



Упатство за стандардна оперативна процедура за работа на советувалишта за откажување од користење тутун, тутунски производи и никотински производи





Република Северна Македонија
Министерство за здравство



Упатство за стандардна оперативна процедура за работа на советувалишта за откажување од користење тутун, тутунски производи и никотински производи

Признанија

Упатство за стандардна оперативна процедура за работа на советувалишта за откажување од користење тутун, тутунски производи и никотински производи е изработено како дел од Двогодишниот договор за соработка помеѓу Светската здравствена организација (СЗО) и Министерството за здравство за 2024–2025 година.

Процесот на подготовка на Стандардните оперативни процедури беше воден од работна група составена од тим на експерти и академски кадар: проф. д-р Елена Косевска, д-р сци Сања Прошева, д-р Марин Петровски од Институтот за јавно здравје и проф. д-р Катарина Ставриќ од Центарот за семејна медицина, при медицинскиот факултет на Универзитетот „Св. Кирил и Методиј“ во Скопје.

Процедурите беа дополнително валидирани преку национална работилница и тест обука, одржани во текот на месец декември 2024 година, и консултации во јануари и февруари 2025 г., со поддршка од Светската здравствена организација, со активно учество на претставници од клучни институции, како што се: Министерството за здравство, Институтот за јавно здравје, Центрите за јавно здравје, Асоцијацијата на лекари по семејна медицина - ЗЛОМ-СМ, Асоцијацијата на приватни лекари во ПЗЗ - ЗПЛРМ, претставници од Универзитетската Клиника за пулмологија и алергологија, Македонското респираторно здружение, УНИЦЕФ, УНФПА и други релевантни тела и институции.

Дополнително, истото е објавено во Службен весник, број 223, од 31 октомври 2025 година.

Посебна благодарност до: м-р Маргарита Спасеновска, СЗО Канцеларија Скопје, којашто придонесе со стручно-техничко водство за планирање и спроведување на процесот на подготовка на овој документ, д-р Ангела Чиобану, стручно техничко лице за контрола на тутунот од СЗО, Регионална канцеларија за Европа, која овозможи споделување на искуства од други земји и даде клучни насоки за содржината на Упатството и м-р Горан Кочински, СЗО Канцеларија Скопје за едитирањето и усогласувањето на терминологијата со националната легислатива, како и до сите релевантни претставници од Министерството за здравство: м-р Јовица Андовски, заменик-министер за здравство и национален соработник од МЗ за соработка со СЗО во областа контрола на тутунот, г-ѓа Александра Ефтимова, национален соработник од МЗ за соработка со СЗО во областа контрола на тутунот, како и д-р Никола Грпчевски и д-р Елена Ристовска, државни советници, за нивната заложба и поддршка за подготовка и усвојување на овие Упатства. Исто така, благодарност и до Науч. Сор. д-р Марија Андоновска, директор на Институтот за јавно здравје за нејзината заложба и поддршка на тимот од Институтот за јавно здравје, којшто беше одговорен за подготовка на овие процедури.

Содржина

1. СОВЕТУВАЛИШТА ЗА ОТКАЖУВАЊЕ ОД КОРИСТЕЊЕ ТУТУН	1
1.1. Вовед	2
1.2. Цел за Советувалиштата	4
1.3. Патека на упатување кон и од Советувалиштето	4
1.4. Задачи на Советувалиштето	4
1.5. Документирање на работата	5
1.6. Анализа на податоците	6
1.7. Организациона структура	6
1.8. Градење на капацитети (КМЕ)	7
2. СТАНДАРДНИ ОПЕРАТИВНИ ПРОЦЕДУРИ ЗА РАБОТАТА НА СОВЕТУВАЛИШТАТА	8
2.1. Процедура за советување и следење на тие кои се одвикнуваат – групна едукација	9
2.2. Процедура за советување и следење на тие кои се одвикнуваат – индивидуално советување	11
3. КООРДИНАЦИЈА И СЛЕДЕЊЕ	14
3.1. Координација на Советувалиштата и соработка со други институции	15
3.2. Мониторинг и евалуација	15
3.2.1. Листа на индикатори на квалитет	16
3.2.2. Квартални извештаи	16
3.2.3. Годишен извештај	16
3.2.4. Евалуација на задоволство на корисниците	16
4. ПРИЛОЗИ	17
4.1. Табела за следење на јаглерод моноксид (СО монитори / детектор)	18
4.2. Индекс на зависност од никотин	18
4.3. Фагерстромов тест	19
4.4. Дефиниции	20
4.5. Линкови до СЗО документи за откажување од пушење	21

1

**Советувалишта
за откажување од
користење тутун**

1.1. Вовед

Како еден од најголемите и најзастапените ризик-фактори кај речиси сите видови хронични незаразни заболувања, употребата на тутун сериозно придонесува кон нарушувањето на општото здравје на популацијата. Кардиоваскуларни, респираторни, репродуктивни, малигни, ендокрини и многу други видови заболувања, може да се јават како последица од редовна употреба на тутун.

Според квантитативното истражување спроведено во април и мај 2023 година со поддршка на СЗО, се увиде дека 45,4 % од возрасната популација во Република Северна Македонија пушат цигари, стапка што е значително повисока од просекот кој е 23 % во Регионот на СЗО за Европа. Просечен пушач конзумира 18 цигари дневно. Според истото истражување, пушењето е многу застапено во јавните простории, при што 58 % од пушачите пушат во затворени простории во ресторани и барови, а 12 % на работното место.¹

Според квалитативното истражување со здравствени работници спроведено во април/мај 2023 година, се увиде дека здравствените работници имаат клучна улога во откажувањето од тутунот, никотинот и никотинските производи, но се соочуваат со бројни пречки и предизвици.²

Покрај традиционалните цигари, на пазарот постојат и нови производи (Прилог 4.4. Видови тутунски производи), како што се електронски цигари, тутунски производи кои се загреваат и орални никотински производи, меѓу кои е и снусот кој е многу актуелен особено кај младите. Овие нови облици на тутунски производи погрешно се сметаат за помалку штетни од конвенционалните цигари и често се користат како алтернатива за пушење, но и за одвикнување, што е сосема погрешно.

Сите релевантни институции во државата неопходно е да работат на намалување на употребата на тутунот, вклучително поддршка и континуирана едукација на населението, со цел обезбедување на напредок во обидите да се намали преваленцата на пушењето во државата.

Во Република Северна Македонија од 1995 година е донесен Закон за заштита од пушењето³, којшто неколку пати има претрпено измени и дополнување. Со овој закон се уредува заштитата од штетните дејства на пушењето тутун и други производи од тутун врз граѓаните, зачувувањето на здрава животна средина, забрана на пушењето во јавни простории и забрана за рекламирање на цигарите. Истотака, донесен е и Законот за тутун, производи од тутун и сродни производи⁴, но овие закони е потребно постојано да се унапредуваат, согласно на трендот на создавање и употреба на нови тутунски производи. Истотака, Република Северна Македонија во 2006 година ја ратификуваше Рамковната конвенција за контрола на тутунот (FCTC) на Светската здравствена организација и согласно истата

¹СЗО, МЗ, ИЈЗ, ТИМ-Институт - Квантитативна студија, 2023

²СЗО, МЗ, ИЈЗ, ТИМ-Институт - Квалитативна студија, 2023

³Закон за заштита од пушењето, („Службен весник на Република Македонија“ бр. 36/95, 70/03, 29/04, 37/05, 103/08, 140/08, 35/10, 100/11, 157/13 и 51/18)

⁴закон за тутун, производи од тутун и сродни производи, „Службен весник на Република Северна Македонија“ бр. 98/19, 27/20, 56/21 и 154/25)

преземени се низа активности и мерки за унапредување и зајакнување на здравствената регулатива во областа на употребата на тутун и тутунски производи, којашто и понатаму треба да се унапредува и зајакнува, согласно препораките на Светската здравствена организација и условите за пристап кон Европската Унија, со цел напредок на земјата и справување со комерцијалните интереси на тутунската индустрија.

Заефикасно сузбивање на епидемијата на употреба на тутун, неопходен е сеопфатен пристап кон политиките и интервенциите за контрола на тутунот, кој вклучува обезбедување на интегрирани услуги и третмани за откажување од пушење, достапни за целото население и за сите поединци кои изразуваат подготвеност да се откажат од употребата на тутун, тутунски и никотински производи. Одтаму, се наметна и потребата за креирање на ова Упатство за стандардни оперативни процедури наменети за работата на Советувалиштата за откажување од користење тутун, тутунски и никотински производи.

Советувалиштата се наоѓаат во 10-те Центри за јавно здравје (ЦЈЗ) низ Републиката, и тоа: ЦЈЗ Скопје, ЦЈЗ Струмица, ЦЈЗ Куманово, ЦЈЗ Охрид, ЦЈЗ Битола, ЦЈЗ Тетово, ЦЈЗ Велес, ЦЈЗ Кочани, ЦЈЗ Прилеп и ЦЈЗ Штип, како и во рамките на Институтот за јавно здравје. Секој од 10-те Центри има своја територија којашто ја покрива и за којашто е надлежен, а сите заедно ја покриваат целата територија на државата. 10-те Центри за јавно здравје заедно со Институтот за јавно здравје, кој работи на државно ниво, ја сочинуваат Мрежата на Центри за јавно здравје (слика 1).

Слика 1: Мрежа на Центри за јавно здравје во Република Северна Македонија



1.2. Цел за советувалицштата

Упатството за работа на Советувалиштата на Институтот за јавно здравје и на 10-те Центри за јавно здравје уредува постапки, процедури и начини на работа, со цел откажување од тутун, тутунски производи и никотински производи на сите граѓани кои ќе пројават желба да се откажат, преку сеопфатен пристап базиран на медицина заснована на докази и бихевиорална терапија, без разлика на тутунскиот и/или никотинскиот производ којшто го користат.

1.3. Патека на упатување кон и од Советувалиштето



Слика 2: Патека на упатување кон и од Советувалиштето

1.4. Задачи на советувалицштето

Сите корисници кои ќе се пријават во Советувалиштето ќе имаат можност да изберат од понудените опции – индивидуално советување и/или групна едукација. Советувалиштата обезбедуваат и работа во заедницата, како и активности поврзани со подигнување на свесноста.

Групна едукација

Групната едукација обезбедува поддржувачка и мотивирачка средина каде што корисниците можат да ги споделат своите искуства, предизвици и успеси во процесот на откажување. Сесиите имаат едукативен и советодавен карактер, со цел да се зголеми свесноста за штетните ефекти од употреба на тутунот, како и да се развијат проактивни вештини и стратегии за успешно откажување.

Индивидуално советување

Советувалиштето обезбедува бихевиорална интервенција, фармакотерапија и превенција на релапси. Сесиите за индивидуално советување овозможуваат длабинска и персонализирана поддршка, каде што вработените од советувалиштето тесно соработуваат со корисниците со цел да се справат со нивните лични предизвици, да постават остварливи цели и да градат доверба за нивната решителност и упорност. Доколку во советувалиштето се обезбеди фармаколошка терапија (ОТЦ препарати кои може да се продаваат без рецепт) со помош на донации, истата може да се дистрибуира во рамките на советувалиште, во согласност со важечките прописи и професионални стандарди.

Работа во заедницата

Советувалиштето реализира активности за проценка на потребите на заедницата, организирање и учество во едукации и кампањи во рамки на заедницата, често во соработка со локални самоуправи, образовни институции и граѓански организации, за промовирање на здрав стил на живот без употреба на тутун. Овие кампањи може да вклучуваат интерактивни работилници, јавни настани, медиумски активности и дигитални иницијативи за социјални медиуми кои имаат за цел да ја ангажираат заедницата и да го поттикнат јакнењето на свесноста и поддршка во процесот на откажување.

Подигнување на свесноста

Советувалиштето изготвува, развива и дистрибуира едукативни и информативни материјали, вклучувајќи брошури, постери и онлајн содржини, дизајнирани да ги едуцираат поединците за ефектите од пушењето и чекорите вклучени во успешното откажување.

1.5. Документирање на работата

Водењето на документација е од суштинско значење за работата во советувалиштата, со цел следење на напредокот на корисникот и оценување на ефективност на интервенциите.

Докторите од Советувалиштата ги евидентираат индивидуалните советувања во Националниот систем за електронски евиденции во здравството, во посебен модул изработен за потребите на Центрите за јавно здравје.

Документацијата вклучува:

- Водење досие за секој корисник: детални досиеја за секој корисник, вклучувајќи податоци за првичните процени и резултати од тестовите, плановите за лекување, планови за

- превенција од релапс, белешките за сесијата и напредокот со текот на времето.
- Дневници на сесии: секоја индивидуална и групна сесија се евидентирана, вклучувајќи белешки за присуството, опфатените теми, користените интервенции и непосредни повратни информации или одговори од корисниците.

1.6. Анализа на податоците

Анализата на сите податоци кои се прибираат во рамки на советувањето претставуваат појдовна точка за изработување на месечните, кварталните и годишните извештаи. Врз основа на анализа на податоците се врши мерење на ефективност на работењето на советувањето, исходот од советувањата и идентификување на трендовите.

1.7. Организациона структура

Простор

Советувалиштата сместени во Центрите за јавно здравје, во посебна просторија каде што се одвиваат индивидуалните советувања, како и една поголема просторија (тренинг центар/ сала) каде што ќе одвиваат групните советувања. Услугите може да се обезбедуваат и вон Советувалиштето за задоволување на потребите на заедницата (здравствени установи, образовни установи, работни организации и др).

Опрема

Секое советувајште потребно е да располага со компјутер и печатар, картотека, тестови, мерач на CO, брзи тестови од плунка (за лицата кои користат други електронски цигари и тутунски производи кои се загреваат), вага за мерење телесна тежина, висиномер (или скала за мерење на висината) и метро за обем на струк, апарат за мерење крвен притисок, како и со промотивно-едукативен материјал.

Кадар

Секое советувајште потребно е да има лекар / медицинска сестра како основен кадар за советување (дополнително и доколку дозволува можноста и социјален работник и/или психолог).

Функционирање (работно време)

Советувалиштето потребно е да работи најмалку два дена во неделата со дефинирани термини за индивидуално советување преку Националниот систем за електронски евиденции во здравството. Термини за индивидуално советување и групна едукација се обезбедуваат во прва и во втора смена во зависност од начинот на организација на работата на здравствената установа.

Финансии

Работата и функционирањето на Советувалиштата е обезбедено преку Националната годишна програма за јавно здравје.

1.8. Градење на капацитети (КМЕ)

За успешно функционирање на едно советувалиште потребно е да има и добро обучен кадар. За таа цел, обезбедувањето континуирана медицинска едукација за кадарот е од најголема важност.

Вработените треба да се стекнат со потребни знаења, вештини и техники за успешно водење на Советувалиштето.

Потребно е да имаат познавање за сите ресурси коишто им се на располагање и на кој начин правилно да ги користат (на пример: мерач на одредување на концентрацијата на јаглерод моноксид).

Развојот на знаењата и вештините на персоналот треба постојано да се надградува преку континуирани обуки поврзани со најновите информации за употреба на тутунот, тутунските производи и никотинските производи.

Потребно е поттикнување на тимската соработка и меѓусебно споделување на најдобрите практики и справување со предизвиците.

2

Стандардни оперативни процедури за работата на советувалицштата



2.1. Процедура за советување и следење на тие кои се одвикнуваат – групна едукација

Групна едукација: Преку работата во мала група (6-10 корисници) корисниците се здобиваат со чувство на припадност на групата која има слични или исти проблеми. При формирање на групата треба да се внимава на возраста, степенот на образование, претходното знаење и сл.⁵

- **Цел**

Целта на групната едукација е да се обезбеди структурирана и поддржувачка групна средина која ќе ги поттикне корисниците да се откажат од употреба на тутун, тутунски производи и никотински производи преку употреба на методи засновани на докази, како што се едукација (предавања за зголемување на знаењето на учесниците за здравствените ризици од употреба на тутунот и придобивките од прекилот, терапевтски можности), како и поддршка не само од вработениот кадар, туку и меѓусебна поддршка од самите учесници.

- **Целна група**

- Сите корисници на тутун, тутунски производи или никотински производи кои сакаат да се откажат и се согласни да посетуваат групно советување.
- Возрасни корисници на тутун, тутунски производи и никотински производи на возраст од 18 години и постари кои моментално користат тутунски или никотински производи и се мотивирани да се откажат во одредена временска рамка (на пример, во наредните 30 дена).
- Групи со висок ризик: поединци со постоечки здравствени проблеми погодени од употреба на тутун, тутунски производи или никотински производи (на пример, респираторни проблеми, срцеви заболувања, дијабетес, ментални заболувања итн.).
- Бремените жени или оние кои планираат бременост, бидејќи употребата на тутун е ризичен за здравјето на мајката и детето.
- Адолесценти кои после едукацијата во училиштата самите изразиле желба за дополнително советување.
- Поединци кои се откажале од цигарите, но имаат потреба од континуирана поддршка со цел да избегнат релапс.

- **Улогата на кадарот во групната едукација**

Во групната едукација докторот и психологот (доколку има) ги водат групните дискусии, презентираат едукативен материјал, ги водат активностите, управуваат со групната динамика со цел обезбедување поддржувачка и инклузивна средина. Медицинската сестра и социјалниот работник (доколку има) вршат евиденција на присутните со запишување на контакт податоци на советуваните граѓани и водат записник од текот на работата во група.

- **Времетраење**

4-неделна програма со неделни сесии, од кои секоја трае приближно 60 минути.

Формат на една сесија:

- Вовед и пријавување: преглед на напредокот од претходната недела, споделување искуства или предизвици.

⁵Закоска М., Презентација - Пристап во откажување од пушење, ЈЗУ Институт за белодробни заболувања и туберкулоза

- Едукативна презентација: воведување клучна тема поврзана со тутунот, тутунските производи и никотинските производи (на пример: разбирање на зависноста, стратегии за справување).
- Интерактивна активност: вклучување во практична вежба (на пример, играње улоги, техники за управување со потребата за пушење, вежби за свесност и релаксација, практики за управување со стрес).
- Групна дискусија: споделување и дискусија на темата на сесијата.
- Поставување цели: насоки за учесниците за поставување мали цели за претстојната недела.

Структура на сесии

Сесија 1: Вовед, поставување цели, разбирање на зависноста од никотин

- Сесијата започнува со поздравен говор и запознавање со работата на Советувалиштето. Следува разговор за здравствените ризици од употребата на тутун, тутунски производи и никотински производи и придобивките од откажувањето. Учесниците се охрабруваат да одредат конкретен датум за престанок од користење на тутун или никотин и поддршка за развој на план за откажување.
- Сесијата вклучува и презентација за зависноста од никотин и како таа влијае на мозокот и телото, со цел да се развие подобро разбирање за механизмот на зависноста.

Сесија 2: Престанок со пушење, справување со симптоми на апстиненција и техники за контрола на желбата за тутун

- Сесијата започнува со разговор со учесниците за нивниот статус како непушачи, одбележувајќи ги нивните успеси во процесот на откажување.
- Се обезбедува едукација на учесниците за вообичаените симптоми кои се јавуваат како последица од престанок со пушење и прикажување техники за контрола на желбата за тутун и никотин.
- Се презентираат стратегии за управување со стресот (на пример: вежби за длабоко дишење, техники на внимателност и физичка активност).
- Се идентификува мрежата за поддршка (семејство, пријатели, колеги) и се нагласува значењето на социјалната поддршка за одржување на мотивацијата.

Сесија 3: Стратегии за превенција од релапс

- Сесијата започнува со разговор со учесниците за нивниот статус како непушачи, препознавајќи ги нивните успеси.
- Се обработуваат стратегии за превенција од релапс, вклучувајќи ризични ситуации, справување со неуспесите и одржување на мотивацијата.
- Се користат практични вежби и сценарија за симулација на ситуации во кои може да дојде до појава на релапс, со цел развој на лични стратегии за нивно надминување.

Сесија 4: Увид во напредокот и следни чекори

- Во завршната сесија се прави преглед за напредокот на учесниците, одбележување на успесите и се дискутираат тековните и идните опции за поддршка.
- Се поттикнува развивање на долгорочни цели за одржување на апстиненцијата и продолжување на здрави животни навики.
- Сесијата завршува со индивидуална рефлекција и мотивациска порака за понатамошна посветеност.

Едукативни материјали за населението

Прирачници со стратегии за откажување, контрола на желбата за тутун, стратегии за превенција од релапс, информативни брошури за штетноста од употреба на тутун, список со ресурси на поддршка, на пример бесплатна линија за советување за откажување од тутун и мобилна апликација (достапни на македонски и албански јазик), обезбеденби во координација со Министерството за здравство и Институтот за јавно здравје.

Евалуација и следење

- Потребно е да се води евиденција на корисниците кои присуствувале во групното советување со запишување контакт податоци на советуваниите граѓани.
- Сите корисници кои по групното советување ќе пројават интерес за откажување од пушење, се пријавуваат во Советувалиштето и добиваат термин за индивидуално советување. Терминот треба да биде даден не подолго од 2 дена по групното советување и да биде евидентиран.
- На крајот од секоја сесија, потребно е да се собираат повратни информации за да се оцени ангажманот на учесниците и да се идентификуваат областите за подобрување.
- Запишување на присуството на секој учесник, целите на сесијата, записник од текот на сесијата и извештај за неделниот напредок.
- Спроведување финална процена на крајот од програмата за да се оценат вкупните резултати и да се измери ефективноста на сесиите.
- Закажување дополнителни проверки (на еден до три месеци) за обезбедување дополнителна поддршка и за помош на учесниците да го одржат својот напредок.

2.2. Процедура за советување и следење на тие кои се одвикнуваат – индивидуално советување

• Цел

Да се обезбеди унифициран пристап за спроведување индивидуални сесии за советување за да им се помогне на корисниците кои користат тутун, тутунски производи и никотински производи да се откажат од користењето на истиот преку индивидуално советување, одзбедување поддршка, соодветна едукација и примена на стратегии засновани на докази.

• Целна група

Целна група за индивидуална континуирана работа во советувалиште се граѓаните кои изразиле желба за индивидуално советување.

• Времетраење

Секоја интензивна индивидуална интервенција трае најмалку 10 минути, при што времетраењето на сесијата може да се прилагоди во зависност од потребите на корисникот и проценката на стручното лице што ја спроведува интервенцијата.

Сесиите се закажуваат според следната препорачана динамика:

- прва посета (иницијална процена),
- нулта точка (дефиниран ден да почне процесот на откажување),
- консултација по 1 недела,
- консултација по 2 недели,
- консултација по 3 недели,
- консултација по 4 недели

- консултации во период од 8 до 12 недели како опциона сесија, која се реализира доколку е потребна дополнителна поддршка или се јави ризик од релапс.

Структура на сесии

Сесија 1: Подготовителна сесија

- Воведи градење доверлив однос - срдечно дочекување на корисникот, воспоставување доверлив однос и наведување на целите на сесијата.
- Мерење на висина, тежина, крвен притисок, индекс на телесна маса (БМИ), одредување на пакло/година индекс и одредување концентрација на јаглен моноксид со мерач или со брз тест преку плунка.
- Процена на степенот на зависност со користење на Фагенстромов тест.
- Процена на целокупното здравје на корисникот (други зависности, хронични и акутни заболувања, хронична терапија и сл.).
- Процена на моментална употреба на тутун, тутунски производи и никотински производи.
- Процена на минати обиди за откажување.
- Информирање на лицето за програмата за третман,
- Објаснување на важноста за наглото прекинување и правилото на „ниту еден дим“.
- Дискусија за симптомите предизвикани од откажувањето од пушење и механизмите за справување.
- Дискутирање за лековите за одвикнување од пушење во зависност од нивната расположливост на пазарот.
- Поставување датум на откажување со употреба на STAR стратегија
 - S - Поставете датум за откажување,
 - T - кажете им на семејството, пријателите и соработниците,
 - A - Очекувајте предизвици,
 - R - Отстранете ги тутунските и никотинските производи.
- Резимирање на подготовките и сè претходно дискутирано.
- Закажување телефонски разговор еден ден пред одредениот датум за откажување, како потсетување и поддршка.

Сесија 2: Потврда за подготвеноста и способноста на корисникот да се откаже

- Потврда дека корисникот располага со доволно резерви на терапија и разговор за можните несакани дејства, очекуваните ефекти и начинот на правилна употреба.
- Разговор за симптомите предизвикани од откажувањето од користење тутун / нагоните за пушење и нивно надминување.
- Совети за промена на секојдневната рутина, со цел надминување на ризикот од повторна употреба.
- Разговор околу можните тешкотии и предизвиците со кои би се соочиле, на пример, контакти со лица кои користат тутун, тутунски производи и никотински производи, како и начини на добивање поддршка од семејството, пријателите и блиските.
- Идентификација на потенцијални високоризични ситуации во наредната недела.
- Спроведување мониторинг на јаглерод моноксид (CO) или тест преку плунка за процена на напредокот.
- Потсетување на важноста на наглото прекинување, а не постепено намалување.
- Охрабрување на корисникот да води дневник на сопствените искуства, чувствца и предизвици.
- Резимирање на сите активности и дискусија за следните чекори во процесот на откажување.

Сесија 3, 4 и 5: Следење на напредокот и справување со предизвици

- Проверка на напредокот на корисникот и охрабрување за постигнатите резултати.
- Спроведување мониторинг на јаглерод моноксид (CO) или тест преку плунка за процена на напредокот.
- Разговор и следење на редовноста и ефикасноста на земената терапија за откажување од пушење.
- Разговор за присутните симптоми, желбата или нагони за пушење и препораки за нивно контролирање.
- Разговор за тешки или стресни ситуации и примена на техники за справување.
- Идентификација на потенцијални високоризични ситуации во наредната недела.
- Потсетување на важноста на нагло прекинување, а не постепено намалување.
- Резимирање на сите активности и дискусија за следните чекори во процесот на откажување.

Сесија 6: Долгорочна поддршка

- Проверка на напредокот на корисникот и охрабрување за постигнатите резултати.
- Спроведување мониторинг на јаглерод моноксид (CO) или тест преку плунка за процена на напредокот.
- Совети за континуирана употреба на терапија и грижа дека корисникот знае каде да добие дополнителни количини терапија доколку има потреба.
- Разговор за присутните симптоми, желбата или нагони за пушење и препораки за нивно контролирање.
- Разговор за тешки или стресни ситуации и примена на техники за справување.
- Идентификација на потенцијални високоризични ситуации во наредната недела.
- Потсетување на важноста на нагло прекинување, а не постепено намалување.
- Резимирање на сите активности и дискусија за следните чекори во процесот на откажување.

Улогата на кадарот во индивидуалното советување

Докторот е главен носител на индивидуалното советување, но во одредени сегменти може да се вклучи и психолог (доколку биде обезбеден).

Докторот врши советување за терапија, разговара за придобивките од откажувањето, прави проценка на здравствената состојба на корисникот, го води советувањето и го следи напредокот.

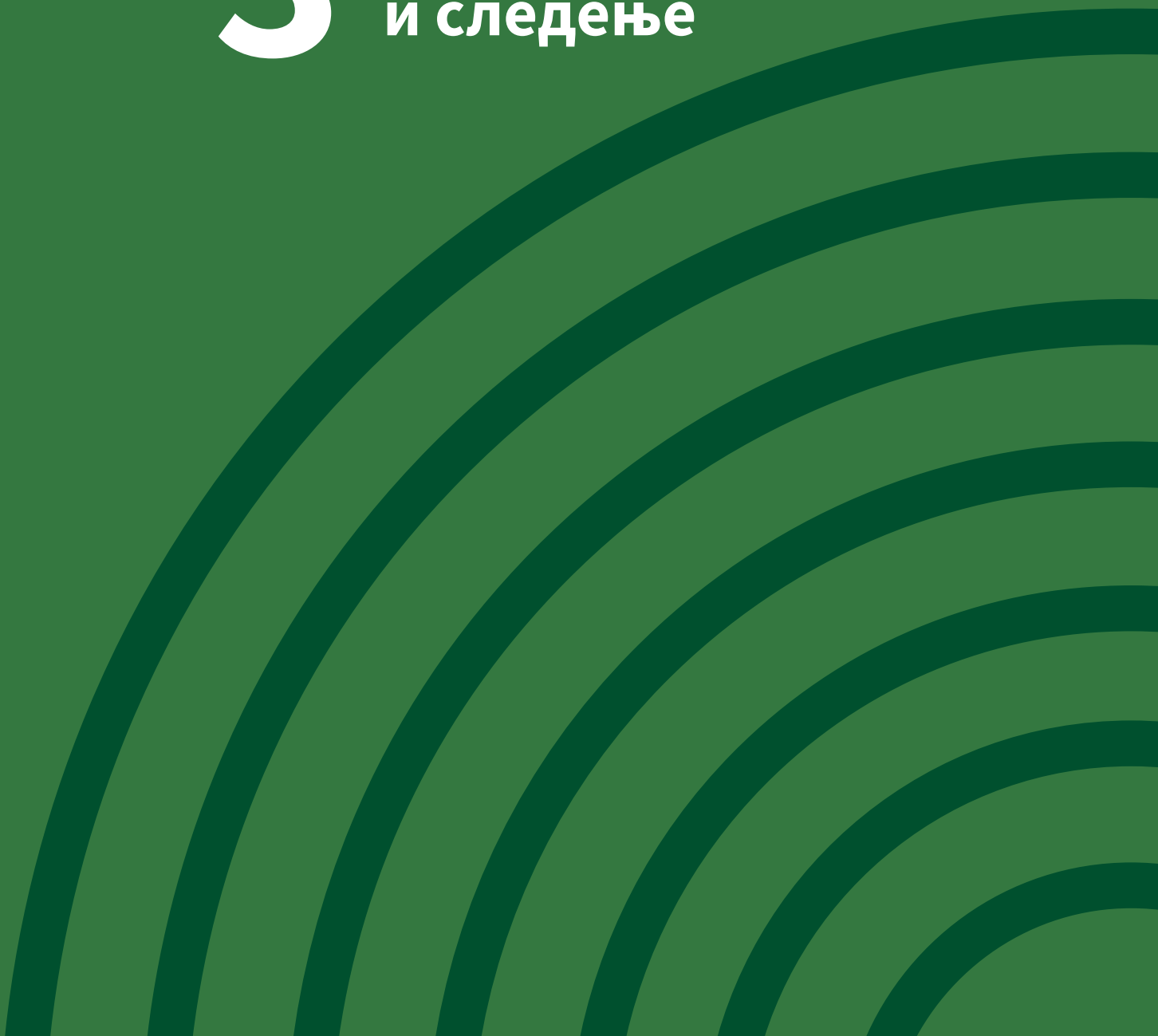
Медицинската сестра ги врши сите потребни мерења и води евиденција за истите. Доколку советувањето има обезбедено и психологот, тој ќе се вклучи преку давање совети за зачувување на доброто психофизичко здравје, разговор за желбите / нагоните за пушење што ги доживеал корисникот и како може да се справи со нив во иднина, разговор за какви било тешки ситуации и методи за справување и решавање на сите потенцијални високоризични ситуации во иднина.

Едукативни материјали за корисници на услуги

Обезбедување едукативни материјали за употребата на тутун, здравствените ризици и стратегиите кои се применуваат за откажување во форма на брошури, флаери, скрипти и онлине линкови, во координација со Министерството за здравство и Институтот за јавно здравје.

Обезбедување пристап до дополнителни услуги за поддршка, како што се телефонска линија за откажување од пушење и онлајн апликации кои помагаат за следење на процесот на откажување, како и давање совети во случај на потреба од итен разговор.

3 Координација и следење



3.1. Координација на Советувалиштата и соработка со други институции

Координација на работата на Советувалиштата ја спроведува Институтот за јавно здравје, во соработка со Министерството за здравство, преку квартални состаноци. Советувалиштата меѓусебно се координираат со цел спроведување на Упатството за стандардните оперативни процедури, споделување на најдобри практики, закажување рутински состаноци помеѓу сите советувалишта за споделување на предизвиците, успехите и усогласување на заедничките цели.

Соработка со други институции:

Соработката помеѓу советувалиштата и другите институции игра значајна улога во целокупната помош на граѓанинот кој сака да се откаже од користење тутун. Потребна е соработка со давателите на здравствени услуги, како што се избраните лекари (матичните доктори), стоматолози, фармацевти, здравствените установи на секундарно и терцијарно ниво, со цел упатување на лицето до соодветните институции доколку се утврди потреба за истото, на пример: соработка со матичниот доктор на лицето кое дошло на советување, соработка со пулмолог, кардиолог, интернист, невролог, психијатар, психолог.

Соработка со училиштата и универзитетите со цел развивање превентивни програми насочени кон младите, создавање рана свест и обезбедување ресурси за младите корисници.

Соработка со невладини организации, бизнис секторот, локални групи за поддршка и социјални услуги за да ја прошират мрежата за поддршка, особено за ризичните или недоволно опслужените популации.

На годишно ниво ќе се изготвува план за соработка со сите горенаведени институции.

Оваа соработка со други институции може да се искористи и за промоција на Советувалиштата за откажување од користењето тутун.

3.2. Мониторинг и евалуација

3.2.1. Листа на индикатори на квалитет

Индикатор 1 – Групна едукација: број на остварени групни едукации поделени по целни групи (целосно и делумно посетени).

Индикатор 2 – Индивидуално советување: број на остварени индивидуални советувања поделени по целни групи (целосно и делумно посетени).

Индикатор 3 - Стапка на откажување: процент на корисници кои успешно се откажале во рок од 3-месечен и 6-месечен интервал. преку следење на нивото на CO.

Индикатор 4 - Стапка на релапс: број на корисници кои се соочуваат со релапс во рок од 1 година.

Индикатор 5 – Промовирање на услугите: број на промотивни настани во заедницата.

Индикатор 6 – Едукативни материјали: број на изготвени и дистрибуирани едукативни материјали.

3.2.2. Квартални извештаи

Кварталните извештаи се подготвуваат во согласност со добиените податоци од спроведените индикатори на квалитет. Се запишуваат бројот на остварени групни едукации, индивидуалното советување, откажаните корисници, стапка на оние кои се соочиле со релапс, бројот на спроведени едукативни настани во заедницата и изготвените едукативни материјали.

Кварталниот извештај за подготвува најдоцна до 30тиот ден во месецот кој следува по завршувањето на кварталот.

3.2.3. Годишен извештај

Годишниот извештај е подетален на делови и вклучува:

- Сеопфатен преглед на услугата: годишно резиме на ангажманот на корисниците, стапките за откажување и стапката на намалување на употреба на тутун, тутунски производи и никотински производи и стапката на релапси. Анализа на тенденциите во однесувањето на корисниците и факторите кои влијаеле на успехот на интервенциите.
- Резиме на годишните индикатори за квалитет на работа на Советувалиштето: анализа на секој индикатор за квалитет во текот на годината. Споредбена анализа со претходната година (доколку е применливо).
- Распределба на ресурси: детално резиме за употребата на едукативните материјали, презентациите и сите ресурси кои се на располагање.
- Континуирана едукација на персоналот: преглед на спроведените обуки, семинари и работилници за здравствените работници и соработници и повратни информации од персоналот за стекнати вештини и компетенции
- Препораки за подобрување: резиме на предизвици во работењето на Советувалиштата и области за понатамошно подобрување на услугите.

Годишниот извештај за подготвува најдоцна до 30тиот ден во месецот кој следува по завршувањето на годината.

3.2.4. Евалуација на задоволство на корисниците

- Анкети за задоволство: собирање повратни информации од корисниците за ефективност на советувањето, поддршката од персоналот и обезбедените ресурси.
- Мерење на веројатноста корисниците да им ја препорачаат услугата на други.
- Редовно собирање повратни информации: анкети спроведени по сесијата и во клучни интервали за следење (1 месец, 3 месеци, 6 месеци).
- Трендови на задоволство на корисниците: анализа на трендовите на повратни информации со текот на времето за да се идентификуваат областите за подобрување.

4 Прилози



4.1. Табела за следење на јаглерод моноксид (CO монитори / детектор)

Следењето на јаглерод моноксид (CO) претставува ефективна мотивациска алатка за евидентирање на напредокот по прекинување со пушење. Истражувањата покажуваат дека користењето CO-монитор во издишан воздух ја зголемува веројатноста за успешно откажување. Намалувањето на вредностите со текот на третманот обезбедува непосредна повратна информација и поттик за продолжување. Овој метод е применлив само кај корисници на класични тутунски производи.

CO (ppm)	% COHb	Категорија / коментар
1	0,16 %	Непушач
2	0,32 %	Непушач
3	0,48 %	Непушач
4	0,64 %	Непушач
5	0,80 %	Непушач
6	0,96 %	Непушач
7	1,12 %	Непушач
8	1,28 %	Лесен пушач
9	1,44 %	Лесен пушач
10	1,60 %	Лесен пушач
11	1,76 %	Пушач
12	1,92 %	Пушач
13	2,08 %	Пушач
14	2,24 %	Пушач
15	2,40 %	Пушач
16	2,56 %	Пушач
17	2,72 %	Пушач
18	2,88 %	Пушач
19	3,04 %	Пушач
20 и повеќе	3,20 %+	Тежок пушач

4.2. Индекс на зависност од никотин

Индексот на зависност од никотин се користи за проценка на степенот на зависност кај лицата кои пушат. Тој се базира на два основни критериуми: време на првата цигара по будењето и просечен дневен број на испушени цигари. Овој метод е применлив само кај корисници на класични тутунски производи.

Прашања:

1. Колку долго по будењето ја палите првата цигара?
 - По 60 минути – 0 поени
 - 31–60 минути – 1 поен
 - 6–30 минути – 2 поени
 - 5 минути или помалку – 3 поени
2. Колку цигари пушите во просек дневно?
 - 10 или помалку – 0 поени
 - 11–20 – 1 поен
 - 21–30 – 2 поени
 - 31 и повеќе – 3 поени

Интерпретација на резултатите:

- 5–6 поени – висока зависност
- 2–4 поени – средна зависност
- 0–1 поен – ниска зависност од никотин

4.3. Фагерстромов тест

Овој тест се користи за да се процени степенот на зависност од никотин. Со толкување на скалата на бодови (откако ќе се пополни прашалникот) може да се процени степенот на зависност од никотин кај корисниците.

1. Колку брзо после будењето ја палите првата утринска цигара?	
Одговор	Бод
<input type="checkbox"/> 5 минути и помалку	3
<input type="checkbox"/> помеѓу 6 и 30 минути	2
<input type="checkbox"/> помеѓу 31 и 60 минути	1
<input type="checkbox"/> повеќе од 60 минути по будењето	0

2. Дали ви е тешко да се воздржите од пушење на места каде пушењето е забрането?	
Одговор	Бод
<input type="checkbox"/> Да	1
<input type="checkbox"/> Не	0

3. Од кои цигари би ви било најтешко да се откажете?	
Одговор	Бод
<input type="checkbox"/> Од првата утринска	1
<input type="checkbox"/> Од сите други	0

4. Колку цигари пушите дневно?	
Одговор	Бод
<input type="checkbox"/> 10 и помалку	0
<input type="checkbox"/> помеѓу 11 и 20	1
<input type="checkbox"/> помеѓу 21 и 30	2
<input type="checkbox"/> повеќе од 30	3

5. Дали почесто пушите во првите часови по будењето отколку во остатокот од денот?	
Одговор	Бод
<input type="checkbox"/> Да	1
<input type="checkbox"/> Не	0

6. Дали пушите и кога сте болни, толку многу што ви е тешко да станете од кревет?	
Одговор	Бод
<input type="checkbox"/> Да	1
<input type="checkbox"/> Не	0
Резултат:	
Вкупно бодови	Толкување
0–3 бода	Без зависност или низок степен на зависност
4–6 бода	Среден степен на никотинска зависност
7–10 бода	Висок степен на никотинска зависност

Модификација на Fagerström тест за адолесценти од 14 до 20 години, каде се додава и следното прашање:

Дали го вовлекувате димот од цигарата?	
Одговор	Бод
<input type="checkbox"/> Секогаш	2
<input type="checkbox"/> Често	1
<input type="checkbox"/> Повремено	1
<input type="checkbox"/> Никогаш	0

Во овие случаи бодувањето е поригорозно и тоа:

Вкупно бодови	Толкување
0–2 бода	Без зависност или низок степен на зависност
3–5 бода	Среден степен на никотинска зависност
6–9 бода	Висок степен на никотинска зависност

Извор:

Fagerström, K. U., & Schneider, N. (1989). *Measuring nicotine dependence: A review on the Fagerström Tolerance Questionnaire*. Journal of Behavioral Medicine, 12, 159–182.

4.4. Дефиниции

- **Тутунски чад** е чад ослободен од тутунски производ кој согорува при негово користење и чад ослободен од белите дробови за време на пушењето.
- **Пури** се свитоци од тутун наменети за пушење, со една обвивка или со внатрешна и надворешна обвивка, кои се направени исклучиво од природен тутун, со надворешна обвивка од природен тутун или - свитоци на тутун со иситнето мешано полнење и со надворешна обвивка со кафена боја во сите нијанси, изработена од реконституиран тутун.
- **Цигарилоси** се свитоци од тутун наменети за пушење, со една обвивка, кои се: - направени исклучиво од природен тутун или - свитоци на тутун со иситнето мешано полнење и со надворешна обвивка со кафена боја во сите нијанси изработена од реконституиран тутун, која целосно го опфаќа производот, вклучувајќи каде што е соодветно и филтерот, но не го обвива усникот (чибук) кај цигарилосите со усник (чибук).

- **Тутун за луле** е тутун за пушење кој може да се консумира преку постапка на горење и кој е наменет исклучиво за користење во луле.
- **Тутун за водено луле (нарگیле)** е тутунски производ за пушење кој може да се консумира преку водено луле (нарگیле). Се состои од тутун со содржина или без содржина на глицерол, ароматични масла и екстракти, меласа или шеќер, ароматизирана или неароматизирана со овошје.
- **Цигара** е ролна од сечен тутун (или тутун и друга материја) што може да се пуши како што е, но што не е пура или цигарилос. Ролната од сечен тутун (или тутун и друга материја) е завиткана во цигарна хартија или е вметната во цигарна хартија.
- **Тутун за самостојно виткање** цигари е тутун за пушење кој е изработен со индустриски процес (сечен, сосиран, ароматизиран, пакуван во мали единечни опаковки), наменет да се пушти во легален промет за рачно правење цигари, кои ги изработуваат самите потрошувачи.
- **Тутун без чад** е производ кој при консумирање не согорува, вклучувајќи го тутунот за џвакање, тутун за шмркање и тутунот за орална употреба.
- **Тутун за шмркање** е тутун во форма на прав или во форма на зрнца кој не е соодветен за пушење туку е за шмркање.
- **Тутун за џвакање** е тутун во форма на стапчиња, коцки, крукчиња или фолии, кои се така подготвени да не се соодветни за пушење туку за џвакање.
- **Тутун за орална употреба** ги опфаќа сите производи од тутун, наменети за шмркање или џвакање, направени целосно или делумно од тутун, во форма на прашок или во форма на парчиња или во каква било комбинација на тие форми, особено оние што се нудат во пакувани ќеси или порозни ќеси или во форма слична на прехранбени производи.
- **Несогорлив тутун** е вид на производ од тутун кој се користи со помош на уред во кој тутунот се загрева, не согорува, а се инхалираат продуктите кои испаруваат при загревањето;
- **Електронска цигара** е производ кој може да се користи за консумирање пареа која содржи никотин преку усник (чибук) или каков било друг составен дел на тој производ, вклучувајќи влошка, резервоар и апарат без влошка и резервоар. Електронските цигари можат да бидат потрошни (за една употреба) или цигари кои повторно се полнат преку резервоарот за повторно полнење или кои можат повторно да се полнат со помош на влошки за еднократна употреба. Електронските цигари се разликуваат од производите од тутун со тоа што не содржат тутун.
- **Контејнер за повеќекратно полнење** е сад со течност, независно дали содржи или не содржи никотин, кој може да се користи за полнење на електронската цигара.
- **Растителни (билни) производи за пушење** се производи изработени од исушени делови на растенија или овошја, кои не содржат тутун, а може да се консумираат по пат на постапка на согорување или загревање.

4.5. Линкови до СЗО документи за откажување од пушење

1. Светска здравствена организација (СЗО). (2021). Прирачник за откажување од тутун (Quitting Toolkit), Женева: Светска здравствена организација.
Достапно на:
<https://cdn.who.int/media/docs/default-source/world-no-tobacco-day-2021/who-quit-ting-toolkit.pdf>
2. Светска здравствена организација (СЗО). Водич за пациенти со болести на уста и заби за откажување од употреба на тутун, Женева: СЗО, 2015.
Достапно на:
<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/255626/9789241512503-eng.pdf?sequence=1>

