

T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ HASTANESİ
GÖĞÜS HASTALIKLARI ANABİLİM DALI



SİGARA BIRAKMA POLİKLİNİĞİ
HASTA DOSYASI

DOKÜMAN KODU: HB.FR.174	YAYIN TARİHİ:22.10.2012	REVİZYON NO: 00	REVİZYON TARİHİ:--
-------------------------	-------------------------	-----------------	--------------------

SİĞARA BIRAKMA KONTRATI

Sigarayı bırakmaya tarihinde karar verdim. Bu tarihten itibaren hiç sigara içmemeye söz veriyorum. Necmettin Erbakan Üniversitesi Tıp Fakültesi Göğüs Hastalıkları Sigara Bırakma Polikliniği gözetiminde bu sözümü tutacağım, daha sağlıklı bir yaşam süreceğim.

Hasta Adı ve soyadı:

Dosya No:

Ev Adresi:

İş Adresi:

Telefon: İş:

Ev:

Tarih:

İmza:

N.E.Ü TIP FAKÜLTESİ GÖĞÜS HASTALIKLARI
SİGARA BIRAKMA POLİKLİNİĞİ DEĞERLENDİRME FORMU

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 ispatlama ☐	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 :

Filtreli ☐	Filtresiz ☐
Diğer (puro, pipo) ☐	

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. Ekonomik nedenler ☐	9. Doktor önerisi ☐
5. İnançlarından dolayı ☐	10. Çevreye iyi örnek olmak için ☐
11. İşyeri baskısı ☐	12. Diğer

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 sigara 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 kendinizden başka sigara içen var mı?

İşyerinizde birlikte çalıştığınız kişiler sigara içiyor mu?

Evinizde sigara içmeyen fakat kendinizin içtiği sigara dumanına maruz kalan kaç kişi var?

İş yerinde günde yaklaşık kaç sigara içiyorsunuz?

Boş zamanlarınızı nasıl değerlendirirsiniz, hobileriniz nelerdir?

Alışkanlıklar & Bağımlılıklar

Alkol ☐ Miktarı
Diğer Bağımlılıklar

Sigara içme isteğini artıran nedenler?

1. Çay ☐	4. Kahve ☐
2. Yemekten sonra ☐	5. Alkol ☐
3. Stres ☐	6. Diğer ☐
7. Diğer	

N.E.Ü TIP FAKÜLTESİ GÖĞÜS HASTALIKLARI
SİĞARA BIRAKMA POLİKLİNİĞİ
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 zorlanıyor 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 geçirirken 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 bağımlılığı
- ☐ 3–4 düşük düzeyde nikotin bağımlılığı
- ☐ 5 orta düzeyde nikotin bağımlılığı
- ☐ 6–7 yüksek düzeyde nikotin bağımlılığı
- ☐ 8–10 Çok yüksek düzeyde nikotin bağımlılığı

N.E.Ü TIP FAKÜLTESİ GÖĞÜS HASTALIKLARI
SİĞARA 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 :

SOY GEÇMİŞ

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

FİZİK MUAYENE

N: / dk

S: / dk

TA: / mmHg

SaO₂:

LABORATUVAR SONUÇLARI

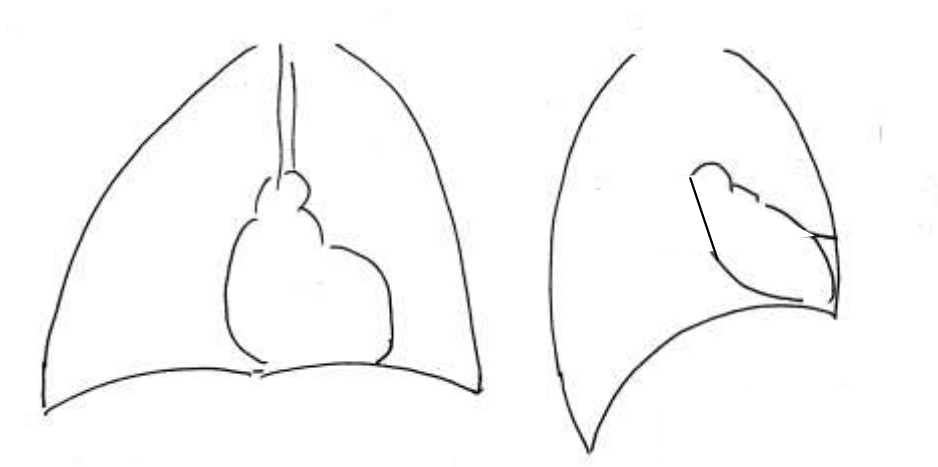
TARİH	BK WBC	Hb	Htc	Parçalı %	Lenfosit %	Eozinofil Sayı	%	Platelet	CRP	Sedimentasyon

TARİH	Glukoz	BUN	Cr	AST	ALT	GGT	ALP	Bilirubin

TARİH	Na	K	Cl	Ca	T. Protein	Albumin	Kolesterol		

EKG :

PA AC / YAN GRAFİ:



TARİH	Karboksi Hemoglobin	FEV ₁ L (%)	FVC L (%)	FEV ₁ /FVC

TARİH	POST-FEV ₁ /FVC	POST-FEV ₁ L(%)	REVERSİBİLİTE (ml)	REVERSİBİLİTE (%)

DİĞER LABORATUVAR SONUÇLARI

TEDAVİ-TAKİP ÖNERİLERİ

ARAŞTIRMA GÖREVLİSİ :

DANIŞMAN ÖĞRETİM ÜYESİ :

N.E.Ü TIP FAKÜLTESİ GÖĞÜS HASTALIKLARI
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

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 Muayene (yeni bulgular) :

ÖNERİLER

EK- 2:

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 eskisi 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 değil 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 değil 1
- ☐ Şimdi kesinlikle o kadar değil 2
- ☐ Artık hiç değil 3

5) Aklımdan endişe verici düşünceler geçiyor.

- ☐ Çoğu zaman 3
- ☐ Birçok zaman 2
- ☐ Zaman zaman, 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

9) Sanki içim pır pır ediyormuş gibi bir tedirginliğe kapılıyorum.

- ☐ Hiçbir zaman 0
- ☐ Bazen 1
- ☐ Oldukça sık 2
- ☐ Çok sık 3

10) Dış görünüşüme 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 numaralı sorular

anksiyeteyi ölçer, skor 10 ve üzerinde ise pozitif kabul edilir.

2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 numaralı sorular

depresyonu ölçer, skor 7 ve üzerinde ise pozitif kabul edilir.

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.

- ☐ Kesinlikle 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) Aklımdan endişe verici düşünceler geçiyor.

- ☐ Çoğu zaman
- ☐ Birçok zaman
- ☐ Zaman zaman, ama çok sık değil
- ☐ Yalnızca bazen

6) Kendimi neşeli hissediyorum.

- ☐ Çoğu zaman
- ☐ 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.

- ☐ Hiçbir zaman
- ☐ Bazen
- ☐ Oldukça sık
- ☐ Çok sık

10) Dış görünüşüme ilgimi kaybettim.

- ☐ Kesinlikle
- ☐ Gerektiği kadar özen göstermiyorum
- ☐ Pek o kadar özen göstermeyebiliyorum
- ☐ Her zamanki kadar özen gösteriyorum

11) Kendimi sanki hep birşey yapmak zorundaymışım 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