T.C.
SEYHAN DEVLET HASTANESİ
SİGARA BIRAKMA POLİKLİNİĞİ
HASTA DOSYASI

Tarih: **Protokol No:**
Adı Soyadı:
Doğum Yeri ve Yılı:
Cinsiyeti:
Medeni Durumu:
Eğitim Durumu:

1. Okur - yazar değil
2. Okur - yazar
3. İlkokul
4. Ortaokul
5. Lise
6. Üniversite

Meslek:
Yaptığı İş:
Adres:
e-posta: **Telefon Numarası:**

Başvuru: Doktor önerisi □ Kendi isteği ile □ Diğer □

SİGARA ANAMNEZİ
Sigarayı ilk kez kaç yaşında içtiniz:

Sigaraya başlama nedeni:
1. Merak □ 4. Özenti □
2. Çevrenin psikolojik baskısı □ 5. Yasağa tepki □
3. Kendini ispatlam a □ 6. Stres, üzüntü □
7. Diğer

Sigara içme miktarında yıllar içinde olan değişiklikler
Değişmedi □ Azaldı □
Arttı □ Aynıydı …… yıldır arttı

Şuanda günde içtiği sigara miktarı :

Sigara tüketimi (paket -yıl) :

Sigara tipi ve markası :

Filtrel i □ Filtresiz □
Diğer (puro, pipo) □

ELEKTRONİK SİGARA-YENİ NESİL TEHDİTLER :

E.sigara kullanıyor musunuz? Evet Hayır

Cevabınız evet ise;

Hangi tür e.sigarayı kullanıyorsunuz?

Vazol □ Likitli e.sigara □ ısıtılmış tütün ürünü □
Diğer:

Günde ne kadar e.sigara kullanıyorsunuz?

Ne kadar zamadır e.sigara kullanıyorsunuz?

Sigara ile e.sigarayı birlikte kullanıyor musunuz?

E.sigara daha önce kullandınız mı?

E.sigara nerden aldınız/ nereden alıyorsunuz?

E.sigaranın ülkemizde satışı ve reklamının yasak olduğunu biliyor musunuz?

E.sigarayı nereden duydunuz?

Kullandığınız E.sigaranın içerisinde ne olduğunu biliyor musunuz?

İçerisinde THK, Propilen , gliserol, nitrozamin gibi bir çok toksik kimyasal olduğunu biliyor musunuz?

E.sigaranız aromalı ise hangi aromaları tercih ediyorsunuz?

E.sigaraya neden başladınız?

Meraktan

Aromaları çok güzel

Sigaradan daha az zararlı olduğu için

Sigarayı bırakmak için

Diğer

E.sigara ile birlikte sigara alışkanlığınız değişti mi?

Sigara içmiyorum

Sigara sayım azaldı

Sigara miktarım aynı kaldı

E.sigarayı kapalı alanlarda içiyor musunuz?

Sigarayı bırakmayı isteme nedenleriniz:
1. Şu andaki hastalık □ 6. Toplum baskısı □
2. İleride hastalanma korkusu □ 7. Utandığım için □
3. Çevreme zarar veriyor □ 8. Kokusundan iğrendiğim için □
4. Ekono mik nedenler □ 9. Doktor önerisi □
5. İnançlarından dolayı □ 10. Çevreye iyi örnek olmak için □
11. İşyeri baskısı □ 12. Diğer :

4 Daha önce sigarayı bırakmayı düşündünüz mü?
Evet □ Hayır □

Daha önce bırakmayı denediniz mi?
Evet □ Kaç kez: En uzun bırakabildiğiniz süre:
Hayır □

Daha önce bırakmayı denediğinde karşılaştığı güçlükler nelerdir?
1. Sinirlilik □ 7. Kabızlık □
2. Konsantrasyon bozukluğu □ 8. Baş ağrısı □
3. Baş ve yüzde uyuşma □ 9. Zorluk yok □
4. Uyku bozukluğu □ 10. İştah artışı □
5. Dengesizlik □ 11. Ağız yaraları □
6. Aşırı sigara içme isteği □ 12. Aşırı sig ara içme isteği □
13.Diğer □

Profesyonel destek aldınız mı?
Hayır □
Evet □
Cevabınız evet ise yöntem nedir?
1.Farmakolojik (isim belirtiniz) □ 4. Psikiyatrik □
2. Akupunktur □ 5. Diğer
3. Hipnoz □

YAKIN ÇEVRE ANAMNEZİ

Evde kendi nizden başka sigara içen var mı?

İşyerinizde birlikte çalıştığı nız kişiler sigara içiyor mu ?

Evin izde sigara içmeyen fakat kendi nizin içtiği sigara dumanına maruz kalan kaç kişi var?

İş yerinde günde yaklaşık kaç sigara içiyor sunuz?

Boş zamanlarınızı nası l değerlendirir siniz , hobileri niz nelerdir?

Alışkanlıklar & Bağımlılıklar
Alkol □ Miktarı
Diğer Bağımlıklar

Sigara içme isteğini artıran nedenler?
1. Çay □ 4. Kahve □
2. Yemekten sonra □ 5.Alkol □
3. Stres □ 6.Diğer □
7. Diğer

NİKOTİN BAĞIMLILIK DÜZEYİ TESPİT FORMU

1. Günde kaç sigara içiyorsunuz?
□ 10 taneden az 0 puan
□ 11–20 1 puan
□ 21–30 2 puan
□ 31 ve daha fazla 3 puan

2. İlk sigaranızı sabah kalktıktan ne kadar sonra içersiniz?
□ İlk 5 dakika içerisinde 3 puan □ 31 – 60 dakika içinde 1 puan
□ 6–30 dakika içerisinde 2 puan □ 1 saatten sonra 0 puan

3. Sigara içilmesi yasak olan sinema, kitaplık gibi yerlerde bu yasağa uymakta zorla nıyor musunuz?
□ Evet 1 puan
□ Hayır 0 puan

4. En fazla vazgeçmek istemediğiniz sigara hangisidir?
□ Sabah içilen ilk sigara 1 puan
□ Diğerleri 0 puan

5. Sigarayı günün ilk saatlerinde , daha sonraki saatlere kıyasla daha sık içiyor musunuz?
□ Evet 1 puan
□ Hayır 0 puan

6. Günün büyük bir bölümünü yatakta geçirmenize neden olacak kadar ağır hasta olsanız , yine de sigara içer misiniz?
□ Evet 1 puan
□ Hayır 0 puan

Toplam bağımlılık puanı :

Değerlendirme ;
- 0–2 çok düşük düzeyde nikotin b ağımlılığı
- 3–4 düşük düzeyde nikotin bağımlılığı
- 5 orta düzeyde nikotin bağımlılığı
- 6–7 yüksek düzeyde nikotin bağımlılığı
- 8–10 Çok yüksek düzeyde nikotin bağımlılığı

SİGARA BIRAKMA POLİKLİNİĞİ MUAYENE FORMU

Boy: Kilo: VKİ:
Baş ve Boyun
Baş ağrısı - dönmesi: Paslı dil:
Gözlerde kızarıklık - kanlanma: Kötü tat:
Dişlerde sararma: Burun tıkanıklığı:

Solunum Sistemi
Öksürük: Kan tükürme:
Balgam: Göğüs ağrısı:
Nefes darlığı:

Kardiyovasküler Sistem
Angina: Ortopne:
PND: Çarpıntı:

Gastrointestinal Sistem
Bulantı - kusma: Kabızlık:
İshal: Midede ekşime yanma:

Ürogenital Sistem
Noktüri : Libido kaybı:
Dizüri:

Nörolojik Sistem
Konvüzyon: Serebrovasküler cerrahi:
Epilepsi : Kafa travması:

Psikiyatrik Sorunlar
Daha önce psikiyatrik tedavi aldı mı (ilaç, grup terapi, vb) ?
Son iki haftadır kendini nasıl hissediyor?
(Hasta kendini kötü hissediyorsa Ek – 2'deki test uygulanacak)

Anksiyete skoru: Depresyon skoru:

ÖZGEÇMİŞ

Geçirdiği Hastalıklar :
İlaç Öyküsü :
Kaza -Operasyon :

SOYGEÇMİŞ

Diyabet :
Enfarktüs :
Angina:
Hipertansiyon:
Hiperlipidemi:
Akciğer kanseri:
Diğer kanserler:
Kronik bronşit:
Peptik ulcus:
Damar tıkanıklığı:

7 **FİZİK MUAYENE**

N: …….. / dk S: …….. / dk TA: ……. / ……. mmHg SaO 2:

LABORATUVAR SONUÇLARI

TARİH

Hemogram: WBC: HGB: HCT: PLT:

Biyokimya : AST: ALT: ÜRE: KREATİNİN:
GLUKOZ: NA: K: SED:

EKG :

PA AC / YAN GRAFİ:

Karboksi Hemoglobin

FEV 1 L (%) : **FVC L (%):** **FEV 1/FVC :**

POST -FEV 1/FVC :

POST -FEV 1 L(%) :

REVERSİBİLİTE (ml) REVERSİ BİLİTE (%)

Diğer Laboratuvar Sonuçlari

TEDAVİ -TAKİP ÖNERİLERİ

SİGARA BIRAKMA POLİKLİNİĞİ
HASTA İZLEM FORMU

Adı- soyadı Kontrol şekli:
Yüz yüze: □ Telefon: □ E- posta: □
Protokol no

Eğitim aldı mı?
Dia: □ Broşür □ Seminer □ Diğer □
Kaçıncı kontrol

Kilo:
Bırakma tarihi:
Bu sürede sigara içti mi ?
Kaç tane
Nedeni
E.sigara veya başka bir tütün ürünü kullandı mı?
Sigara bırakma yöntemi:
Ek tedavi alıyor musunuz?
Ek şikâyetiniz var mı?

Bırakma döneminde gözlenen sorunlar:
1. Sinirlilik □ 9. İştah artışı - kilo alma □
2. Huzursuzluk □ 10. Titreme □
3. Konsantrasyon zorluğu □ 11. Çarpıntı □
4. Uykusuzluk □ 12. Kabızlık □
5. Endişe □ 13. Uykuya eğilim □
6. Yorgunluk □ 14. Ağız yaraları □
7. Anormal rüya görme □ 15. Diğer □
8. Depresif durum □

Kontrol Karboksi Hemoglobin :

Fizik Muaye ne (yeni bulgular) :

ÖNERİLER

10 EK- 2: Anksiyete Depresyon Ölçeği

1) Kendimi gergin, “patlayacak gibi” hissediyorum.
 Çoğu zaman 3
 Birçok zaman 2
 Zaman zaman , bazen 1
 Hiçbir zaman 0

2) Eskiden zevk aldığım şeylerden hala zevk alıyorum.
 Aynı eskisi kadar 0
 Pek eskisi kadar değil 1
 Yalnızca biraz e skisi kadar 2
 Neredeyse hiç eskisi kadar değil 3

3) Sanki kötü bir şey olacakmış gibi korkuya kapılıyorum.
 Kesinlikle öyle ve oldukça da şiddetli 3
 Evet, ama çok da şiddetli de ğil 2
 Biraz, ama beni endişelendiriyor 1
 Hayır hiç öyle değil 0

4) Gülebiliyorum ve olayların komik tarafını görebiliyorum.
 Her zaman olduğu kadar 0
 Şimdi pek o kadar değ il 1
 Şimdi kesinlikle o kadar değil 2
 Artık hiç değil 3

5) Aklımdan endişe verici düşünceler geçiyor.
 Çoğu zaman 3
 Birçok zaman 2
 Zaman za man, ama çok sık değil 1
 Yalnızca bazen 0

6) Kendimi neşeli hissediyorum.
 Çoğu zaman 0
 Bazen 1
 Sık değil 2
 Hiçbir zaman 3

7) Rahat rahat oturabiliyorum ve kendimi gevşek hissediyorum.
 Kesinlikle 0
 Genellikle 1
 Sık değil 2
 Hiçbir zaman 3

8) Kendimi sanki durgunlaşmış gibi hissediyorum.
 Hemen hemen her zaman 3
 Çok sık 2
 Bazen 1
 Hiçbir zaman 0

11 9) Sanki içim pır pır ediyormuş gibi bir tedirginliğe kapılıyorum.
 Hiçbir zaman 0
 Bazen 1
 Oldukça sık 2
 Çok sık 3

10) Dış görünüşü me ilgimi kaybettim.
 Kesinlikle 3
 Gerektiği kadar özen göstermiyorum 2
 Pek o kadar özen göstermeyebiliyorum 1
 Her zamanki kadar özen gösteriyorum 0

11) Kendimi sanki hep birşey yapmak zorundaymışım gibi hissediyorum.
 Gerçekten de çok fazla 3
 Oldukça fazla 2
 Çok fazla değil 1
 Hiç değil 0

12) Olacakları zevkle bekliyorum.
 Her zaman olduğu kadar 0
 Her zamankinden biraz daha az 1
 Her zamankinden kesinlikle az 2
 Hemen hemen hiç 3

13) Aniden panik duygusuna kapılıyorum.
 Gerçekten de çok sık 3
 Oldukça sık 2
 Çok sık değil 1
 Hiçbir zaman 0

14) İyi bir kitap, televizyon ya da radyo programından zevk alabiliyorum.
 Sıklıkla 0
 Bazen 1
 Pek sık değil 2
 Çok seyrek 3

Değerlendirme Ölçeği:
1, 3, 5, 7, 9, 11, 13 n umaralı s orular

anksiyeteyi ölçer, skor 10 ve üzerinde ise pozitif kabul edilir.
2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 n umaralı sorular
depresyonu ölçer, skor 7 ve üzerinde ise pozitif kabul edilir.

12 HASTA ANKETİ
Son birkaç gününüzü göz önünde bulundurarak nasıl hissettiğinizi en iyi ifade eden yanıtı işaretleyin. Yanıtınız için çok düşünmeyin, aklınıza ilk gelen yanıt en doğrusu olacaktır.
1) Kendimi gergin, "patlayacak gibi" hissediyorum.
 Çoğu zaman
 Birçok zaman
 Zaman zaman, bazen
 Hiçbir zaman

2) Eskiden zevk aldığım şeylerden hala zevk alıyorum.
 Aynı eskisi kadar
 Pek eskisi kadar değil
 Yalnızca biraz eskisi kadar
 Neredeyse hiç eskisi kadar değil

3) Sanki kötü bir şey olacakmış gibi korkuya kapılıyorum.
 Kesinlik le öyle ve oldukça da şiddetli
 Evet, ama çok da şiddetli değil
 Biraz, ama beni endişelendiriyor
 Hayır hiç öyle değil

4) Gülebiliyorum ve olayların komik tarafını görebiliyorum.
 Her zaman olduğu kadar
 Şimdi pek o kadar değil
 Şimdi kesinlikle o kadar değil
 Artık hiç değil

5) Ak lımdan endişe verici düşünceler geçiyor.
 Çoğu zaman
 Birçok zaman
 Zaman zaman, ama çok sık değil
 Yalnızca bazen

6) Kendimi neşeli hissediyorum.
 Çoğu za man
 Bazen
 Sık değil
 Hiçbir zaman

7) Rahat rahat oturabiliyorum ve kendimi gevşek hissediyorum.

 Kesinlikle
 Genellikle
 Sık değil
 Hiçbir zaman

8) Kendimi sanki durgunlaşmış gibi hissediyorum.
 Hemen hemen her zaman
 Çok sık
 Bazen
 Hiçbir zaman

9) Sanki içim pır pır ediyormuş gibi bir tedirginliğe kapılıyorum.
 Hiçb ir zaman
 Bazen
 Oldukça sık
 Çok sık

10) Dış görünüşüme ilgimi kaybettim.
 Kesinlikle
 Gere ktiği kadar özen göstermiyorum
 Pek o kada r özen göstermeyebiliyorum
 Her zamanki kadar özen gösteriyorum

11) Kendimi sanki hep birşey yapmak zoru ndaymışım gibi hissediyorum.
 Gerçekten de çok fazla
 Oldukça fazla
 Çok fazla değil
 Hiç değil

12) Olacakları zevkle bekliyorum.
 Her zaman olduğu kadar
 Her zamankinden biraz daha az
 Her zamankinden kesinlikle az
 Hemen hemen hiç

13) Aniden panik duygusuna kapılıyorum.
 Gerçekten de çok sık
 Oldukça sık
 Çok sık değil
 Hiçbir zaman

14) İyi bir kitap, televizyon ya da radyo programından zevk alabiliyorum.
 Sıklıkla
 Bazen
 Pek sık değil
 Çok seyrek