



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>1 DECISIÓ/ PREPARACIÓ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Història: edat d'inici, consum actual, intents i tractaments previs/recaigudes, 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 d'un dia quotidià (hora, circumstància i grau de necessitat). Ha de pensar algunes alternatives a la cigarreta.
<p>2 PREPARACIÓ</p> <p>2-7 dies abans de deixar de fumar</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reviseu i comenteu la seva llista de motius i registreu-los a l'HC. ✓ Treballeu el registre de consum, situacions i alternatives. ✓ Pregunteu la data escollida per deixar de fumar. ✓ Peseu-lo i monitoreu-lo. ✓ Si tractament farmacològic, expliqueu la pauta. ✓ Oferiu consells per als primers dies. Informeu de la síndrome d'abstinència. Ensenyeu tècniques de relaxació senzilles. ✓ Carboximetria (CO) com a reforç positiu (si disponibilitat). ✓ Activitat: <ul style="list-style-type: none"> – Proposeu exercicis de desautomatització.
<p>3 DEIXAR DE FUMAR</p> <p>2-7 dies després de deixar de fumar</p>	<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).
<p>4 MANTENIMENT</p> <p>Un mínim de tres visites de seguiment (presencials o no)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Les intervencions del pas 3. ✓ Si preocupació per augment de pes, consells dietètics i d'exercici. ✓ Treballeu 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.

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