

Intervenció per ajudar a deixar de fumar

NO DECIDIT/IDA

o almenys no aviat, en el proper mes



Intervencions motivacionals amb l'objectiu que avanci en el procés de deixar de fumar. En línies generals i un cop acabat el motiu de consulta:

- ✓ **Demaneu permís** per tractar el tabaquisme.
- ✓ Genereu un **bon clima** amb respecte i confiança:
La teva situació m'interessa i no et jutjo, acceptaré la teva decisió.
- ✓ **Preguntes obertes**, que no limitin la resposta i convidin a parlar-ne, a conèixer millor la persona i a **generar-li reflexió i interès**:
Què creus que t'aporta el tabac?, Quins beneficis creus que podries obtenir si deixessis de fumar?

Amb una **actitud d'escolta**, descobriu quina informació necessita. Per conèixer els seus arguments poden ser útils aquestes dues preguntes:

1 En aquest moment, quina **importància** té per a tu deixar de fumar?



Per què ho has puntuat amb un X i no amb un 1?

Farà que verbalitzi els motius pels quals deixaria de fumar, rellevants per a ell/a, la seva família o la seva situació.

Per què és X i no 9? Què hauria de passar perquè la teva puntuació passés d'X a 9?
Així podem esbrinar què li aporta el tabac i/o què li impedeix deixar-lo.

2 Si decidissis deixar de fumar en aquest moment, quina confiança tindries d'aconseguir-ho?



Per què ho has puntuat amb un X i no amb un 1?

Així verbalitzarà la seva autoeficàcia, les fortaleses.

Per què és X i no 9? Què hauria de succeir perquè la teva puntuació passés d'X a 9?
Això és pregunta per conèixer les seves necessitats, les pors i els possibles obstacles.

- ✓ Acabeu amb un **resum** dels principals punts comentats i aprecieu la discrepància (sentiments contraposats):
Sembla que d'una banda... i al mateix temps... D'altra banda... És així? M'he oblidat d'alguna cosa?
- ✓ Destaqueu aquells beneficis/riscos rellevants per a la persona i deixeu per al final la part més optimista del seu discurs.
- ✓ Tanqueu l'entrevista amb una **oferta de suport i ajuda** en el moment en què hi estigui interessat/ada, la decisió és seva.
- ✓ Registreu-ho a l'HC per reavaluar-ho periòdicament. Les característiques pròpies de l'atenció primària (accessibilitat i continuïtat) faciliten els seguiments oportunistes.

