



## DECIDIT/IDA a deixar de fumar

Deixar de fumar és un procés i, amb una preparació adequada i ajuda professional, les possibilitats d'èxit es multipliquen.

En línies generals, es recomanen unes sis visites que poden variar segons la disponibilitat i les necessitats de cada persona i del professional:

- ✓ Almenys **una o dues visites prèvies de preparació**.
- ✓ **Quatre visites de seguiment**, una al voltant de la data fixada per deixar de fumar.

Les visites de seguiment es poden acordar a la consulta o no presencials, per exemple per telèfon o e-mail.



## Visites del pacient decidit/ida a deixar de fumar



Visita	Continguts
<p><b>1</b> DECISIÓ/ PREPARACIÓ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Història: edat d'inici, consum actual, intents i tractaments previs/recaigudes, malalties relacionades.</li> <li>✓ Calculeu el grau de dependència nicotínica.</li> <li>✓ Pregunteu i cerqueu suport del seu entorn familiar, social i laboral.</li> <li>✓ Valoreu i expliqueu les opcions de fàrmacs.</li> <li>✓ Proporcioneu material d'ajuda (guia d'ajuda per deixar de fumar).</li> <li>✓ Carboximetria (CO) com a reforç positiu (si disponibilitat).</li> <li>✓ Activitats: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Registre dels motius pels quals fuma i vol deixar-ho</li> <li>– Ha d'escollir una data per deixar de fumar.</li> <li>– Registre de consum d'un dia quotidià (hora, circumstància i grau de necessitat). Ha de pensar algunes alternatives a la cigarreta.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>2</b> PREPARACIÓ</p> <p>2-7 dies abans de deixar de fumar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reviseu i comenteu la seva llista de motius i registreu-los a l'HC.</li> <li>✓ Treballeu el registre de consum, situacions i alternatives.</li> <li>✓ Pregunteu la data escollida per deixar de fumar.</li> <li>✓ Peseu-lo i monitoreu-lo.</li> <li>✓ Si tractament farmacològic, expliqueu la pauta.</li> <li>✓ Oferiu consells per als primers dies. Informeu de la síndrome d'abstinència. Ensenyeu tècniques de relaxació senzilles.</li> <li>✓ Carboximetria (CO) com a reforç positiu (si disponibilitat).</li> <li>✓ Activitat: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Proposeu exercicis de desautomatització.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>3</b> DEIXAR DE FUMAR</p> <p>2-7 dies després de deixar de fumar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Confirmeu abstinència.</li> <li>✓ Valoreu símptomes de l'abstinència, intensitat i freqüència.</li> <li>✓ Control de fàrmacs (compliment, adherència i efectes adversos).</li> <li>✓ Valoreu les dificultats i com s'hi enfronta.</li> <li>✓ Afavoriu la verbalització dels guanys que està aconseguint i reforceu-lo.</li> <li>✓ Carboximetria (CO) com a reforç positiu (si disponibilitat).</li> </ul>
<p><b>4</b> MANTENIMENT</p> <p>Un mínim de tres visites de seguiment (presencials o no)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les intervencions del pas 3.</li> <li>✓ Si preocupació per augment de pes, consells dietètics i d'exercici.</li> <li>✓ Treballeu situacions amb risc de recaigudes, les "falses seguretats" i les alternatives per fer-hi front.</li> <li>✓ Recordeu els beneficis en salut, econòmics, etc. a llarg termini.</li> <li>✓ Segons el tractament farmacològic, seguiment i control de finalització als dos o tres mesos.</li> <li>✓ FELICITEU-LO per mantenir-se sense fumar.</li> </ul>

Als 12 mesos d'abstinència (exfumador) s'ha d'inactivar el diagnòstic de fumador a l'HC.