



## 2. ΔΙΑΚΟΠΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

# ΑΤΟΜΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Σταυρούλα Μπουσμουκίλια  
Δ/ντρια Β΄ Πνευμονολογικής κλινικής  
Γ.Ν.Ν.Καβάλας

# Τρόποι ατομικής Θεραπείας

- **Αυτοβοήθεια**  
με εξατομικευμένα προγράμματα  
έντυπα -οπτικοακουστικό ή ηλεκτρονικό  
υλικό  
χρήση διαδικτύου
- **Εξατομικευμένη συμβουλευτική από  
πρόσωπα (προτιμητέα)**
  - Επίλυση ειδικών προβλημάτων
  - Ανίχνευση /ενίσχυση δεξιοτήτων
  - Παροχή υποστήριξης μεταξύ των  
συνεδριών (τηλεφωνική)

# Υποχρεωτικά ατομική Θεραπεία όταν η ομαδική είναι απαγορευτική

- προβλήματα συμπεριφοράς
- έλλειψη επικοινωνίας μέσα στην ομάδα
- χρονικοί/τοπικοί περιορισμοί
- προβλήματα υγείας



# Αξιολόγηση ομαδικής Θεραπείας

- 55 μελέτες, μετανάλυση
- 16 μελέτες, ομαδική/αυτοβοήθεια  
Η ομαδική καλύτερη ( $N = 4395$ , (OR) 2.04, 95% ,CI 1.60 to 2.60).
- 7 μελέτες, ομαδική/καμία  
Η ομαδική καλύτερη από καμία ( $N = 815$ , OR 2.17, 95% CI 1.37 to 3.45).  
Αποτελέσματα  
Καμία ένδειξη ότι η ομαδική είναι αποτελεσματικότερη από την ατομική  
Η ομαδική δεν προσθέτει όφελος στην απλή συμβουλή ή στα υποκατάστατα νικοτίνης

*«Δεν υπάρχουν επαρκείς ενδείξεις για να αξιολογηθεί η ομαδική ως αποτελεσματικότερη ή οικονομικότερη (cost/effective) από μια εντατικοποιημένη ατομική συμβουλευτική»*

# Αξιολόγηση ατομικής Θεραπείας

21 μελέτες, περισσότεροι από 7000 καπνιστές.

18 μελέτες : ατομική συμβουλευτική /ελάχιστη συμπεριφορική προσέγγιση

4 μελέτες : διάφοροι τύποι ή ένταση Θεραπείας

## Αποτελέσματα

- Η ατομική Θεραπεία πιο αποτελεσματική από καμία (OR 1.56 (95% CI 1.32 to 1.84).
- Η εντατική συμβουλευτική δεν υπερέρχει της σύντομης (OR 0.98, 95% CI 0.61 to 1.56).

# Προγράμματα διακοπής σε χώρους εργασίας



- Ισχυρές ενδείξεις ότι οι εξατομικευμένες παρεμβάσεις υπερέχουν της απλής κοινωνικής στήριξης και της αυτοβοήθειας
- Η αποτελεσματικότητα ανεξάρτητη τόπου διεξαγωγής
- *Κίνητρα* από τους εργοδότες και *συναγωνισμός* δεν φαίνεται να αυξάνει την συμμετοχή των εργαζομένων σε οργανωμένα προγράμματα