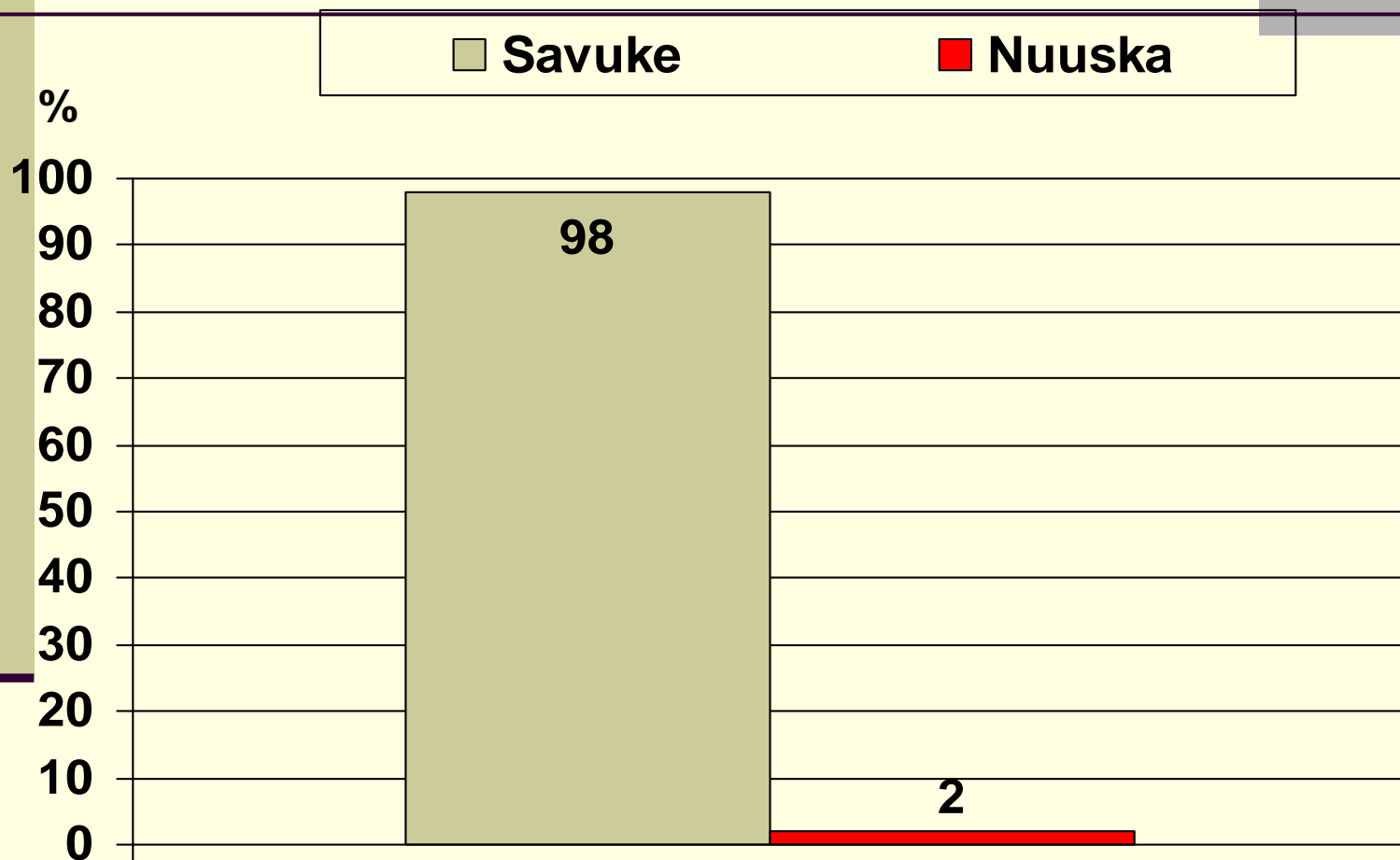
Yli puolet vieroitukseen tulleista oli hoitohenkilökuntaa.

Vieroitukseen osallistuneiden sairaudet (n=96)



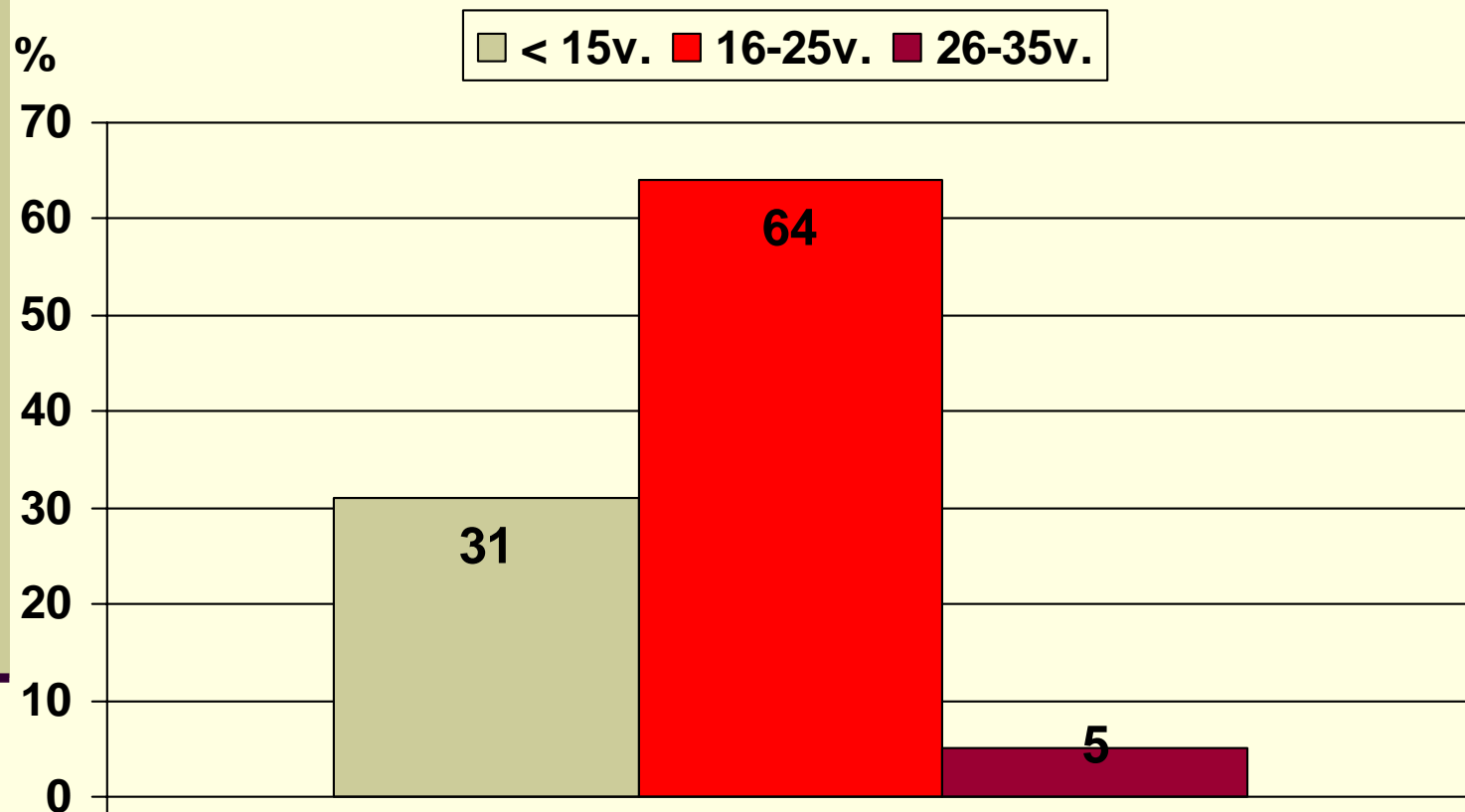
Joka neljännellä oli joko keuhko- tai sydän- ja verisuonisairaus.

Vieroitukseen osallistuneiden tupakkatuote (n=96)



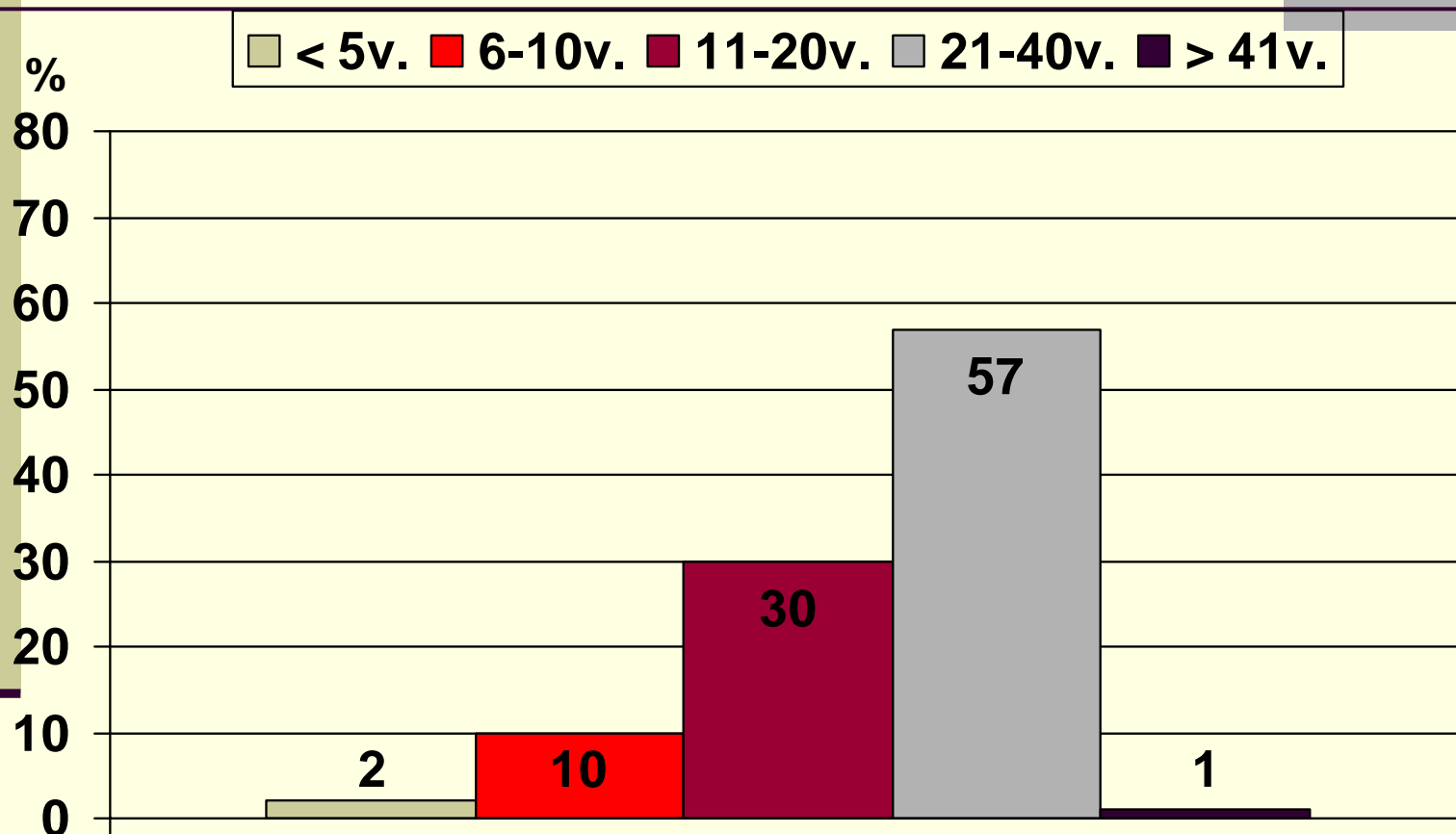
Valtaosa poltti savukkeita.

Vieroitukseen osallistuneiden tupakoinnin aloittamisikä (n=92)



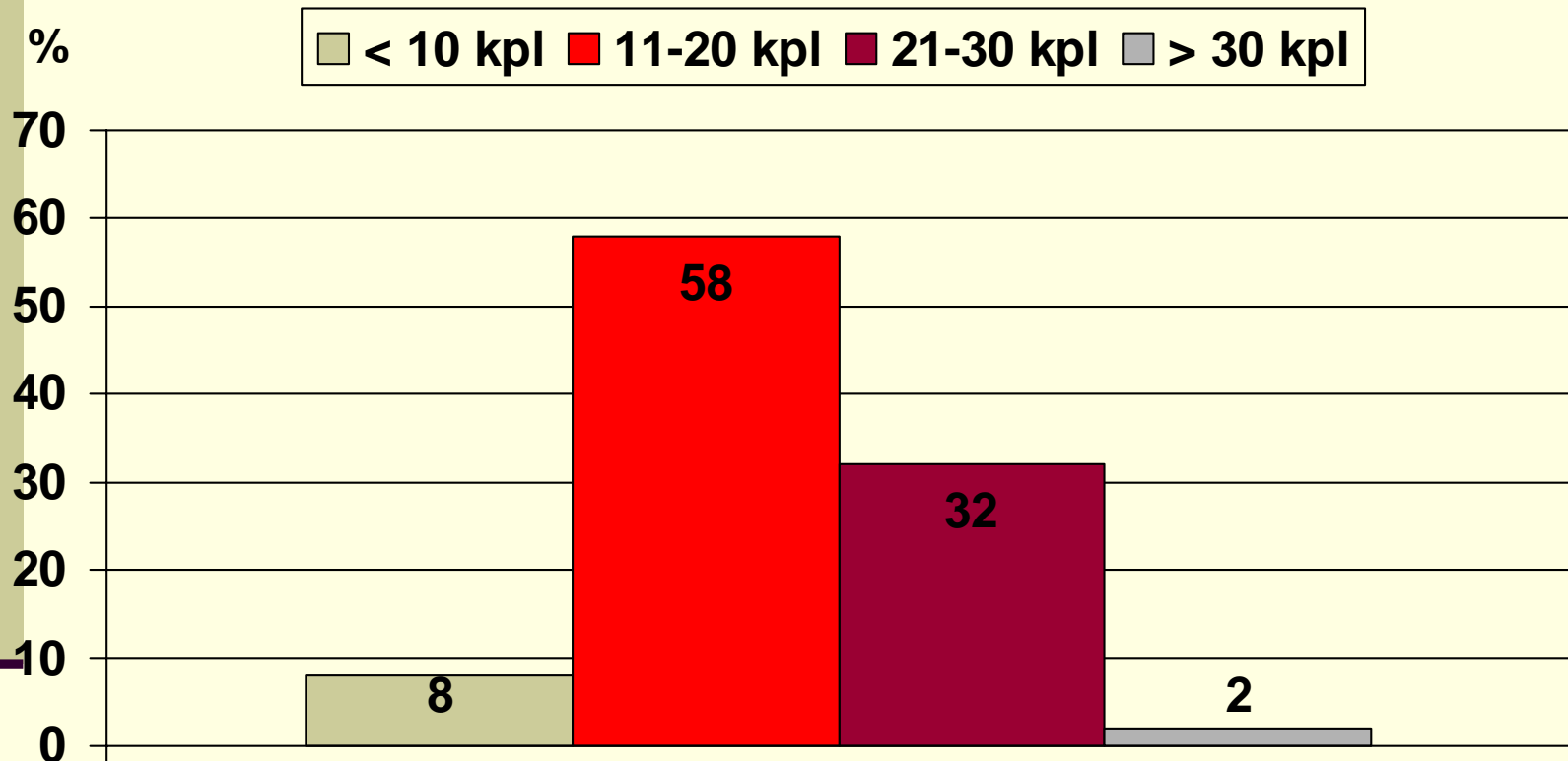
Lähes kolmannes oli aloittanut tupakoinnin jo alle 15 -vuotiaana.

Vieroitukseen osallistuneiden tupakointivuodet (n=91)



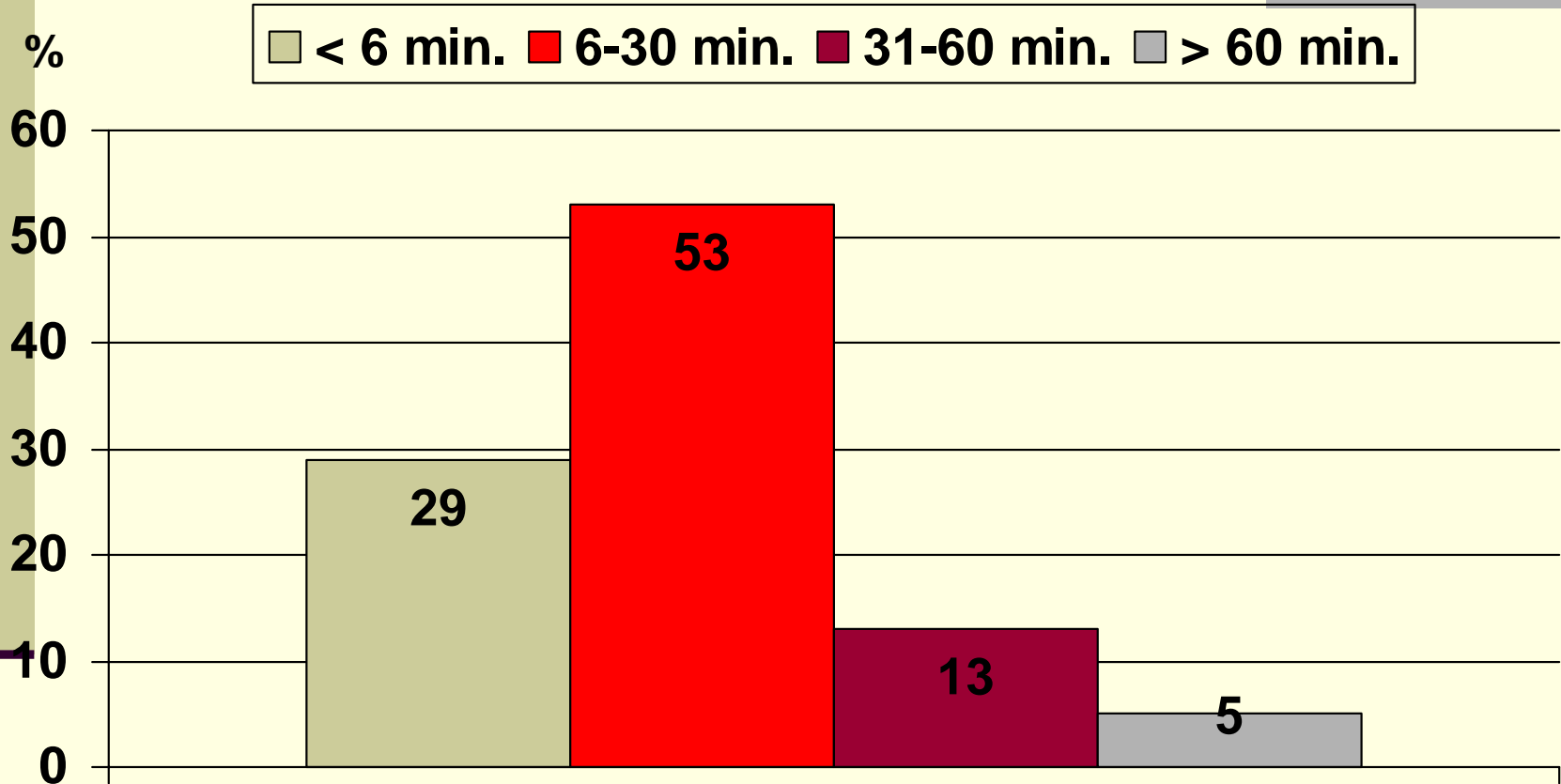
Yli puolet oli tupakoinut 21-40 vuotta.

Vieroitukseen osallistuneiden tupakointimäärä savuketta/vrk (n=95)



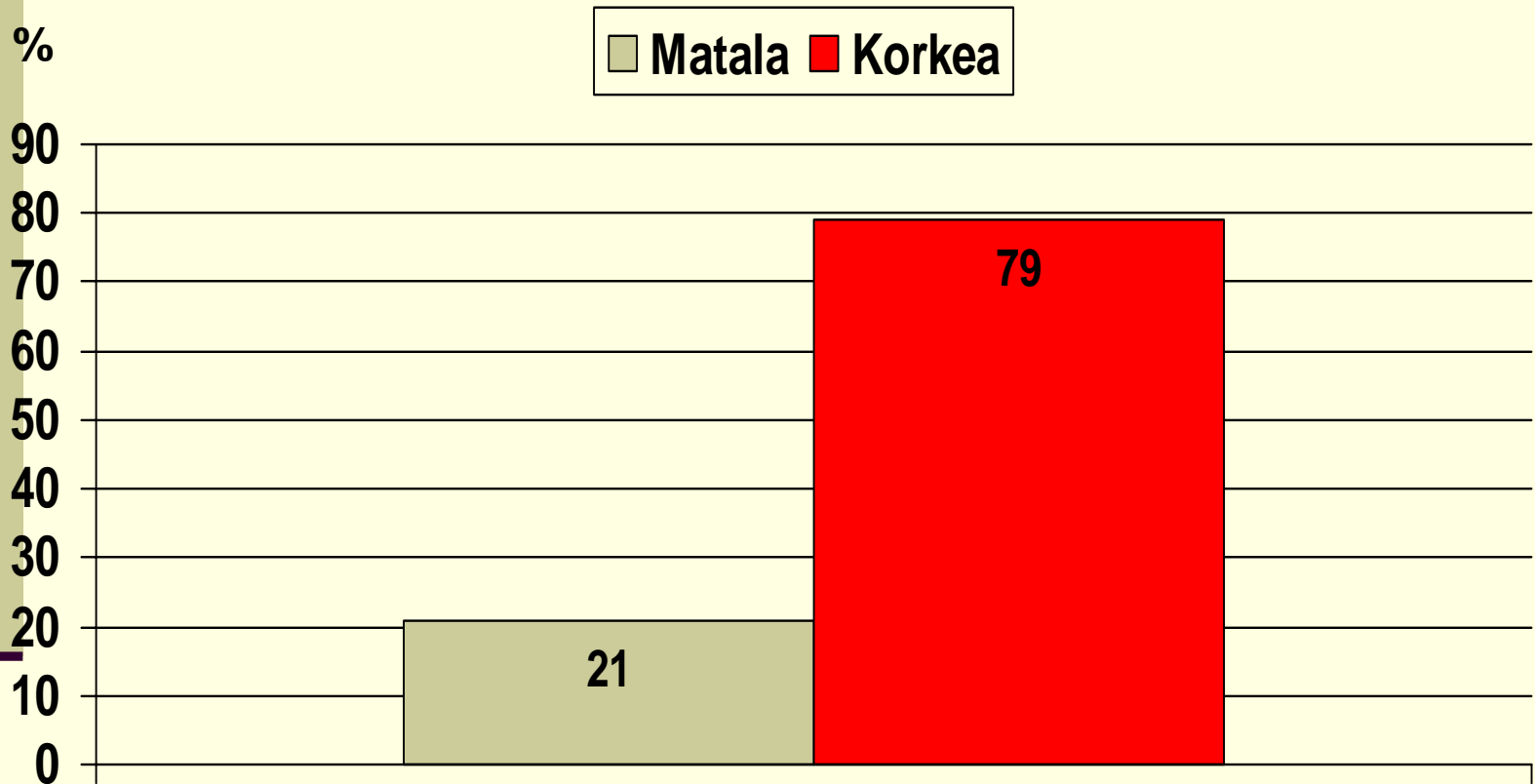
80 % poltti noin askin päivässä tupakkaa.

Vieroitukseen osallistuneiden ensimmäinen savuke heräämisen jälkeen minuuteissa (n=94)



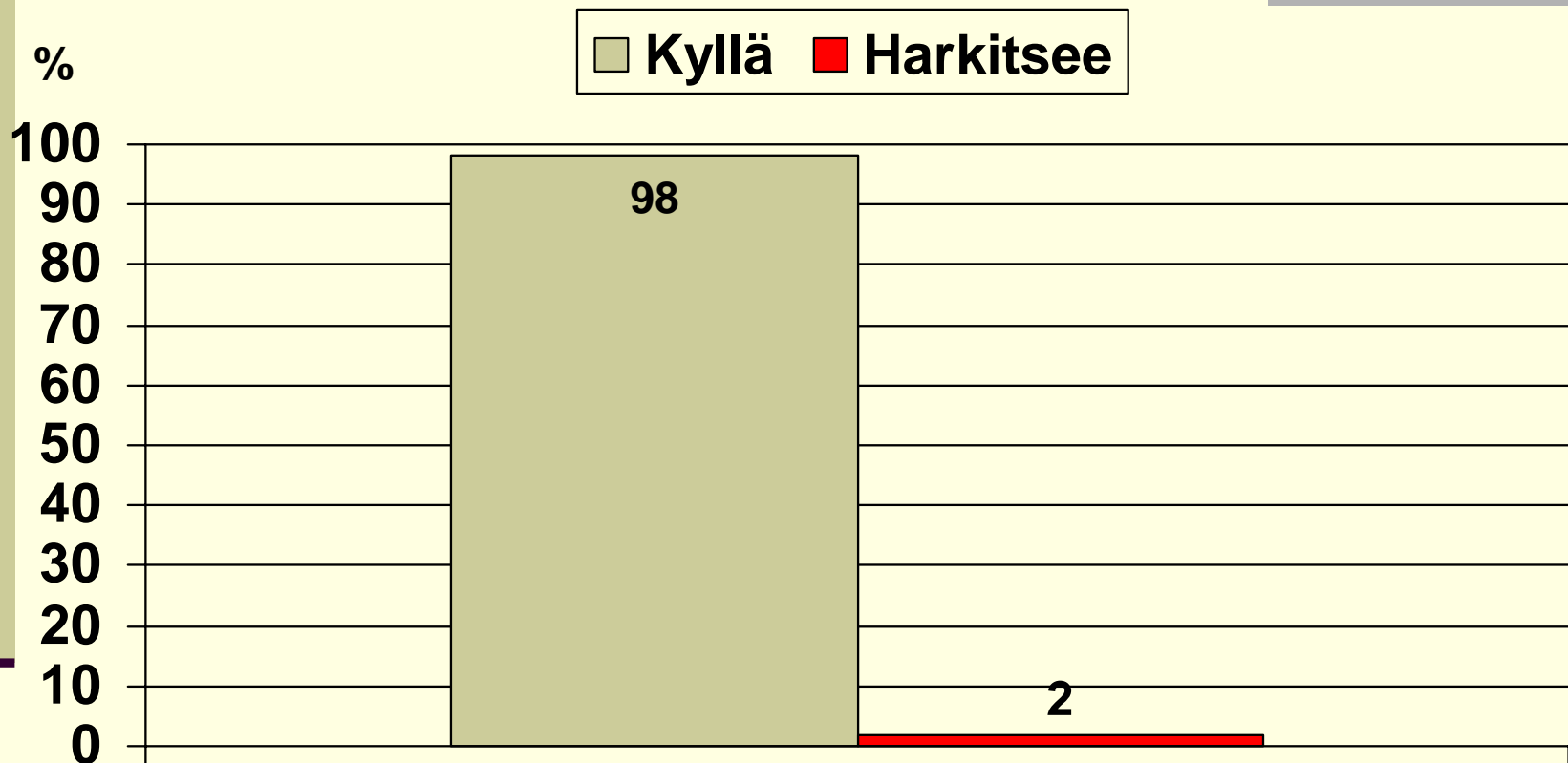
82 % poltti aamusavukkeen alle 30 minuuttia heräämisen jälkeen.

Vieroitukseen osallistuneiden nikotiiniriippuvuus (n=96)



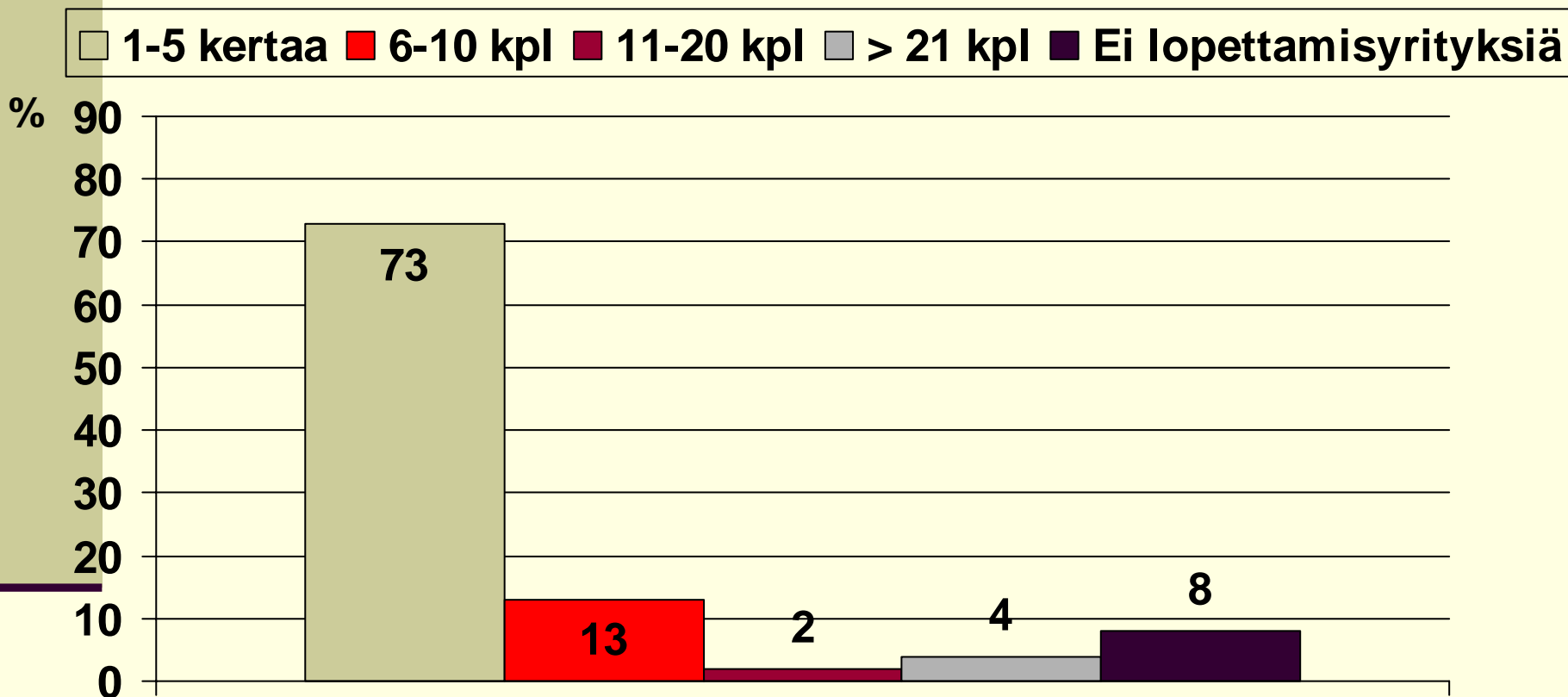
Neljä viidestä tupakoivasta oli korkeasti nikotiiniriippuvainen.

Vieroitukseen osallistuneiden lopettamis- halukkuus (n=95)



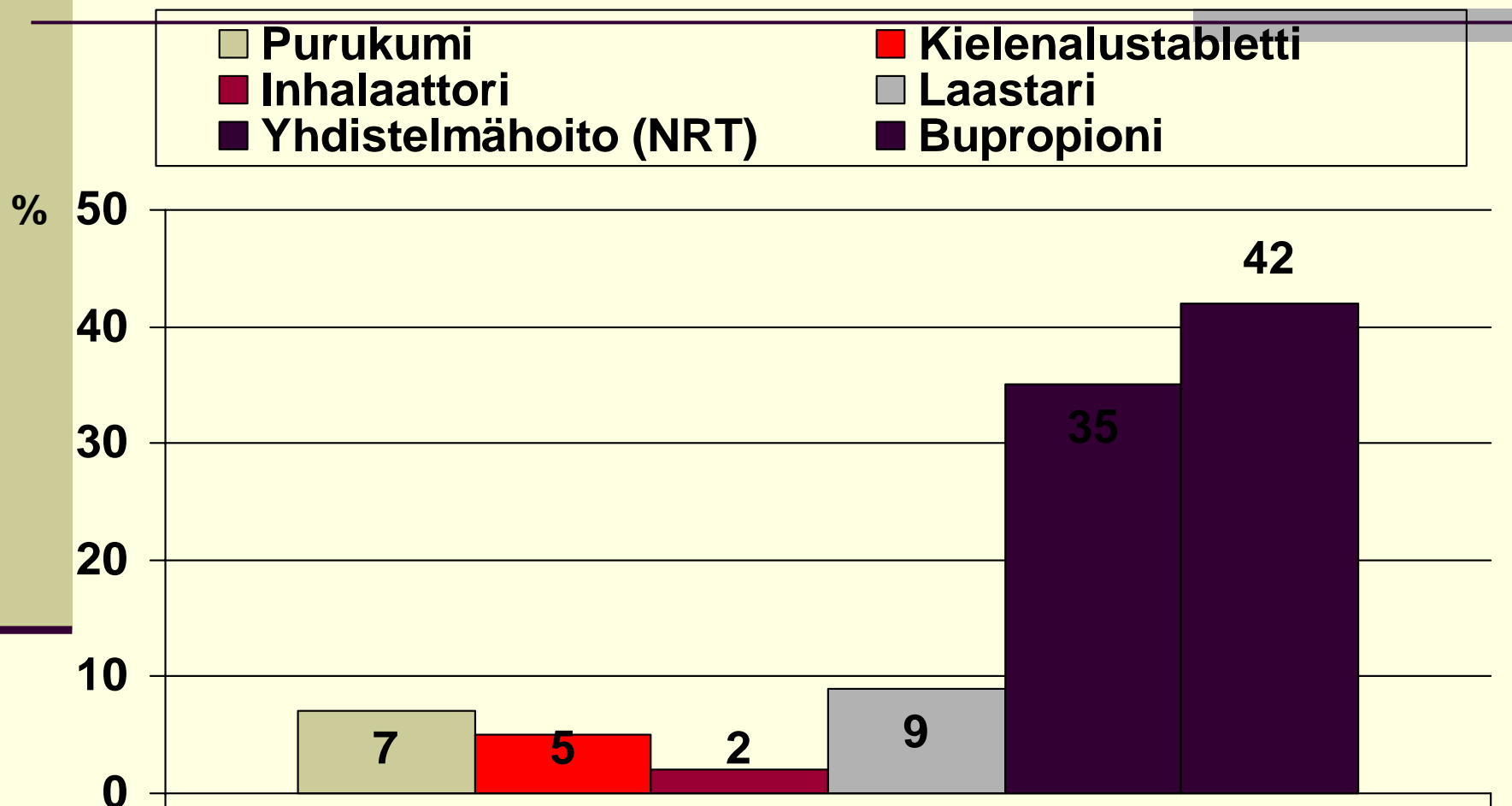
Lähes kaikki halusivat lopettaa tupakoinnin.

Vieroitukseen osallistuneiden lopettamisyritykset (n=85)



Jopa 92 % oli yrittänyt lopettaa tupakoinnin aikaisemmin siinä onnistumatta. Usein vaaditaan 3-4 lopettamisyritystä.

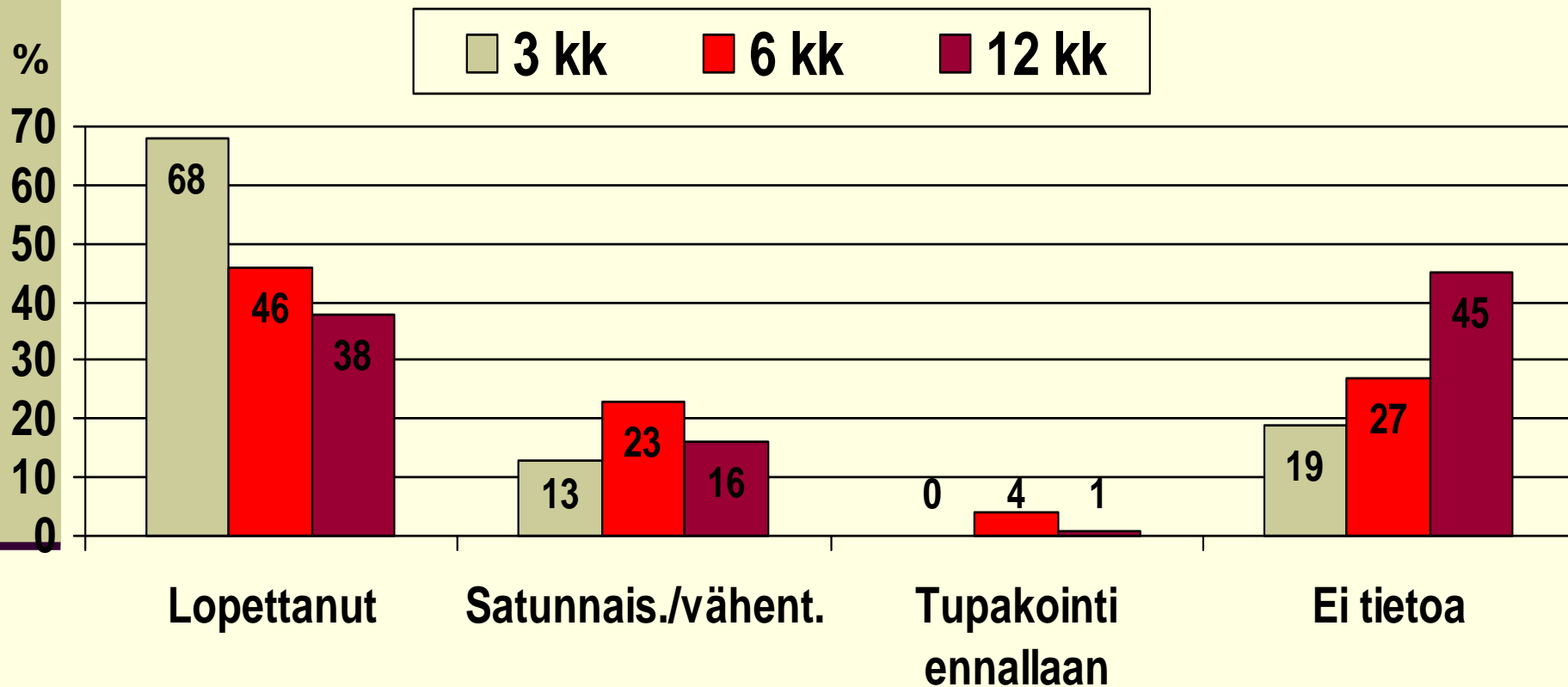
Vieroitukseen osallistuneiden vieroitus- hoitotuote (n=96)



Yli kolmannes käytti yhdistelmähoitoa vieroituksessa.

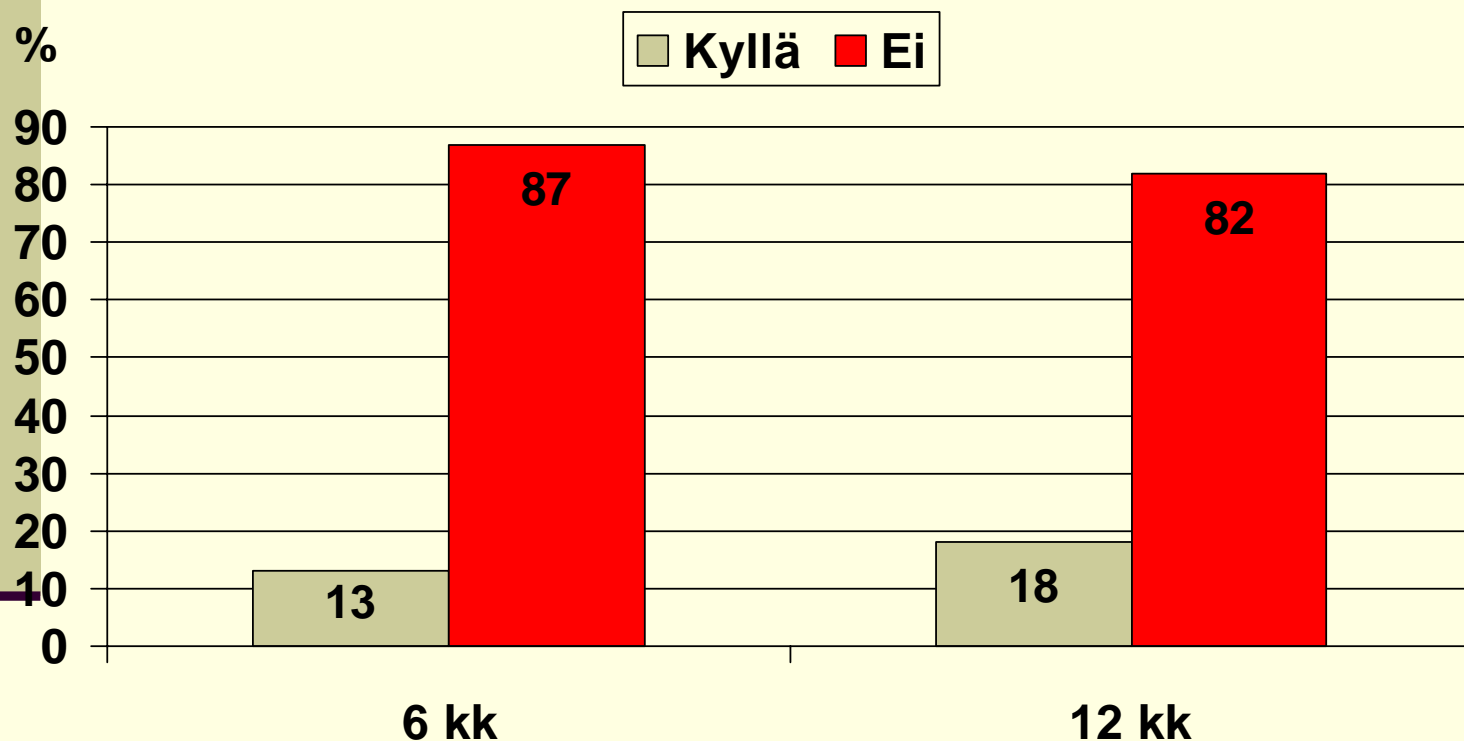
Vieroitukseen osallistuneiden tupakointitottumus 3 kk, 6 kk ja 12 kk lopettamisesta

(n=96)



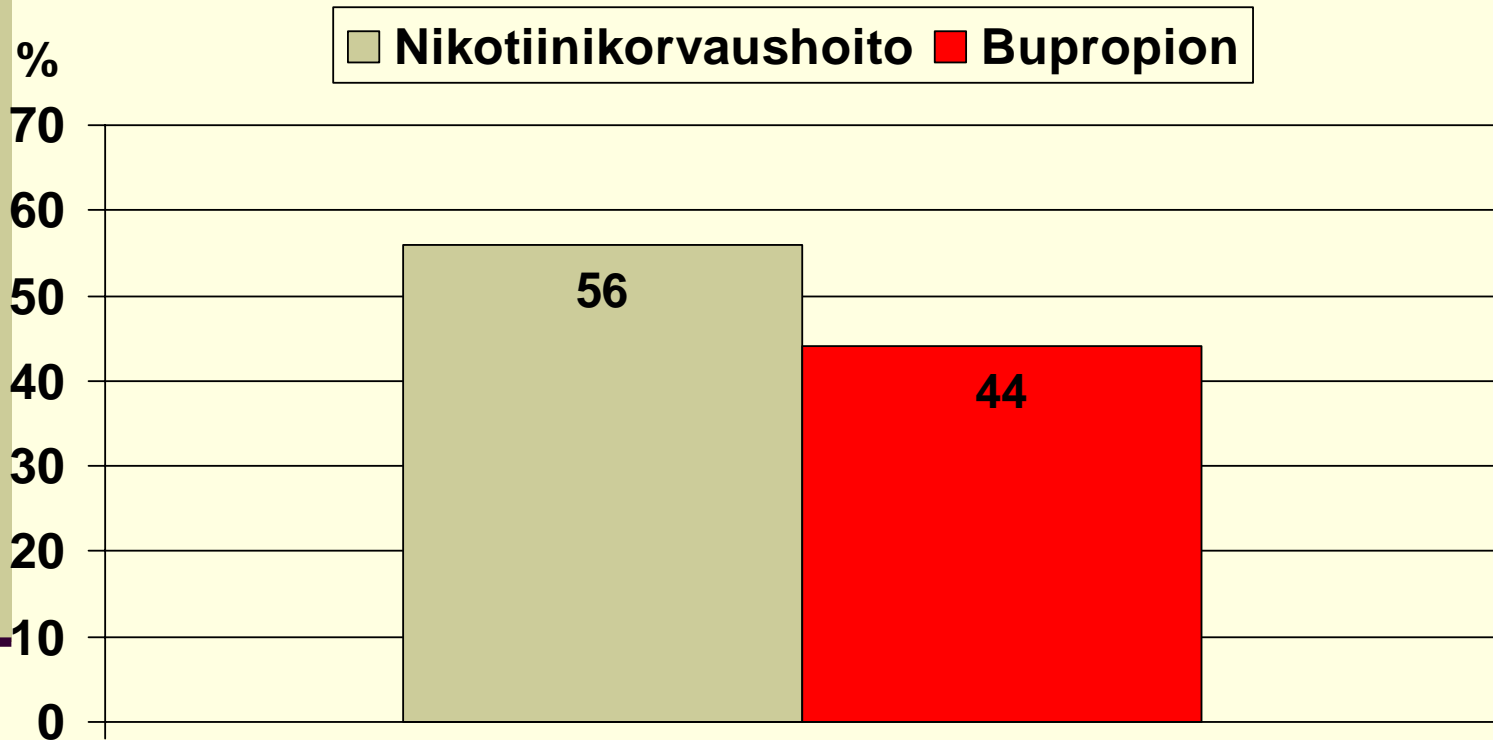
Yli kolmannes (38 %) oli tupakoimaton vuoden seurannassa.

Vieroitustuotteiden käyttäminen maksuttomien vieroitustuotteiden (3 kk) jälkeen 6 kk:n (n=62) ja 12 kk:n (n=49) kohdalla



Noin viidennes jatkoi vieroitustuotteiden käyttämistä 3 kk lopettamisen jälkeen omakustanteisesti.

Vuoden tupakoimattomina olleiden käyttämä vieroitushoitotuote (n=36)



Yli puolet vuoden tupakoimattomana olleista käytti nikotiinikorvaushoitoa.



Työpaikkatupakoinnin kustannukset

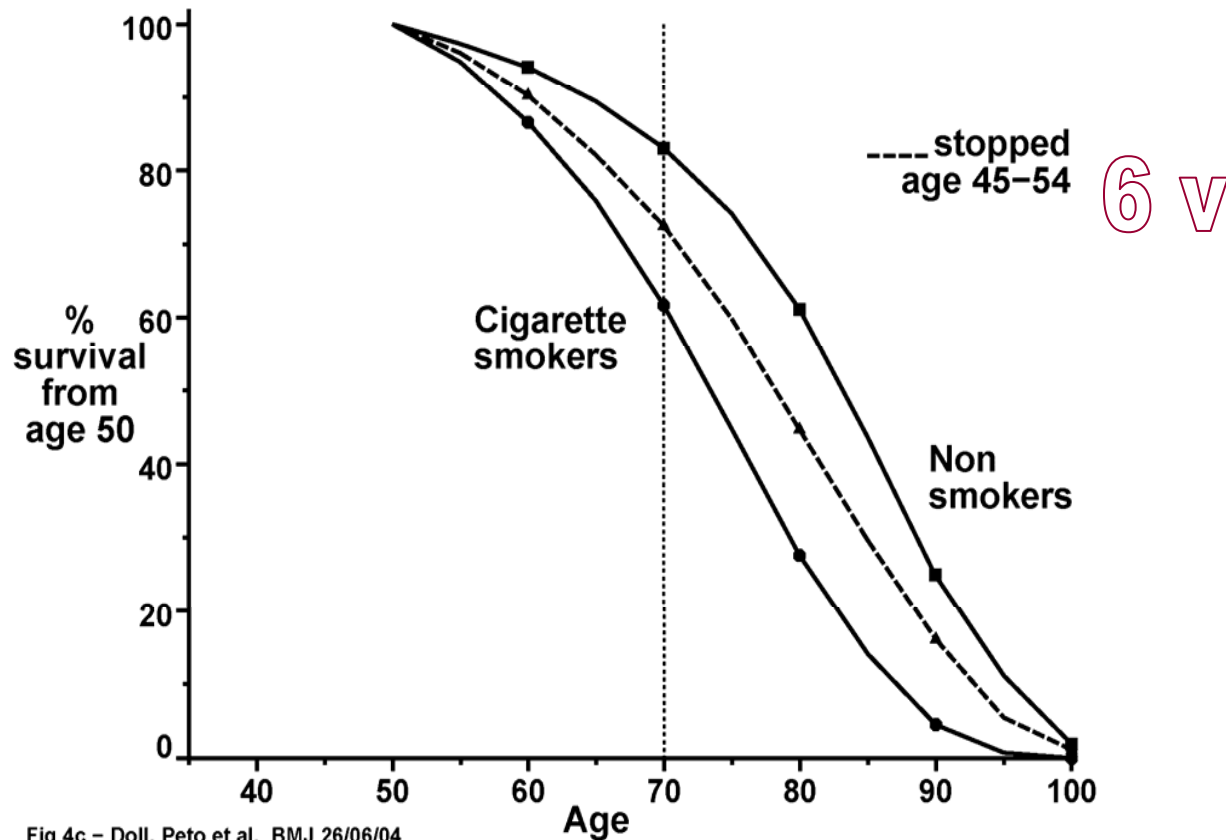
- vähintään 2814 € ja enintään 6797 € / henkilö / vuosi
- vieroitustuotteet noin 180 € / henkilö / 3 kk
- lopettaneita (vuoden tupakoimatta) vähintään 36 henkilöä (kaikilta ei saatu vastausta)
- Kustannussäästö / vuosi (36:llä lopettaneella):
(2814 €-180 €) x 36 hlö = säästö vähintään 94 824 €
(6797 €-180 €) x 36 hlö = säästö enintään 238 212 €

Lähde: Heloma, A. 1996. Työpaikkatupakoinnin kustannukset. Suomen Lääkärilehti, 18-19, 2050-2052.

- Tupakoinnin lopettaneiden ja vähentäneiden terveysvaikutukset kuitenkin tärkeintä työnantajalle!

Tupakoinnin lopettaminen 50 -vuotiaana tuo keskimäärin kuusi elinvuotta lisää

Effect of stopping smoking at age ~50 on survival from age 50



Tupakoinnin lopettamisessa onnistuneet saivat yhteensä noin 216 elinvuotta lisää (6 v x 36 hlö).

Vieroitukseen osallistuneiden mielipiteitä tupakasta vieroituksesta (avoimet kysymykset)

HYVÄÄ

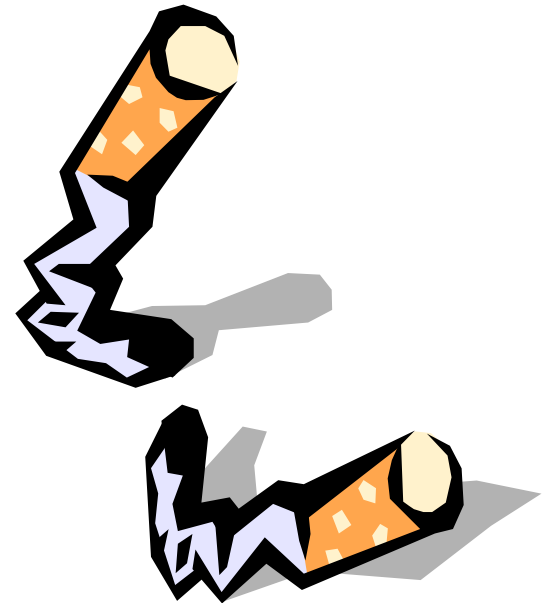
- Maksuttomat vieroitushoitotuotteet 38 kpl
- Vieroitustoiminnasta hyötyä 15 kpl
- Säännölliset tapaamiset / tuki 25 kpl
- Kannustus 22 kpl
- Savuton sairaala 7 kpl
- Uuden tiedon saaminen 5 kpl

HUONOA

- Savuton sairaala 4 kpl
- Painon nousu 6 kpl

KEHITETTÄVÄÄ

- Enemmän tapaamisia 4 kpl
- Painonhallintaryhmä 4 kpl
- Lisää mainostamista 2 kpl
- Vieroitus vieroitushoidosta 1 kpl
- Jatkotapaamiset lopettaneille 2 kpl



**Useat satunnaisesti polttavat ja vähentäneet kertoivat etteivät tupakoi työaika-
na ja ovat havainneet terveysvaikutuksia vähentämisen johdosta!**



Nikotiiniriippuvuuden hoitoehdotus, PKKS

Tuotevalikoima	Nikotiiniriippuvuus 0 --3	Nikotiiniriippuvuus 4--6
Nikotiinikorvaustuote		
Purukumi	2 mg x 1, 1-2 t välein, suositus 8-12 kpl/v 2-12 kk	4 mg x 1, 1-2 t välein, suositus 8-12 kpl/vrk, 3kk --> 2 mg 3-9 kk
Kielenalus- /imeskelytabletti	1 tai 2 mg, 1-2 t välein, suositus 8-12 kpl/vrk	2 x 2 mg, 1-2 t välein, suositus 16-24 kpl/vrk
Laastari (pitkävaikutteinen), Nicorette tai Nicotinell	10 mg/16h tai 14 mg/24h x 1, väh. 3 kk --> 5 mg/16h tai 7 mg/24h x 1, 2-3 vko	15 mg/16h tai 21 mg/24h x 1, väh. 3 kk -->10 mg/16h tai 14 mg/24h 2-3 vko -->5 mg/16h tai 7 mg/ 24h
Yhdistelmähoito		laastari + muu lyhytvaikutteinen tuote
Bupropioni (Zyban, rec)	150 mg x 1, 1 vko --> tupakoinnin lopetus --> 150 mg x 2, 6-8 vko	
Varenikliini (Champix, rec)	0,5 mg 1x 1 (päivät 1-3) 1x2 (päivät 4-7) --> tupakoinnin lopetus --> 1 mg 1x 2 vko 2-12 (- 24 vko)	

Varenikliini vs muut

Tutkimusaineisto:

18 -75 -vuotiaat, yli 10 savuketta päivässä tupakoivat
suljettiin ne potilaat, joilla oli vakava tai epävaka sairaus viimeisen 6 kk:n aikana
myös sydän- ja verisuonisairaus k

	Jorensy et al 2006	Gonzales et al 2006
Ensisijainen päätetapahtuma	tupakoimattomuus hoitjakson (12 vko) lopussa	
Vanikliini (2 mg/vrk)	43.9 %	44.0 %
Bupropioni (300 mg/vrk)	29.8 %	29.5 %
lumelääke	17.6 %	17,7 %
Toissijainen päätetapahtuma	tupakoimattomuus vuoden kohdalla	
vanikliini	23 %	21.9 %
bupropioni	14.6 %	16.1 %
lumelääke	10.3 %	8.4 %
	OR= 2.66 vs. lumelääke *** 1.77 vs.bupropioni **	OR= 3.09 vs. lumelääke *** 1.46 vs. bupropioni (p=.057)

Varenikliinin tärkeimmät sivuvaikutukset ovat pahoinvointi (noin 29 %), joka harvoin johti hoidon keskeyttämiseen. Muita sivuvaikutuksia on unettomuus, päänsärky ja väsymys.