



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 de les quals al voltant de la data fixada per deixar de fumar, és a dir, del "dia D".

Les visites de seguiment s'han d'acordar amb la persona i poden ser presencials, telefòniques, telemàtiques mitjançant e-consulta, vídeoconsulta, etc.



Visites del pacient decidit/ida a deixar de fumar

ET
PUC
AJUDAR A
deixar de
fumar

Visita	Continguts
1 DECISIÓ/ PREPARACIÓ	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Història: edat d'inici, consum actual, intents, tractaments previs/recaigudes i malalties relacionades. ✓ Calculeu el grau de dependència nicotínica. ✓ Pregunteu i cerqueu suport del seu entorn familiar, social i laboral. ✓ Valoreu i expliqueu les opcions de fàrmacs. ✓ Proporcioneu material d'ajuda (guia d'ajuda per deixar de fumar). ✓ Carboximetria (CO) com a reforç positiu (si disponibilitat). ✓ Activitats: <ul style="list-style-type: none"> - Registre dels motius pels quals fuma i vol deixar-ho - Ha d'escollir una data per deixar de fumar. - Registre de consum de les cigarretes que es fumen en un dia quotidià: hora, circumstància i grau de necessitat (+ per rutina o poques ganes; ++ bastants ganes; +++ moltes ganes o urgència) i pensar en possibles alternatives per fer front a la situació.
2 PREPARACIÓ 2-7 dies abans de deixar de fumar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reviseu i comenteu la seva llista de motius i registreu-los a l'HC. Es pot digitalitzar a "Documents de l'usuari" per a futures visites. ✓ Trebal·leu el registre de consum, situacions i alternatives. ✓ Pregunteu la data escollida per deixar de fumar. ✓ Peseu-l'usuari i feu-ne la recollida de constants. ✓ Si cal tractament farmacològic, expliqueu-li la pauta i entregueu-li les recomanacions per escrit. ✓ Oferiu consells per als primers dies. Informeu de la síndrome d'abstinència. Ensenyeu tècniques de relaxació senzilles. ✓ Carboximetria (CO) com a reforç positiu si hi ha disponibilitat (no és indispensable). ✓ Activitat: proposeu exercicis previs de desautomatització.
3 DEIXAR DE FUMAR 2-7 dies després de deixar de fumar	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Confirmeu abstinència. ✓ Valoreu símptomes de l'abstinència, intensitat i freqüència. ✓ Control de fàrmacs (compliment, adherència i efectes adversos). ✓ Valoreu les dificultats i com s'hi enfronta. ✓ Afavoriu la verbalització dels guanys que està aconseguint i reforceu-lo. ✓ Carboximetria (CO) com a reforç positiu (si disponibilitat).
4 MANTENIMENT Un mínim de tres visites de seguiment (presencials o no)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les intervencions del pas 3. ✓ Si preocupació per augment de pes, consells dietètics i d'exercici. ✓ Trebal·leu situacions amb risc de recaigudes, les "falses seguretats" i les alternatives per fer-hi front. ✓ Recordeu els beneficis en salut, econòmics, etc. a llarg termini. ✓ Segons el tractament farmacològic, seguiment i control de finalització als dos o tres mesos. ✓ FELICITEU-LO per mantenir-se sense fumar. ✓ Si recaiguda: no culpabilitzar. Ajudeu-lo a aprendre de l'experiència: pensar en el que ha funcionat i el que no, serà útil en un nou intent.

Després de 12 mesos d'abstinència (exfumador) s'ha d'inactivar el diagnòstic de fumador a la història clínica (programar recordatori per a la data concreta).