



OSAKIDETZAN TABAKISMOA TRATATZEKO PROGRAMA KONBINATUA

**ERABILTZAILEAREN ESKULIBURUA
ERRETZEARI UTZI NAHI DIOTEN
PAZIENTEENTZAT**





AURKIBIDEA

1. kapitulua:

Nola hasten dut aplikazioa erabiltzen?

2. kapitulua

“Tabakorik gabe bizi” aplikazioaren atalak

3. kapitulua

Zer gertatzen da 3, 6 eta 12 hilabetetan?

ZER DA PROGRAMA KONBINATUA?

Programa konbinatua Osakidetzan erretzeari uzteko dagoen aukera berri bat da, eta kontsultan emandako motibazio-aholkua pazientearen mugikorrean ezarriko den aplikazio baten bidez indartuko da. Appa motibazio-aholkuaren tresna osagarria da; hori dela eta, osasuneko profesionalak tratamenduaren jarraipena egingo du beti.

Tresna hau lagungarria izango du prozesuan zehar, motibatu eta lagunduko baitu programak irauten duen 6 hilabeteetan.

App horri esker, programa hasi duenetik erre gabe daramatzan egunak, aurreztutako dirua eta irabazitako bizitza-egunak ikusi ahalko ditu.

Aldi berean, haren saiakeran motibatuko duten mezuak jasoko ditu, eta, eroriz edo antsietatea izanez gero, gomendioak edo laguntza gehigarria eskatu ahalko ditu.

HISTORIA

Eusko Jaurlaritzako Industria Sailaren SAIOTEK deialdiaren diru-laguntza bati esker sortu zen tabakoa uzteko programa konbinatua. Diru-laguntza horri esker, ausazko saiakuntza klinikoa hasteko behar adina baliabide eduki genituen, eta helburua hauxe zen: mezularitza-programa batek (mugikorrerako SMSak) paziente erretzaileentzako motibazio-aholkua laguntzeko tresna gisa zer eraginkortasun duen ebaluatzea, motibazio-aholkua bakarrik jaso zuen kontrol-talde batekin alderatuta.

Azterketa 2013an hasi, eta 2015ean amaitu zen. Hauek izan ziren emaitzak:



Argitaratutako artikulua: <https://doi.org/10.1093/ntr/ntw300>

GURE EGITEKOA

Euskadiko Osasun Sare Publikoko osasun-zentro guztietan erretzeari utzi nahi dioten pazienteentzat programa konbinatua ezartzea da oraingo helburua, programaren onura jaso ahal izan dezaten.

NOLA HASTEN DUT APLIKAZIOA ERABILTZEN?

Kapitulua

1

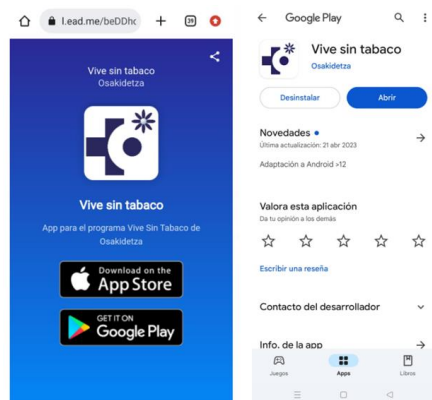
Ondoren, Osakidetzaaren atari mugikorrera sartu beharko zara, handik aplikazioa deskargatu eta instalatzeko. Honako logo hau agertuko zaizu:

Aplikazioa deskargatu ahal izateko, garrantzitsua da zure osasun-profesionalaren kontsultara joan izana edo telefono bidezko kontsulta bat egin izana, "Tabakorik gabe bizi" aplikazioa deskargatzeko eta instalatzeko modua azaltzeko, eta tabakismoa tratatzeko modalitatea aurrez aurrekoa ez bada erabiltzailearen eskuliburua deskargatzeko nora jo behar duzun adierazteko (Osasun Eskola esteka). Aurrez aurrekoa bada, osasun-profesionalak kontsultan emango dio. Helburua da tabakoaren mendekotasuna gainditzeko prozesu horretan zure osasun-profesionalaren eskutik joatea tabakismoaren tratamendua.

Aplikazioa QR kode honen bidez deskarga dezakezu:



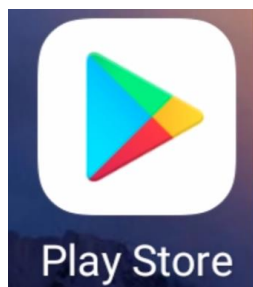
QR horretatik hurrengo pantailara iritsiko zara, eta bertatik zuzenean sartuko zara storera hautatutako app-arekin:



>>> Halaber, aplikazioa zuzenean deskargatu ahal izango da bere terminaleko sistema eragileari dagokion store-tik.



Iphone



Android

Aplikazioa deskargatuta, apparen ikonoa agertuko da, eta horren gainean klikatuz gero, hori nola erabili laguntzeko hainbat pantaila agertuko dira:



“TABAKORIK GABE BIZI” APLIKAZIOAREN ATALAK

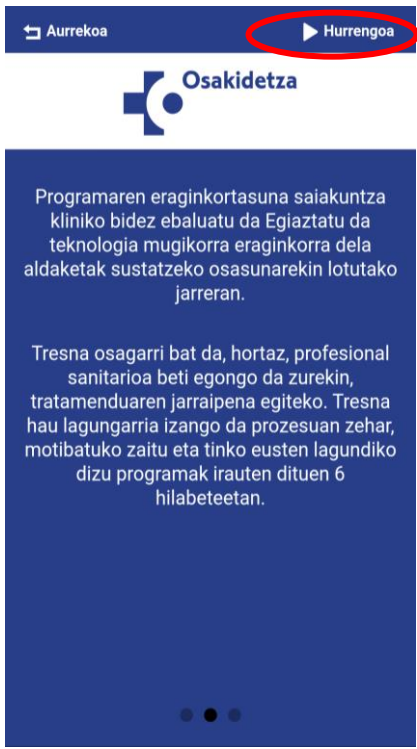
Kapitulua 2

Aplikazioa deskargatu ondorengo hasiera-pantailak

1

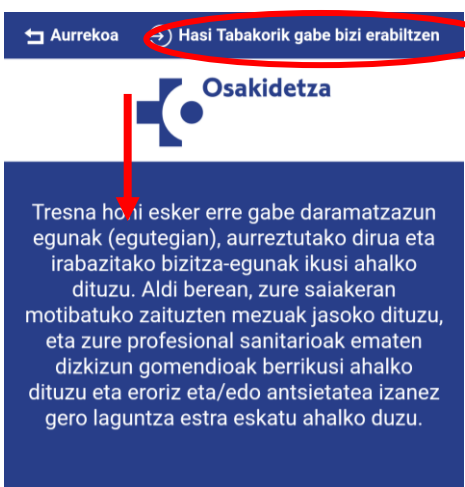


2



Lehenik eta behin, **hizkuntza** aukeratu eta «**hurrengoa**» sakatu behar duzu.

3



Sarbide-kontrola

4

Sarbide Kontrola

Erabiltzea oso erraza da. Sartu:

OTI zenbakia

Jaiotze-data

Sexua

Balioztatu

Datuak sartu ondoren, sakatu «**balidatu**».

Laguntza-botoia, OTI zer den jakin ezean. Sakatuta, hau agertuko da:

Sarbide Kontrola

Erabiltzea oso erraza da. Sartu:

Zure OTIa osasun-txartelean aurkituko duzu

OTI zenbakia



OK

Balioztatu

Aplikazioa instalatu eta baliozkotu ondoren, mezu elektronikoko bat eskatuko zaizu jakinarazpenetarako.

D eguna adieraztea:


Hautatu D Eguna


Beharrezkoa da eguna ezartzea; hots, erretzeari utzi nahi diozun eguna ezartzea

EGUNA ESARTZEA

* Gogoan izan eguna ezin duzula atzeratu, erretzeari uzteko prozesuari hasiera emateko zure buruarekin duzun konpromisoaren eguna baita.

* Eguna ez dadila izan egun berezi bat (ezkontza, jaunartzea...).

* Esan zure senitarteko eta/edo lagunei.

Erregistratu duzun abandonu-data behin-behinekoa da. Data hori baino egun batzuk lehenago, app-ak galdetuko dizu aldatu nahi duzun edo baieztatu nahi duzun. Aldatu ezean, automatikoki aldatuko da, azken batean, eta ezingo du aplikazioan atzeratu. D eguna iristean tabakoa utzi ez badu eta d egun berri bat planteatu nahi badu, bere osasun-profesionalarekin harremanetan jarri beharko du, alda dezan.

Kontsumoaren erregistroa edo autoerregistroa sartzea: Pazienteak «D» eguna ezarri ondoren, bi aukera egongo dira zigarro-kontsumoaren erregistroa egiteko:

1. Baldin eta «D» eguna **kontsultaren eguna bada**, hau da, erretzeari uztea une horretan bertan erabakitzen badu, programak *zigarroen batez besteko kontsumoa zenbat den* galdetuko du.

Leiho hori bera gaituko da, baldin eta «D» eguna, **kontsultaren eguna ez izan arren, 7 egun baino gutxiago badaude kontsultaren egunetik «D» egunera.**


Aurretiko tabako-kontsu...


LANEGUNA
 Zenbat erretzen duzu?
☐ Zigarroak

Zure ustez zein da unerik atseginena?

JAIEGUNA
 Zenbat erretzen duzu?
☐ Zigarroak

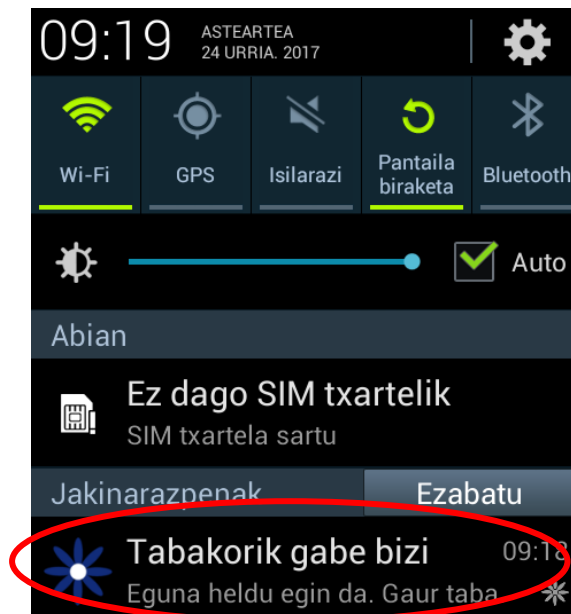
Zure ustez zein da unerik atseginena?

Sartu

2. Baldin eta «D» eguna ez bada kontsultarena baina kontsulta-egunaren eta «D» egunaren artean gutxienez astebete badago, **lanegun bat aukeratzeko eta honako hauek idatzita jasotzeko** eskatuko zaio pazienteari: **erre dituen zigarroen kopurua, zergatik erre dituen eta horiek emandako plazera (0-10eko eskalan). Automatikoki, larunbatean abisu bat aterako da aplikazioan, erre dituen zigarro guztiak era horretan idatzita jaso ditzan.**



«D» eguna iristen denean, aplikazioa martxan jarriko da, eta pazienteak lehen mezua jasoko du mugikorrean; jakinarazpena WhatsAppeko mezu bat izango balitz bezala agertuko zaio:



Eguna heldu egin da. Gaur tabakoari uzteko eguna da. Bota zakarrontzira zigarro guztiak. Gaur betiko uzteko eguna da. Baietz lortu!

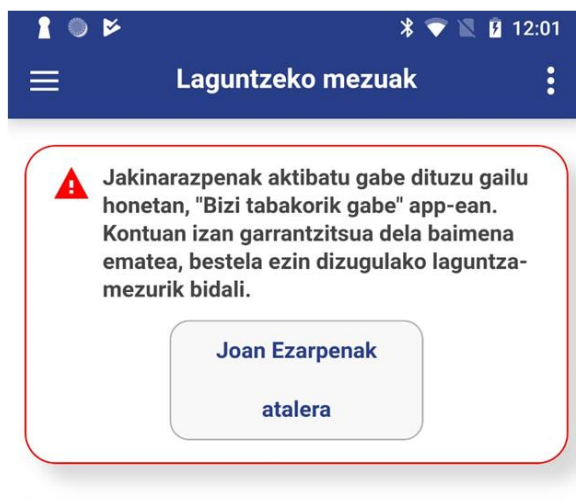
Pazienteek jasotzen dituzten **laguntza- eta motibazio-mezu horiek** bi eratakoak izan ahalko dira:

✓ **Mezu automatikoak:** Programa konbinatuko pertsonak egunean **2 mezu** jasoko dituzte automatikoki **lehen 5 asteetan** (mezu bat goizean eta beste bat gauean). Ondoren, **3 mezu** jasoko dituzte **astean** programak iraun bitartean, **26. aстера arte (6 hilabete)**. Motibatze mezuak eta ohitura-aldaketei buruzkoak izango dira. Mezuek pazienteak animatuko dituzte erretzeari uzteko asmoan etsi ez dezaten, eta tabakoaren ondorioei buruzko informazioa ere emango diete.

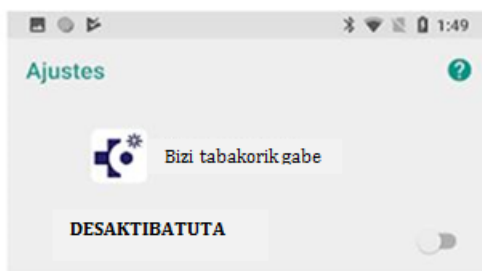
✓ **Pazienteak eskatutako mezuak:** Gainera, erretzeko gogo bizia duzun bakoitzean (craving) eta/edo antsietatea duzunean, edo erori zarenean (gutxienez zigarro bat erre baduzu), sistemari eska diezaiokezu indartzeko mezuak bidaltzeko, krisi hau gainditzen laguntzeko. Horretarako, aplikazioan «antsietatea» edo «erortzea» hitza dioen tekla sakatu beharko du (menuaren botoiko «laguntza-mezuak» atalean).

✓ **Mezua, gogorazteko garrantzitsua dela tratamendu farmakologikoa bere osasun-profesionalak adierazi bezala hartzea, eramanez gero.**

OHARRA: BEHIN APP-A INSTALATUTA, jakinarazpenak aktibatuta ez badauzkazu, honako mezu hau agertuko zaizu:



"Joan Ezarpenak atalera" botoia sakatzen baduzu, jakinarazpenak konfiguratze pantailara eramango zaitu aplikazioak, aktibatu ditzazun:



Eskubirantz mugitu



Androidek aplikazio honetako jakinarazpenak blokeatzen ditu gailuan ager ez daitezen

Información de la App:

En la pantalla principal se puede ver dos botones:



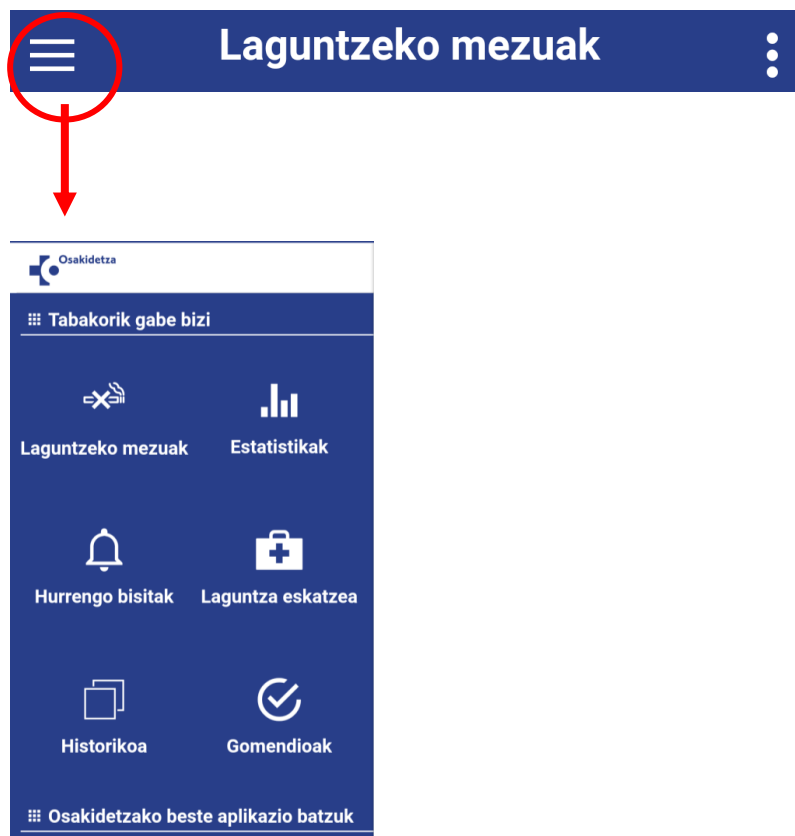
Menú parte superior izquierda



Menú parte superior derecha

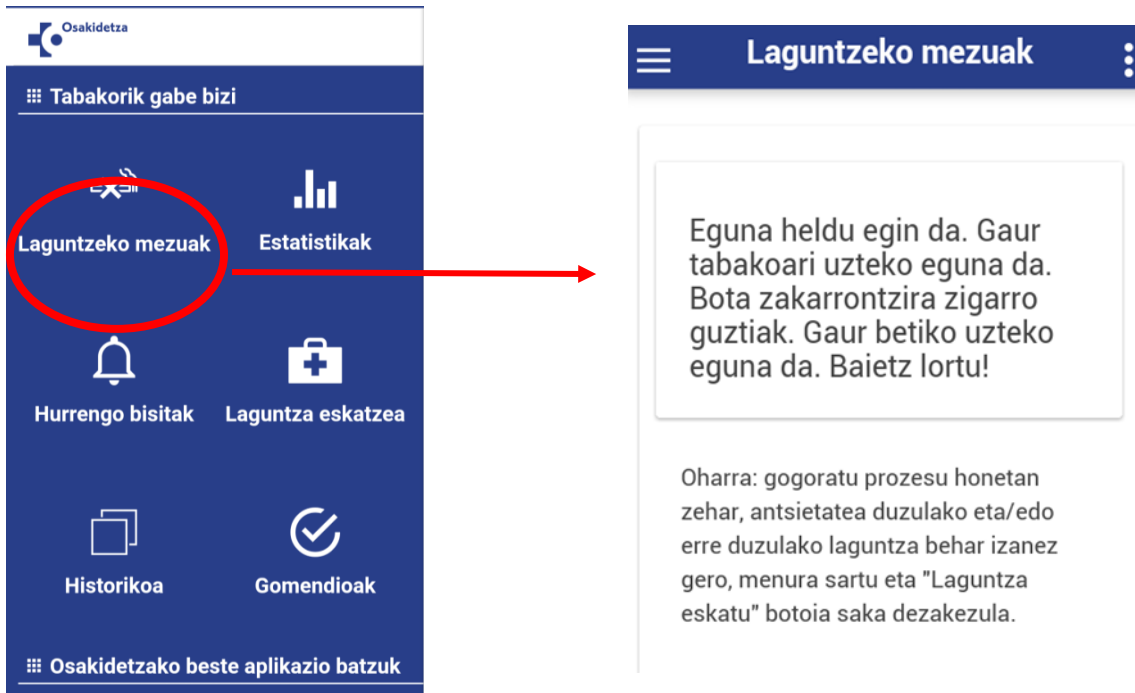
A- Menuma goiko aldean, ezkerrean

Menuma sakatuta, honako atal hauek agertuko dira:



Hemen dituzu atal bakoitzean sakatuta agertuko diren aukera guztiak:

a) Laguntza-mezuak:



Laguntza-mezuak aplikazioaren barruan bistaratuko dira, eta zure telefono mugikorraren pantailan jasoko duzun jakinarazpena jakinarazpen bat izango da, app-ean laguntza-mezu berri bat duzula jakinarazteko. Informazio-jakinarazpen horretan klik egiten baduzu, aplikaziora eramango zaitu zuzenean, laguntza-mezua ikusi ahal izateko.

Komeni da egunero sartzea aplikazioan, bidaltzen zaizkizun laguntza-mezuak ikusteko. Mezu horiek prozesuaren une desberdinetara egokituta daude.

Jakinarazi behar dizugu, gainera, aplikazioa aktibo egon dadin, egunero sartu behar dugula aplikazioan.

b) Estatistikak:



Tabakorik gabe bizi


Laguntzeko mezuak


Estatistikak


Hurrengo bisitak


Laguntza eskatzea


Historikoa


Gomendioak

Osakidetzako beste aplikazio batzuk

→

Estatistikak

< **OCTUBRE 2017** >

LUN.	MAR.	MIÉ.	JUE.	VIE.	SÁB.	DOM.
25	26	27	28	29	30	01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	01	02	03	04	05

Guztirako Emaitzen Laburpena
 Octubre 2017

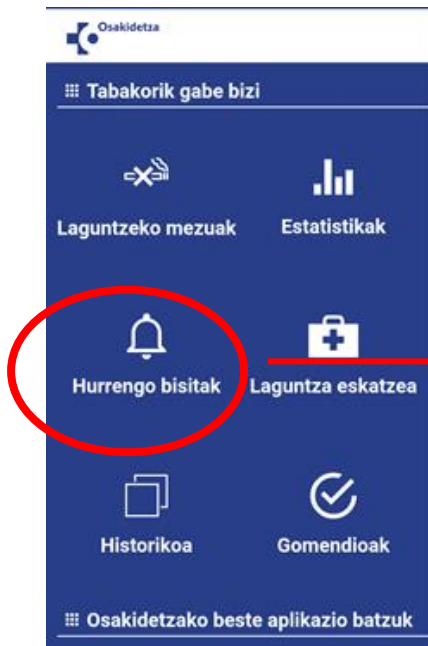
-  Erre Ez Dituzun Zigarroen Kopurua 42 Unids.
-  Aurreztutako € (Inguru) 9.24 €
-  Irabazitako Bizitza-Denbora 2.1 Dias.

Atal honetan erretzeari uzteko programa hasi duenetik erre ez dituen zigarroen kopurua, aurreztutako dirua eta irabazitako bizitza-denbora ikusiko dira.

Egutegian berdez agertuko dira erre gabe emandako egunak, eta gorriz erre duen egunak (pazienteak «erortzea» sakatu dituen egunak dira horiek), eta osasuneko profesionalarekin hitz egin beharko du horretaz.

Gainera, ikonoak  hurrengo bisitarako aurreikusitako eguna adieraziko du; egun hori, osasun-zentroan emandako hitzorduaren arabera, aldatzeko aukera egongo da, atal honetan: «hurrengo bisitak».

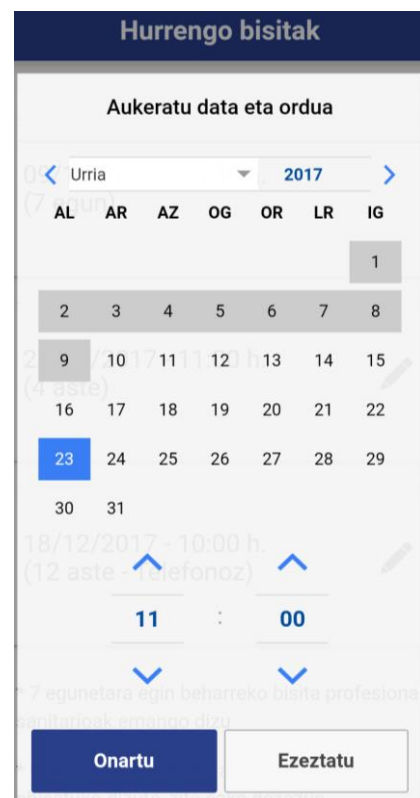
c)Hurrengo bisitak:



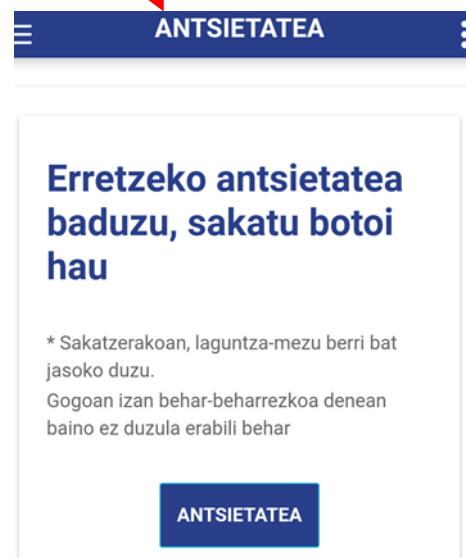
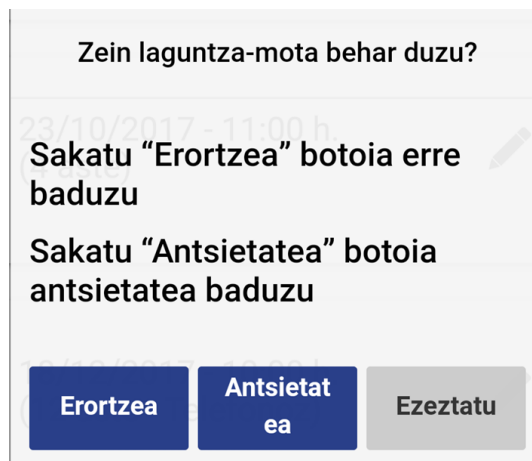
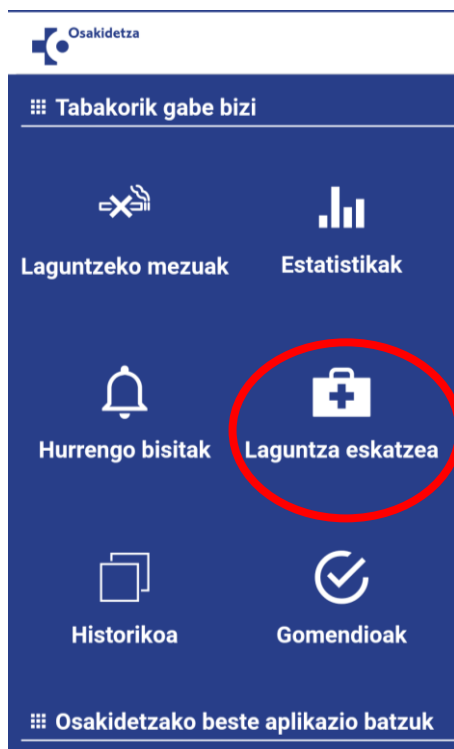
Kontsulta-egunaren jakinarazpena aldatu nahi izanez gero, sakatu hemen

D eguna sartuta, aplikazioak **hurrengo bisitak sortzen ditu automatikoki, 7 egunerako, 4 asterako eta 12 asterako, hurrenez hurren**, eta programak gogorarazteko mezua bidaliko du 4 eta 12 astetarako bisitak izan baino egun bat lehenago (azkena telefonoz egiten da).

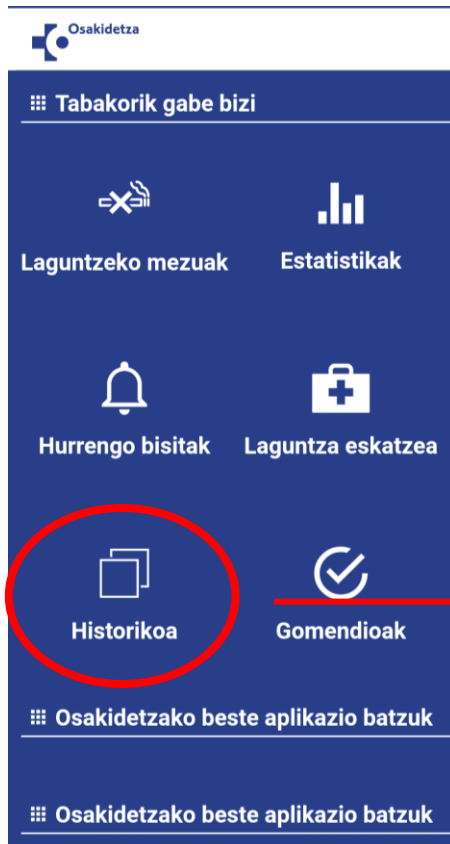
Osasuneko profesionalak kontsultan automatikoki emango du handik 7 egunerako bisitaren hitzordua. Pazienteak berak eskatu beharko ditu gainontzeko bisitak. Asteburua bada, hurrengo lanegunean bidaliko da mezua hori. Aurrez aurrekoa ez den modalitatearen kasuan, bisitak telefonoz egingo dira, eta pazienteak eskatu beharko du telefono bidezko kontsulta.



d) Laguntza eskatzea:



e) Historikoa:



Pazienteak ordura arte jaso dituen mezu guztiak ikusi ahal izango ditu.

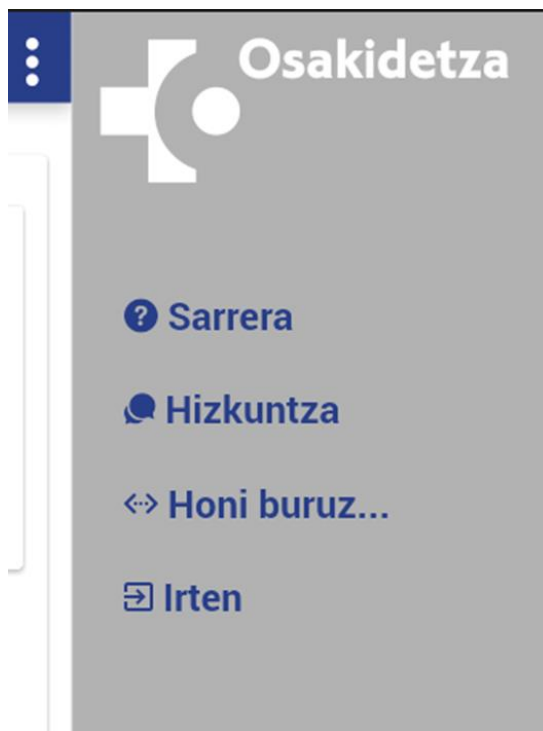
f) Gomendioak:

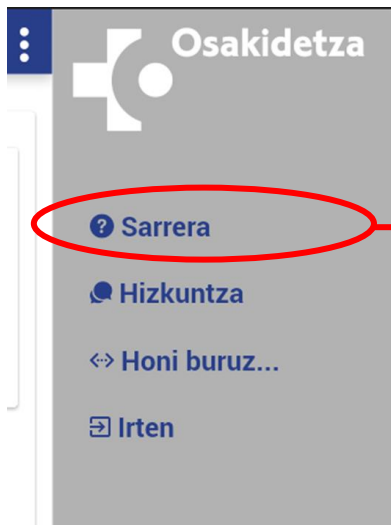
Honako informazio hau jaso ahal izango du atal honetan:

- Lortuko dut!, erretzeari uzteko Osakidetzaren gida praktikoa.
- Sintoma negatiboei, abstinentsia-sindromeari eta *cravingari* buruzko informazioa (3. ERANSKINA).
- Programa konbinatuaren

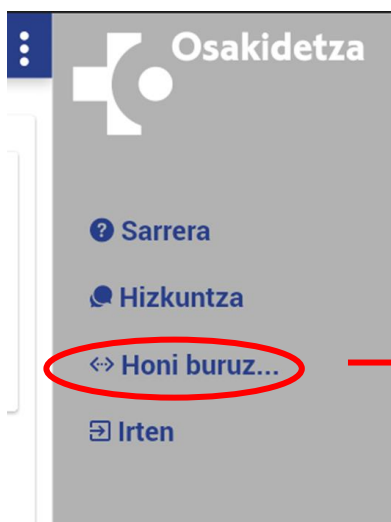
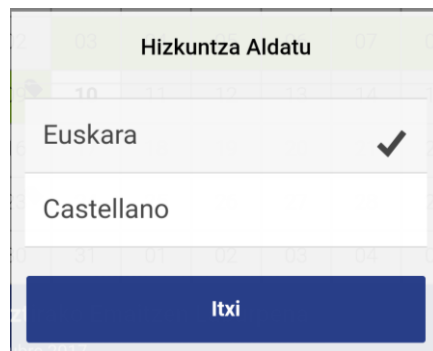


B- Menua goiko aldean, ezkerrean:





Sakatuz gero, hasierako lehen hiru pantailetara itzuliko da, aplikazioa OTIa, jaioteguna eta sexua adieraziz aktibatu aurrekoetara.



EMAITZAK EBALUATZEA 6 ETA 12 HILABETEREN BURUAN (FLASH-MEZUAK PANTAILA NAGUSIAN)

Kapitulua 3

EMAITZAK EBALUATZEA 3, 6 ETA 12 HILABETEREN BURUAN (FLASH-MEZUAK PANTAILA NAGUSIAN):

- ✓ 3 hilabetera flash mezu bat jasoko duzu APP aplikazioan:

3 hilabete

Dagoeneko 6 hilabete igaro dira programa hasi zenuenetik, erretzeari utzi diozu?

Ez. Erretzen jarraitzen dut.
Bai. Erretzeari utzi diot.

a)Erretzeari utzi badio :

Bai. Erretzeari utzi diot.



Zorionak! Erretzeari uzteagatik XX egun irabazi dituzu eta XX euro aurreztu dituzu. Hiru hilabete barru galdetuko dizugu ea erre gabe jarraitzen duzun. Animo, bide onetik zoaz!

a) Erretzeari utzi ez badio

Ez. Erretzen jarraitzen dut.



Animo! Tabakoa uztea lan zaila da, baina garrantzitsua da behar den guztietan saiatzea, lortu arte. Zure osasun-zentroarekin harremanetan jartzea gomendatzen dizugu, tratamendu berri batean laguntzeko.

Aplikazio honek bere funtzioa amaitu du, desinstalatu dezakezu zure mugikorrean lekua askatzeko, hemendik aurrera ez baituzu erabiltzen jarraitu beharko.

✓ **Pazienteek aplikazioan flash-mezu bat jasoko dute 6 hilabeteren buruan:**

6 hilabete

Dagoeneko 6 hilabete igaro dira programa hasi zenuenetik, erretzeari utzi diozu?

Ez. Erretzen jarraitzen dut.

Bai. Erretzeari utzi diot.

b) Erretzeari utzi badio:

Bai. Erretzeari utzi diot.



Zorionak! Jarraitu horrela! Erretzeari uzteagatik XX bizitza-egun irabazi dituzu eta XX euro aurreztu dituzu. Sei hilabeteren buruan berriro galdetuko dizugu oraindik erre gabe jarraitzen duzun. Animo, bide onetik zoaz!

c) Erretzeari utzi ez badio:

Ez. Erretzen jarraitzen dut.



Animo! Tabakoa uztea lan zaila da, baina garrantzitsuena behar beste alditan saiatzea da, lortu arte. Zure osasun-zentroarekin harremanetan jartzea gomendatzen dizugu, beste tratamendu batean lagundu diezazuten.

Hemen amaitzen da aplikazio honen zeregina; desinstala dezakezu, zure telefonoan toki gehiago izateko, hemendik aurrera ez duzulako erabili beharrik izango.

✓ **Hamabi hilabeteren buruan: 6 hilabete igaro eta gero erretzeari utzi zioten pazienteek beste flash-mezu bat jasoko dute aplikazioan:**

12 hilabete

Dagoeneko 12 hilabete igaro dira programa hasi zenuenetik, erretzeari utzi diozu?

Ez. Erretzen jarraitzen dut.

Bai. Erretzeari utzi diot.

a) Erretzeari utzi badio:

Bai. Erretzeari utzi diot.



Zorionak! Lortu duzu! Dagoeneko erretzaile ohia zara. Jarraitu horrela eta zure osasunean tabakoa atzean uzteak eragindako onurak ikusten jarraituko duzu, eta gogoan izan: onura horiez gozatzen jarraitzeko, egin behar duzun gauza bakarra zigarro bat bera ere **EZ ERRETZEA** da.

Hemen amaitzen da aplikazio honen zeregina; desinstala dezakezu, zure telefonoan toki gehiago izateko edo bertan utz dezakezu zure lorpenak kontsultatzeko estatistiken atalean.

b) Erretzeari utzi ez badio:

**Ez. Erretzen
jarraitzen dut.**



Animo! Tabakoa uztea lan zaila da, baina garrantzitsuena behar beste alditan saiatzea da, lortu arte. Zure osasun-zentroarekin harremanetan jartzea gomendatzen dizugu, beste tratamendu batean lagundu diezazuten. Hemen amaitzen da aplikazio honen zeregina; desinstala dezakezu, zure telefonoan toki gehiago izateko, hemendik aurrera ez duzulako erabili beharrik izango.