



Lietuvos Respublikos
sveikatos apsaugos ministerija

Metimo rūkyti pagalbos paslaugų plėtra

Ignas Rubikas

SAM Psichikos sveikatos skyriaus
vedėjas

2024-06-27

Metimo rūkyti pagalbos paslaugų teikimo tvarkos aprašas

patvirtintas SAM 2023-12-14 įsakymu Nr. V-1295



LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTRAS

ISAKYMAS
DĖL METIMO RŪKYTI PAGALBOS PASLAUGŲ TEIKIMO TVARKOS APRAŠO PATVIRTINIMO

2023 m. gruodžio 14 d. Nr. V-1295
Vilnius

Vadovaudamasis Lietuvos Respublikos sveikatos priežiūros įstaigų įstatymo 9 straipsnio 1 dalies 3 punktu:

1. T v i r t i n u Metimo rūkyti pagalbos paslaugų teikimo tvarkos aprašą (pridedama).

2. N u s t a t a u, kad:

2.1. šis įsakymas įsigalioja 2024 m. sausio 1 d.

<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/40876d709a5c11eea5a28c81c82193a8>



Lietuvos Respublikos
sveikatos apsaugos ministerija

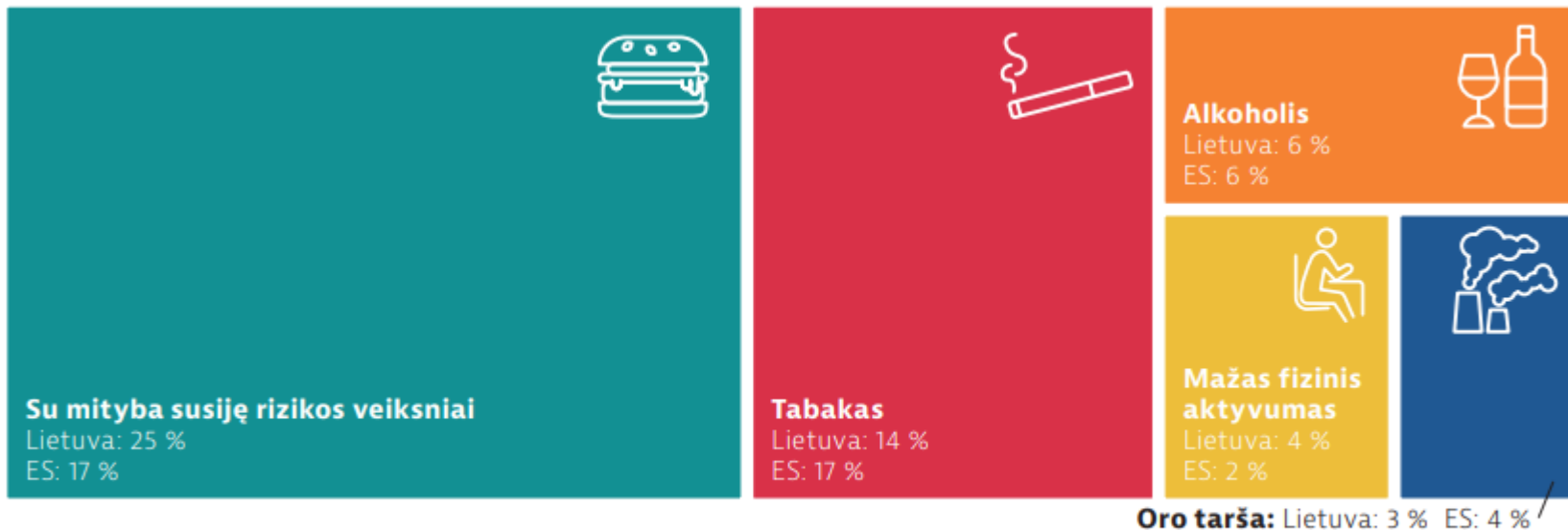
Kodėl Lietuvai ši paslauga reikalinga?

- nepalankus rūkymo ir jo sąlygojamo ligotumo ir mirtingumo paplitimas, didelė rūkymo socialinė-ekonominė žala Lietuvoje
- tarptautiniai įsipareigojimai:
 - WHO Tabako kontrolės pagrindų konvencija – FCTC Art. 14
 - Europos kovos su vėžiu planas - iki 2040 m. pasiekti „Europa be tabako“ viziją su mažiau nei 5% tabaką vartojančių gyventojų
- metimo rūkyti pagalbos nauda, mokslinis veiksmingumas ir platus taikymas tarptautiniu lygiu

Kodėl Lietuvai ši paslauga reikalinga?

Tabakas siejamas su 14% mirčių (2020 IHME)

5 pav. Daugumą mirties atvejų Lietuvoje galima susieti su elgsenos rizikos veiksniais



Pastaba. Bendras su šiais rizikos veiksniais susijusių mirties atvejų skaičius yra mažesnis už mirties dėl kiekvieno atskiro veiksnio sumą, nes tą pačią mirtį galima susieti su daugiau nei vienu rizikos veiksniumi. Su mityba susiję rizikos veiksniai apima 14 dedamųjų, pvz., mažą suvartojamų vaisių ir daržovių kiekį ir didelį cukrumi saldintų gėrimų suvartojimą. Oro tarša – tai smulkiųjų kietųjų dalelių ir ozono ekspozicija.

Šaltinis – IHME (2020 m.), Global Health Data Exchange (2019 m. įverčiai).

It's time to invest in cessation



THE GLOBAL
INVESTMENT CASE

FOR TOBACCO
CESSATION



PSO (2018) skelbia¹:
pašalinus rūkymą Europos regione
gali būti išvengta:

- **90% mirčių nuo plaučių vėžio;**
- **27% visų mirčių nuo vėžio;**
- **18% visų mirčių nuo neinfekcinių ligų;**
- **10% mirčių nuo širdies ir kraujagyslių ligų**

PSO skaičiavimais² (2021)

- **1 USD, investuotas į metimo rūkyti pagalbą
duoda
7,5 USD investicinę grąžą**

1 <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/tobacco/news/news/2019/5/90-of-lung-cancers-can-be-avoided-by-eliminating-tobacco-use.-new-who-report-reveals>

2 <https://www.who.int/publications/i/item/9789240039308>

Metimo rūkyti pagalbos paslaugų teikimo tikslas

- ✓ Įvertinti asmens rūkymo statusą
- ✓ Paskatinti ir motyvuoti rūkantį asmenį **mesti rūkyti** (atsisakyti tabako gaminių ir su tabako gaminiais susijusių gaminių – cigarečių, kaitinamojo tabako gaminių, elektroninių cigarečių, nikotino pagalvėlių ir kt. – vartojimo)
- ✓ Suteikti metančiam rūkyti asmeniui mokslo įrodymais pagrįstą **individualią metimo rūkyti pagalbą**
- ✓ **Mažinti** rūkančių asmenų skaičių ir **priklausomybės nuo nikotino paplitimą**

Metimo rūkyti pagalbos paslaugos



Minimali metimo rūkyti pagalba

Rūkymo statuso nustatymas

Trumpoji metimo rūkyti intervencija –

struktūruotas sveikatos priežiūros specialisto pokalbis su asmeniu, patariant mesti rūkyti ir informuoti apie metimo rūkyti pagalbos paslaugų galimybes (paduodant atmintinę), prireikus - nusiųsti asmenį gauti reikalingų SP paslaugų, rekomenduoti ir (ar) paskirti medikamentinį gydymą

TEIKIA – šeimos gydytojas, gydytojas psichiatras, bendrosios praktikos, bendruomenės, išplėstinės praktikos, psichikos sveikatos slaugytojas, gyvenamosios medicinos specialistas ar medicinos psichologas, dirbantys pirminės ambulatorinės asmens sveikatos priežiūros paslaugas teikiančioje įstaigoje



Išplėstinė metimo rūkyti pagalba

Psichologinis konsultavimas ir medikamentai

sveikatos priežiūros įstaigų specialistų paslaugos, skirtos individualiu ir/ar grupiniu konsultavimu (VSB, PSC, RPLC) ir medikamentinėmis priemonėmis (PSC, RPLC)

- padėti asmeniui mesti rūkyti,
- palaikyti ir (ar) pastiprinti jo motyvaciją mesti rūkyti,
- sudaryti metimo rūkyti planą ir padėti asmeniui šį planą įgyvendinti
- išvengti rūkymo atkryčio

TEIKIA – gydytojas psichiatras, medicinos psichologas, psichikos sveikatos slaugytojas, gyvenamosios medicinos specialistas, dirbantys pirminės, antrinės ambulatorinės asmens sveikatos priežiūros paslaugas teikiančioje įstaigoje, ar savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistas, atitinkantis Aprašo V skyriuje nurodytus kvalifikacinius reikalavimus

MINIMALIOS METIMO RŪKYTI PAGALBOS TEIKIMAS

1

Rūkyto statuso nustatymas

Asmens apsilankymo metu PSPC, PSC komandos narys pagal galimybę pasiteirauja, ar asmuo šiuo metu rūko/vartoja tabako ir susijusius gaminius ir atitinkamai **pažymi asmens rūkyto statusą** ESPBI IS Paciento suvestinėje Socialinėje paciento istorijoje*, užpildydamas skiltį apie rūkyto įprotį ir jei rūko formoje E025 įveddamas TLK-10 kodą Z72.0 „Tabako vartojimas, dabartinis“



2

Trumpoji metimo rūkyti intervencija

Jei asmuo šiuo metu rūko, komandos narys pagal kompetenciją **atlieka trumpąją metimo rūkyti intervenciją ir apie jos suteikimą pažymi** ESPBI IS Paciento suvestinėje* ir E025 formoje TLK-10 kodu Z71.6 „Konsultavimas dėl sutrikimo vartojant tabaką“:

- 9.1. pataria asmeniui mesti rūkyti, pagal galimybes – informuoja apie rūkyto žalą jo sveikatai, poveikį diagnozuotų ligų eigai ir taikomam gydymui;
- 9.2. informuoja asmenį apie metimo rūkyti pagalbos galimybes, duodamas atmintinę, pasiūlo išplėstinę metimo rūkyti pagalbą ir asmeniui sutikus, siunčia ją gauti;
- 9.3. gydytojas gali rekomenduoti ir skirti medikamentinį gydymą (pakaitinę nikotino terapiją, kitus farmakologinius preparatus ar jų derinį), vadovaudamasis Metodika, prirėkus siųsti asmenį kitų sveikatos priežiūros specialistų (dietologo, kineziterapeuto, gydytojo psichiatro ar kt.) konsultacijai



3


Tęstinė pagalba

Vėlesnių apsilankymų metu komandos narys pasiteirauja asmens dėl jo veiksmų siekiant mesti rūkyti, **prirėkus** pagal kompetenciją atlieka šiuos veiksmus:

- **metusius rūkyti** paragina ir toliau nerūkyti. Pasikeitus rūkyto statusui (neberūko) apie tai patikslinama ESPBI IS Paciento suvestinėje* ir E025 formoje;
- **metančius rūkyti** paragina tęsti veiksmus, skirtus mesti rūkyti, pasiteirauja dėl reikalingos pagalbos, esant sunkumų, pataria persvarstyti metimo rūkyti pagalbos paslaugų pasirinkimą (pateikdamas atmintinę), prirėkus gydytojas pakoreguoja medikamentinį gydymą, siunčia asmenį kitų sveikatos priežiūros specialistų (dietologo, kineziterapeuto, gydytojo psichiatro ar kt.) konsultacijai;
- **asmenims, kuriems nepavyko mesti rūkyti**, atkrytį patyrusiems asmenims – suderinus su asmeniu, įvertina nepasisekimo mesti rūkyti priežastis ir suteikia trumpąją metimo rūkyti intervenciją

* nuo 2024-07-01 – pažymima tik formoje E025

Išplėstinė pagalba: kur nukreipti pagalbos?

-  nerūkysiu.lt
- 23 visuomenės sveikatos biurai (kontaktai nerukysiu.lt/kur-kreiptis)
- 5 Respublikinio priklausomybės ligų centro filialai
- Metimo rūkyti linija 1819 (jau suteikta virš 600 konsultacijų)

Pagalba metantiems rūkyti.

Sveiki atvykę! Tai yra pradžia naujam, sveikam gyvenimo būdui. Jei ieškote palaikymo ir įkvėpimo atsisakyti rūkyti, esate tinkamoje vietoje. Mes esame čia, kad padėtume jums per šį keistą, bet džiugų kelionės etapą.

GAUTI PAGALBOS



 **Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas** ...

16 m · 

 Dalinamės foto nuotraukų reportažu iš spaudos konferencijos, kurioje buvo atidaryta Nacionalinė metimo rūkyti pagalbos telefoninė linija 📞 1819.

Įkurdami šią liniją [Narkotikų, tabako ir alkoholio kontrolės departamentas](#) (NTAKD) ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija (SAM) įgyvendina vieną iš Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) Tabako kontrolės pagrindų konvencijos rekomenduojamų priemonių, skirtų priklausomybės nuo nikotino nutraukimui.

Linija veiks darbo dienomis nuo 11 iki 19 val. ir savaitgaliais nuo 11 iki 14 val. Norinčius mesti rūkyti konsultuos 5 pagal specialią moksliniais įrodymais grįstą metodiką apmokyti specialistai.

Išsamų pranešimą žiniasklaidai rasite čia:  <https://ntakd.lrv.lt/lt/naujienos/pradedama-veikti-pagalbos-linija-norintiems-mesti-ruktyti-1819/>

Nuotraukų autorius: Paulius Peleckis/BNS.



Išdalintos PSPC (110 000), PSC (20 000) ir VSB (24 000) atmintinės apie metimo rūkyti pagalbą

Svarstai
mesti
rūkyti

METIMO
RŪKYTI
PAGALBA

YRA

BENT 3 PRIEŽASTYS MESTI RŪKYTI:

1. PAGERĖJA FIZINĖ SVEIKATA:

- reikšmingai mažėja rizika susirgti vėžiu, širdies-kraujagyslių ligomis, patirti insultą
- pailgėja gyvenimo trukmė (vidutiniškai 10 metų)
- ilgiau išliekate sveiki – be ligų, neįgalumo (vidutiniškai 20 metų)
- pagerėja išvaizda, kvapo ir skonio pojūčiai
- pagerėja imuninės, lytinės, reprodukcinės funkcijos

2. PAGERĖJA EMOCINĖ SVEIKATA:

- mažėja nuotaikos svyravimai ir stresas
- atsiranda didesnis pasitikėjimas savimi
- pagerėja gyvenimo kokybė Jums ir aplinkiniams

3. SUTAUPOMI PINIGAI:

- atsisakius 20 cigarečių per dieną, sutaupysite apie 125 EUR/mėn. arba 1500 EUR/metus

METIMO RŪKYTI
PAGALBA

=

PSICHOLOGINĖ
PAGALBA
grupinės ir individualios
konsultacijos

+

MEDIKAMENTINĖ
PAGALBA

KREIPKIS JAU DABAR –

REGISTRUOKIS PIRMAI KONSULTACIJAI!

METIMO RŪKYTI PAGALBOS PASLAUGOS YRA TEIKIAMOS:

NACIONALINĖ
METIMO RŪKYTI
PAGALBOS
TELEFONINĖ
LINIJA

Psichologinė
pagalba,
nemokamai

Tel. 1819

nerūkįsiu.lt

VISUOMENĖS
SVEIKATOS
BIURUOSE

Psichologinė
pagalba,
nemokamai

Kontaktus kiekvienoje savivaldybėje
galima rasti
<https://nerukysiu.lt/kur-kreiptis/>

PSIHIKOS
SVEIKATOS
CENTRUOSE

Psichologinė pagalba
(iki 6 konsultacijų)
nemokamai ir esant
poreikiui – medikamento
paskyrimas



REPUBLIKINIO
PRIKLAUSOMYBĖS
LIGŲ CENTRO
FILIALUOSE

Psichologinė pagalba
(iki 6 konsultacijų)
nemokamai
ir esant poreikiui –
medikamento
paskyrimas

- **Vilniaus filialas** Gerosios Vilties g. 3, tel. +370 5 213 7808
- **Kauno filialas** Giedraičių g. 8, tel. +370 37 33 32 55
- **Klaipėdos filialas** Taikos pr. 46, tel. +370 46 41 50 25
- **Siaulių filialas** Daubos g. 3, tel. +370 41 45 56 44
- **Panevėžio filialas** Tinklų g. 8, tel. +370 45 58 26 73

ES investicijų lėšos metimo rūkyti pagalbos plėtrai

RPLC projektas, 2021-2024 m.

1. **Metimo rūkyti pagalbos paslaugų teikimo
metodinės rekomendacijos
(vadovas specialistams)**

2. Mokymai 1140 specialistams (ŠG komandai*, VSB, PSC komandai, RPLC):

- teikti trumpąją intervenciją;
- teikti psichologinę pagalbą
- teikti medicininę pagalbą

3. **Pagalbos metantiems rūkyti asmenims leidinys**



Nacionalinės metimo rūkyti pagalbos telefoninės linijos steigimas (su nacionaline metimo rūkyti viešinimo kampanija)

*ES EF investicijos
2022-2030 m.
(1,4 mln. Eur)*

*mokymus baigė 530 slaugytojų ir 30 šeimos gydytojų

Metodiniai leidiniai specialistams



Abu leidinius rasite - <https://www.rplc.lt/leidiniai/>

Minimalios metimo rūkyti pagalbos teikimo statistika

Nuo 2024 m. sausio 1
iki 2024 m. gegužės 31 d.

Diagnozės kodas	Diagnozės pavadinimas	Pacientų skaičius
Z72.0	Tabako vartojimas, dabartinis	8728
Z71.6	Konsultavimas dėl sutrikimo vartojant tabaką	514

***Ačiū už Jūsų laiką
ir indėlį!***



**SAM kontaktas
metimo rūkyti
pagalbos klausimais**

JELENA TALAČKIENĖ
Psichikos sveikatos skyrius
Patarėja
Tel. +370 690 56023
El. p. jelena.talackiene@sam.lt