



SİGARA BIRAKMA HİZMETLERİ

Dünyada olduğu gibi ülkemizde de en yaygın kullanılan bağımlılık yapıcı madde olan tütün ürünleri, önlenebilir hastalık ve ölüm sebepleri arasında ilk sırada yer almaktadır. Tütün kullanımı, dünyanın şimdiye kadar karşılaştığı en büyük halk sağlığı tehditlerinden biri olarak kabul edilmekte ve doğum öncesi dönemden başlayarak, insan yaşamının bütün evrelerinde ölüme kadar götüren pek çok sağlık sorununa yol açmaktadır.

Ülkemizde tütün ürünü kullanan bireyler bırakmaları için teşvik edilmekte ve bırakmak isteyenlere ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı ve sigara bırakma poliklinikleri aracılığıyla destek sağlanmaktadır.

ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı, 27 Ekim 2010 tarihinde hizmete açıldı. Danışma Hattı, sigara bırakmak isteyen bireyleri teşvik ederek bırakma girişiminde bulunmaları için motive etmek, bırakma kararı almış bireylere bu süreçte rehberlik etmek, bırakma sürecinde ortaya çıkan nikotin yoksunluk belirtileri ile baş etmeye yönelik davranış değişiklikleri hakkında danışmanlık vermek, sigara bırakma hizmeti sunan sağlık profesyonelleri ile birimleri hakkında bilgi sunarak gerekirse bu birimlerden randevu almak gibi hizmetler sunmaktadır.

Danışma Hattı, sabit hatlardan ücretsiz olarak aranabilmekte GSM hatlarından arandığında ilgili firmanın tarifesi doğrultusunda fiyatlandırılmaktadır. 7 gün 24 saat canlı operatörlerle kesintisiz ve kaliteli hizmet veren Danışma Hattında 175 operatör görev yapmaktadır. Danışma Hattında görev yapacak olan personele konuya özel eğitimler verilmekte ve eğitim sonunda yapılan yazılı sınavdan geçenler göreve başlatılmaktadır. Ayrıca Danışma Hattında çalışan personele periyodik olarak hizmet içi eğitimler de verilmektedir. Danışma Hattı santraline 2010 yılından 30 Eylül 2018 tarihine kadar 27.165.744 çağrı girişi olmakla birlikte günlük çağrı girişi sayısı ortalama 4000'dir.

Danışma Hattını arayan bireylere, sigaranın zararları hakkında danışanın ihtiyaçlarına yönelik bilgi verilmekte, sigara kullanımına ilişkin alışkanlıklarını tespit etmek ve nikotin bağımlılık düzeyini belirlemek amacıyla nikotin bağımlılık testi uygulanmaktadır. Tespit edilen bağımlılık düzeyine göre; kişiye özel sigara bırakma planı yapılmakta ya da hekim kontrolünde sigarayı bırakmak isteyenler, sigara bırakma hizmeti sunan sağlık birimleri hakkında bilgilendirilerek sigara bırakma polikliniklerine yönlendirilmektedir. Kişinin talep etmesi halinde operatörler aracılığıyla kendisine en yakın sigara bırakma polikliniğinden randevusu da alınmaktadır.

Sigara bırakma planı yapılan kişiler onay vermeleri halinde Danışma Hattı tarafından yapılan geri dönüş aramalarıyla bir yıl boyunca takip edilmekte ve sigara bırakma sürecini sürdürmesi için desteklenmektedir. Danışma Hattı tarafından, sigara bırakma planı yapılan birey, sisteme dâhil olmasını müteakip; bırakma planında belirlenen sigara bırakma günü, 1. hafta, 1. ay, 2. ay, 3. ay, 6. ay ve 12. ayın sonu olmak üzere yılda en az 7 defa geri dönüş araması yapılmaktadır. Bu geri dönüş aramalarıyla



kişilerin sigarayı bırakma durumları takip edilip sigara bırakma sürecinde yaşanan nikotin yoksunluk belirtileri ile baş etme konusunda cesaretlendirilerek motivasyonlarının artırılması sağlanmaktadır.

Bu kapsamda takip ettiğimiz kişilerin %8'inin sigarayı bıraktığı tespit edilmiş olup bu oran, dünyada sigara bırakmaya yönelik hizmet veren çağrı merkezlerinden oldukça yüksektir.

ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı tarafından takip edilen bireylere yönelik bilgilendirici ve motivasyon artırıcı SMS mesajlarının da gönderilmesine de başlanacaktır.

Danışma Hattında sunulan hizmetlere yönelik önemli sorunların başında; gerçek dışı ve geçersiz çağrılar yer almaktadır. Operatörlerin iş motivasyonlarını düşüren bu geçersiz çağrılar önlenmesi, küfürlü veya hakaret içeren ifadeler kullanan bireylerin engellenmesi amacıyla hukuk birimiyle koordinasyon içerisinde çalışmalar yürütülmektedir.

Ayrıca toplumu, tütün ürünlerinin zararlarına ilişkin bilgilendirmek, yürütülen çalışmalarını kamuoyu ile paylaşmak için **havanikoru.org** web sitesi 2013 yılında hizmete açılmıştır. Site, hizmete açıldığı tarihten 30 Eylül 2018 tarihine kadar 1.575.946 kişi tarafından ziyaret edilmiştir.

Diğer taraftan sigara bırakmak isteyen bireylere yönelik motivasyonel bırakma teknikleri kullanılarak hazırlanan bilgilendirici mesajların yer aldığı, ziyaret eden kişilerin kendi bırakma hikayelerini paylaşabildiği, sigara bırakmanın sağlık yararlarının vurgulandığı ve sigara bırakmanın ekonomik kazancının bireye özel hesaplandığı interaktif bir web sitesi olan **alo171.saglik.gov.tr** 2016 yılında erişime açılmıştır. Web sitesi, 2016 yılından 30 Eylül 2018 tarihine kadar 3.096.130 kişi tarafından ziyaret edilmiştir.

Ülkemizdeki sigara bırakma polikliniği hizmetleri, 23 Kasım 2011 tarihli ve 28121 sayılı Resmi Gazetede yayımlanarak yürürlüğe giren "Tütün Bağımlılığı Tedavi ve Eğitim Birimleri Hakkındaki Yönetmelik" hükümleri kapsamında yürütülmektedir. Sigara bırakma poliklinik hizmetleri, konuya özel; uzaktan, yüz yüze ve yerinde eğitim verilen hekimler tarafından yürütülmektedir. Sigara bırakma polikliniklerinde görev yapmak üzere bu eğitimlere katılan 6000 hekime eğitim sonunda katılım belgesi verilmiştir. Bu hekimler arasında; aile hekimliği, göğüs hastalıkları, göğüs cerrahisi, psikiyatri, dahiliye, halk sağlığı, kadın hastalıkları ve doğum uzmanları gibi uzman hekimlerin yanı sıra pratisyen hekimler de yer almaktadır.

2018 yılı itibariyle 386'sı Sağlık Bakanlığı, 90'ı üniversiteler bünyesinde olmak üzere 476 sigara bırakma polikliniğinde 766 hekim tarafından hizmet sunulmaktadır. Sigara bırakma polikliniklerinde 01 Ocak 2009-30 Eylül 2018 tarihleri arasında 2.283.871 muayene yapılmıştır.

Sigara bırakma tedavisinde kullanılan ancak ülkemizde geri ödeme kapsamında olmayan Vareniklin ve Bupropion etken maddeli ilaçlar ile nikotin replasman tedavisi preparatları Bakanlığımız tarafından alınarak, sigara bırakma polikliniklerinde hekimlerimiz tarafından uygun görülen hastaların, sigara



birakma tedavisinde kullanıma sunulmuştur. Bu kapsamda 2010 yılından itibaren, 893.041 vatandaşımız Bakanlığımız tarafından alınan ilaçlardan faydalanmıştır.

Sigara bırakma polikliniklerine başvuran hastaların takibinin ve ilaçların izleminin yapılabilmesi için Tütün Bağımlılığı Tedavisi İzlem Sistemi (TUBATİS) geliştirilmiştir. Sistem üzerinden polikliniklerin sigara bırakma sürecindeki başarı durumlarıyla birlikte, ilaç stokları da takip edilerek anlık olarak geri bildirim verilmekte ve ilaç sevkiyatı yapılabilmektedir. Ayrıca bu sistem aracılığıyla sigara bırakma polikliniklerine başvuran hastalara ilişkin veriler takip edilebilmekte ve bu hastalar, ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı tarafından periyodik olarak yapılan geri dönüş aramaları ile desteklenmektedir. Yılda 6 kez yapılan bu geri dönüş aramalarında sigara bırakma sürecindeki bireyin durumu hakkında bilgi alınmakta, nikotin yoksunluk belirtilerine ilişkin çözüm önerileri sunulmakta ve cesaretlendirici önerilerle sigara bırakma sürecinin devamı konusunda motivasyon sağlanmaktadır.

Sigara bırakma polikliniklerinin, sigara bırakma oranlarının değerlendirilmesine yönelik yapılan çalışmalarda 2016 yılında %17.8 olan bırakma oranlarının, 2018'de %25'e ulaştığı görülmektedir. Bu bırakma oranlarının; hekim, sigara bırakma polikliniği ve il bazlı olarak elde edilebilmesi ve hasta izleminin daha etkin bir şekilde yapılması amacıyla TUBATİS ve ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattı işbirliğinde yürütülen sistem güçlendirilecektir.

Tütün Kontrolü Strateji Belgesi ve Eylem Planı, 2018-2023 dönemini kapsayacak şekilde güncellenmiştir. Eylem planı kapsamında sigara bırakma hizmetlerinin geliştirilmesine yönelik planlanan çalışmalar aşağıda yer almaktadır.

- ✓ Sigara bırakma hizmetlerinin özellikle birinci basamak sağlık hizmetlerinde yaygınlaşması sağlanacak.
- ✓ Sigara bırakma poliklinikleri vasıtasıyla tedavide kullanılan ilaçların ücretsiz olarak sunulmasına devam edilecek.
- ✓ Gebeler, 18 yaşından küçükler gibi özellikli gruplara yönelik sigara bırakma hizmeti sunan merkezler yaygınlaştırılacak.