

# AJUDA A PERSONES DECIDIDES A DEIXAR DE FUMAR



# GUIA D'AJUDA PER A POBLACIÓ



[Guia per a deixar de fumar en 4 passos \(cat\)](#)

[Guia para dejar de fumar en 4 pasos \(cast\)](#)

[www.papsf.cat](http://www.papsf.cat)

www.papsf.cat

Notícies Activitats Deixar de fumar en 4 passos Biblioteca Comandes terapèutiques Iniciar sessió

DEIXAR DE FUMAR EN 4 PASSOS

Deixar de fumar aporta beneficis a totes les persones que fumen i a les que no fumen

Guia d'ajuda  
per deixar de fumar  
en 4 passos

Descarregar

Deixar de fumar en 4 passos

Selecció d'idioma ▼

No és fàcil alliberar-se del tabac, implica un esforç personal, però és possible i molta gent ho fa cada any. Si estàs pensant a deixar de fumar et donem algunes claus que t'hi poden ajudar, descarrega't la guia d'ajuda per deixar de fumar en 4 passos

Descarregar

Decideix-te

Prepara't!

Deixar de fumar  
DIA D

Mantén-t'hi!

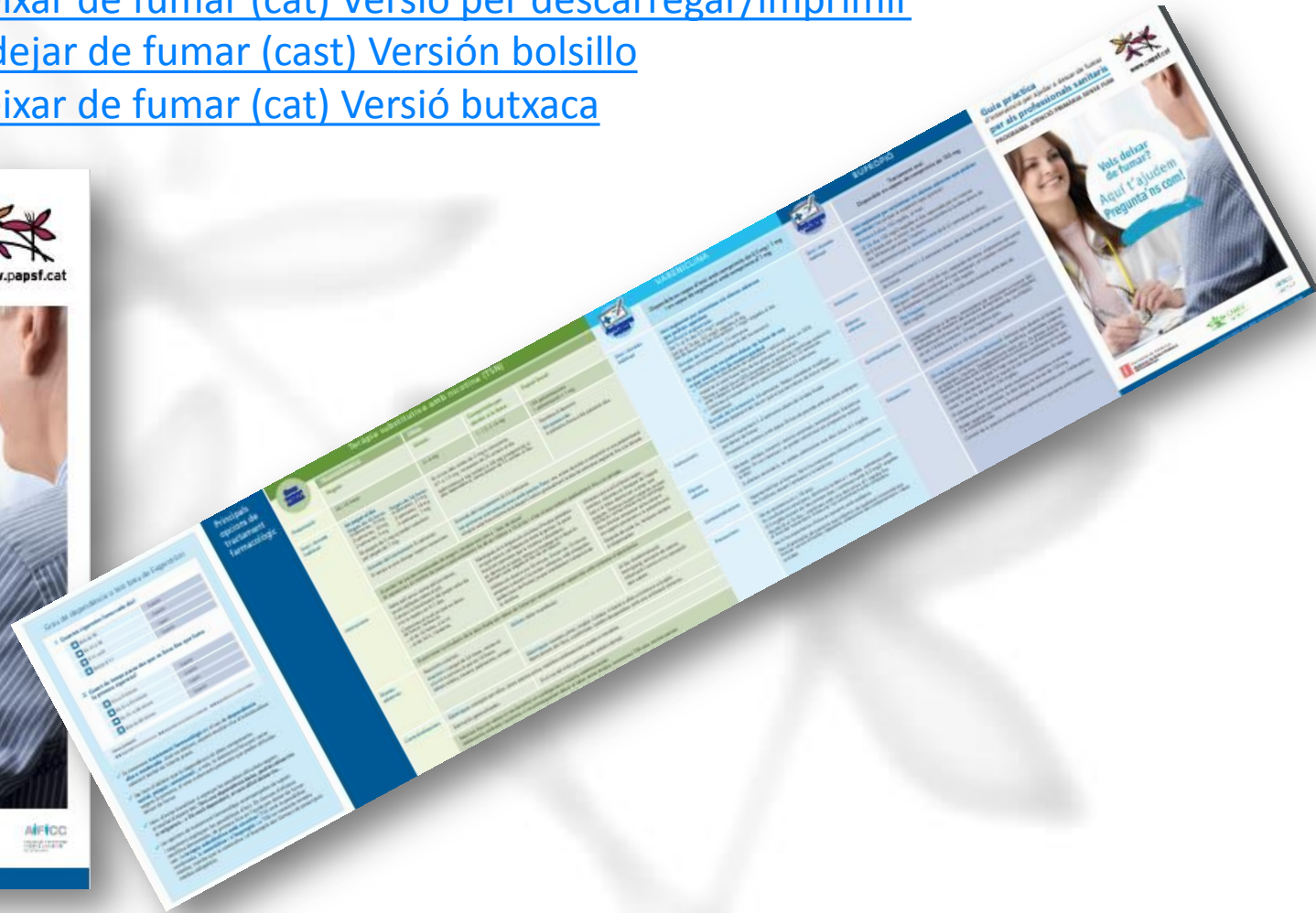
# GUIA PRÀCTICA PER A PROFESSIONALS

[Guia para ayudar a dejar de fumar \(cast\) Versión para descargar/imprimir](#)

[Guia per ajudar a deixar de fumar \(cat\) Versió per descarregar/imprimir](#)

[Guia para ayudar a dejar de fumar \(cast\) Versión bolsillo](#)

[Guia per ajudar a deixar de fumar \(cat\) Versió butxaca](#)



Programa  
Atenció Primària  
sense fum  
[www.papsf.cat](http://www.papsf.cat)

Xarxa  
Catalana

Hospitals  
Sense Fum

# AJUDA PER DEIXAR DE FUMAR

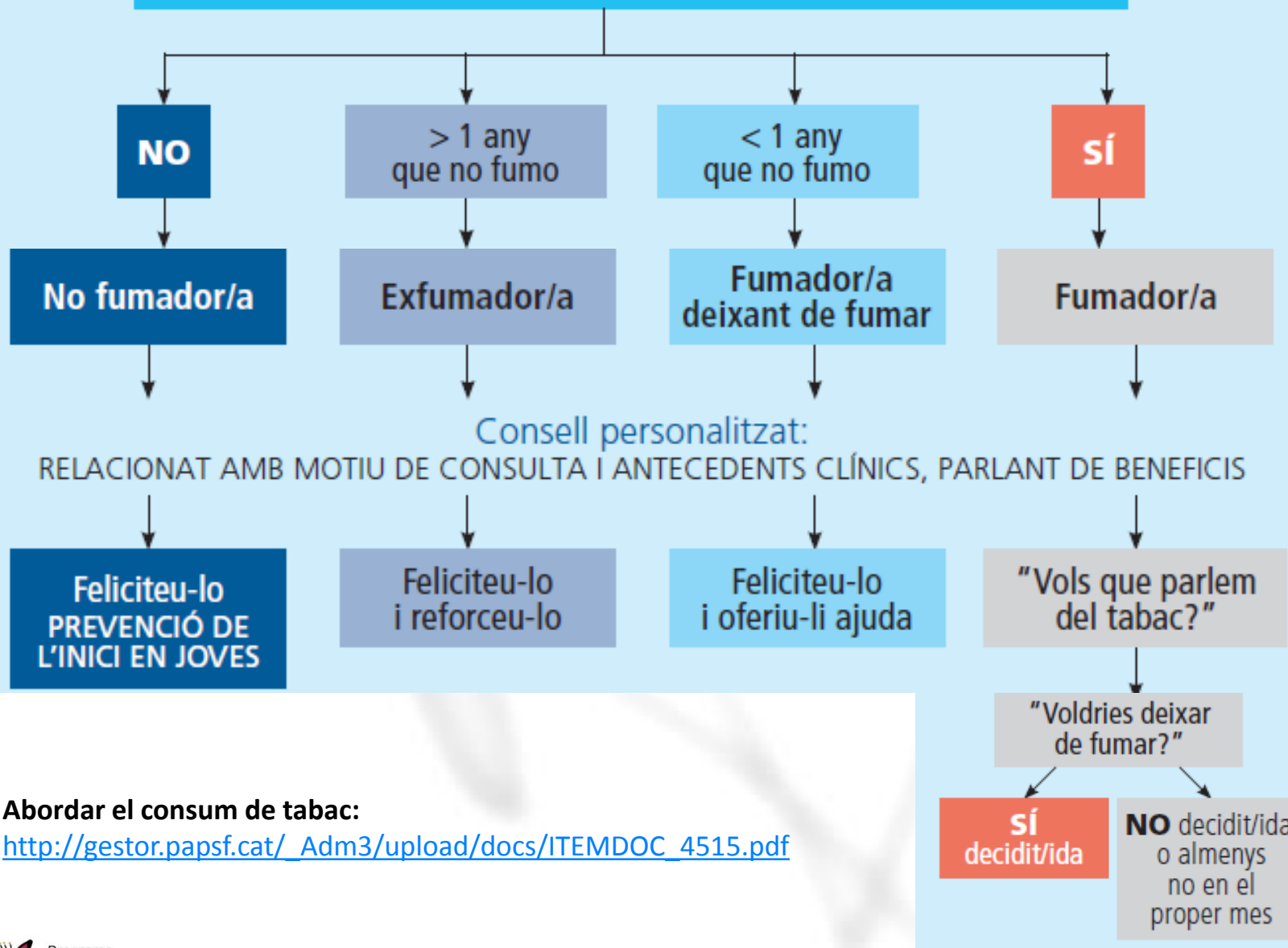


- ▶ REGISTRES
- ▶ FÀRMACS DE PRIMERA LÍNIA
- ▶ RECURSOS



# FUMES O HAS FUMAT ALGUNA VEGADA?

Registreu la resposta a la història clínica (HC)



**Abordar el consum de tabac:**

[http://gestor.papsf.cat/Adm3/upload/docs/ITEMDOC\\_4515.pdf](http://gestor.papsf.cat/Adm3/upload/docs/ITEMDOC_4515.pdf)

PROVA PROVA PROVA (HOME, 57 ANYS) PRPR0621004MB

Valors de l'actuació

Seguiment Procediment S. Analític Imat

Buscar %

Totes G Més Seg.

31/12/2019

Tabaquisme

Consum d'alcohol (grau de risc)

Alcohol (grau de risc)

Valoració dany alcohol

Hàbits alimentaris

Activitat física

Risc ITS/VIH

Pressió Arterial Sistòlica

Pressió Arterial Diastòlica

Freqüència cardíaca

Pes

IMC - Índex de Massa Corporal

Perímetre abdominal

Exploració respiratòria

Hb

Glicèmia venosa dejú

Creatinina Sèrum

Filtrat glomerular (fórmula MDRD)

Filtrat glomerular (fórmula CKD\_EPI)

Àcid Úric (Sang)

Colesterol total

HDL-Colesterol

<AP270\_\_>

Talla: 157 Braç Control PA: Dret

Valors Descripció

Fum Oca Fumador ocasional

Deixant Està deixant de fumar

Exf Pas Exfumadors amb ambient de tabac

Exfum Exfumador sense ambient tabac

Fumador Fumador diari

Fum Pas (Fumador passiu) No fumador amb ambient de tabac

No Fum No fumador sense ambient de tabac

Buscar Aceptar Cancelar

15

MPOC D T S

HTA D T S

IC-S D T S

DEP D

ACO S

OBES S

OSTEOP S

AN\_FER S

TAB S

ATDOM S

ENOL S

CP-ISQ S

Categories Definició

No fumadora No fumador Persona que mai no ha fumat o no de forma regular.

Exfumadora Exfumador Persona que no fuma actualment i que fa més de 12 mesos que és abstinent.

Fumadora Fumador diari Persona que fuma actualment de forma diària.

Fumadora Fumador ocasionals Persona que fuma actualment, però no de forma diària.









prsf632 - Intel·ligència Activa Clínica

PACIENT PROV...

prsf632 - Actuacions agrupadores

PACIENT PROVA NPROVA (HOME, 44 ANYS) PRNP0750101MA

Seguiment

Totes

Tabaquisme

Unitats HC3 Unitats ECAP

31/12/2019 06/10/16 06/10/2016

Ara fuma? No

Tipus d'intervenció tabac

Motivació tabac

Tipus d'exposició ambiental de tabac

Tipus de tabac

Cigarretes/dia

Paquets/any consumits

Voldria deixar de fumar?

Test dep. nicotina (Fagerström) breu

Valors de la variable

Buscar %

| Valors | Descripció              |
|--------|-------------------------|
| Reforç | Reforç de conducta      |
| Em     | Entrevista motivacional |
| Breu   | Intervenció breu        |
| Intens | Intervenció intensiva   |
| Grupal | Intervenció grupal      |
| Deriva | Derivació fora de l'EAP |

Buscar Aceptar Cancelar

<VCP2710>

<AP270\_\_>

Talla: 180 Braç Control PA: Dret istòlica arteria pulmonar:



prsf632 - Intel·ligència Activa Clínica

PACIENT PROVA prsf632 - Actuacions agrupadores

PACIENT PROVA ÑPROVA (HOME, 44 ANYS) PRÑP0750101MA

Unitats HC3 Unitats ECAP

Tabaquisme

31/12/2019 06/10/16 06/10/2016

Ara fuma? Si No No

Tipus d'intervenció tabac Em Reforç Reforç

Motivació tabac Manten

Tipus d'exposició ambiental de tabac

Tipus de tabac

Cigarretes/dia

Paquets/any consumits

Voldria deixar de fumar?

Test dep. nicotina (Fagerström) breu

Valors de la variable

Buscar %

| Valors | Descripció       |
|--------|------------------|
| Precon | Precontemplativa |
| Contem | Contemplativa    |
| Acció  | Acció            |
| Manten | Manteniment      |
| Recaig | Recaiguda        |
| No Val | No valorable     |

Buscar Aceptar Cancelar

<VEP4013>

<AP270\_>

Talla: 180 Braç Control PA: Dret istòlica arteria pulmonar:



prsf632 - Actuacions agrupadores

PACIENT PROVA ÑPROVA (HOME, 44 ANYS)

Seguiment

Totes

Valorac

Tabaquisme

Ara fuma?

Tipus d'intervenció tabac

Motivació tabac

Tipus d'exposició ambiental de tabac

Tipus de tabac

Cigarretes/dia

Paquets/any consumits

Voldria deixar de fumar?

Test dep. nicotina (Fagerström) breu

Hàbits a

Activitat

Risc ITS

Pressió

Pressió

Freqüè

Pes

IMC - Ín

Explorac

Hb

Glicèmi

Creatini

Filtrat glo

Filtrat g

Àcid Úric

<AP270\_\_>

<VEP2700>



PROVA ÑPROVA, PACIENT, Home de 44 anys

OPCIONES DE LA VARIABLE MULTISELECCIÓN

PRÑP0750101MA-00000A

### IP2703 - Tipus d'exposició ambiental de tabac

31/12/2019

Històric

Opcions

☐ No exposició

☐ Àmbit privat

☐ Àmbit laboral

☐ Àmbit social

Valor



Programa  
Atenció Primària  
sense fum  
[www.papsf.cat](http://www.papsf.cat)

Xarxa  
Catalana

Hospitals  
Sense Fum

prsf632 - Actuacions agrupadores

PACIENT PROVA ÑPROVA (HOME, 44 ANYS)

Seguiment

Totes

Valorac

Seguim

Ara fuma?

Tipus d'intervenció tabac

Motivació tabac

Tipus d'exposició ambiental de tabac

Tipus de tabac

Cigarretes/dia

Paquets/any consumits

Voldria deixar de fumar?

Test dep. nicotina (Fagerström) breu

Consum

Alcohol

Valorac

Hàbits a

Activitat

Risc ITS

Pressió

Pressió

Freqüè

Pes

IMC - Ín

Explorac

Hb

Glicèmi

Creatini

Filtrat glo

Filtrat g

Àcid Úric

<VEP2700>

<AP270\_\_>

## IP2702 - Tipus de tabac

31/12/2019

Històric

Opcions

☐ No consumeix cap tipus de tabac descrits

### Tipus de tabac

- ☐ Cigarretes convencionals
- ☐ Cigarretes fetes a mà
- ☐ Cigarretes barrejades amb cànnabis
- ☐ Cigarretes electròniques
- ☐ Cigarretes tipus cigars
- ☐ Cigars
- ☐ Pipa
- ☐ Pipa d'aigua
- ☐ Tabac per escalfament
- ☐ Tabac de mastegar
- ☐ Altre

Gravar



Programa  
Atenció Primària  
sense fum  
[www.papsf.cat](http://www.papsf.cat)

Xarxa  
Catalana | Hospitals  
Sense Fum

prsf632 - Actuacions agrupadores

PACIENT PROVA ÑPROVA (HOME, 44 ANYS)

Seguiment

Totes ▾

Valorac  
Seguim  
Condic

Consu  
Alcohol  
Valorac  
Hàbits a  
Activitat  
Risc ITS  
Pressió  
Pressió  
Freqüè  
Pes  
IMC - Ín  
Explorac  
Hb  
Glicèmi  
Creatini  
Filtrat glo  
Filtrat g  
Àcid Úric

Tabaquisme

← ↻ Més ▾

i Ara fuma?  
Tipus d'intervenció tabac  
i Motivació tabac  
Tipus d'exposició ambiental de tabac  
Tipus de tabac  
Cigarretes/dia  
Paquets/any consumits  
Voldria deixar de fumar?  
Test dep. nicotina (Fagerström) breu

<VEP2700>

<AP270\_\_>

Nombre de cigarretes diàries







The screenshot shows the 'Device Configuration' window with the 'Device' tab selected. The 'Device' list contains one entry, 'VEP2702', which is highlighted. On the left side, there is a dropdown menu labeled 'AP270'. The right side of the window displays icons for various configuration options: a folder icon, a question mark icon, and a printer icon.

prsf632 - Intel·ligència Activa Clínica

PROVA PROVA

prsf632 - Actuacions agrupadores

PROVA PROVA PROVA (HOME, 57 ANYS)

Seguiment

Totes

1 Ara fuma?

1 Tipus d'intervenció tabac

1 Motivació tabac

Tipus d'exposició ambiental de tabac

Tipus de tabac

Cigarretes/dia

Paquets/any consumits

Voldria deixar de fumar?

Test dep. nicotina (Fagerström) breu

Valors de la variable

Buscar %

| Valors | Descripció                                      |
|--------|-------------------------------------------------|
| No     | No o almenys no en el proper mes (No decidit/a) |
| Si     | Si (Decidit/a)                                  |

Buscar Aceptar Cancelar

10/04/18

Si

Consell

Precon

25 0 24,75

15

D T S

D T S

D T S

D

S

S

S

S

S

S

S

S

S

119

<VIP2701>

<AP270\_\_>

Talla: 157

Braç Control PA: Dret

istòlica arteria pulmonar:



prsf632 - Intel·ligència Activa Clínica

PROVA PROVA

prsf632 - Actuacions agrupades

PROVA PROVA PROVA (HOME, 57 ANYS)

Seguiment

Totes ▾

Tabaquisme

Ara fuma? ☐ No ☐ Sí

Tipus d'intervenció tabac

Motivació tabac

Tipus d'exposició ambiental de tabac

Tipus de tabac

Cigarretes/dia

Paquets/any consumits

Voldria deixar de fumar?

Test dep. nicotina (Fagerström) bre

Pressió /

Pressió /

Freqüè

Pes

IMC - Ín

Perímetre

Explorac

Hb

Glicèmia

Creatini

Filtrat glo

Filtrat g

Àcid Úric

Coleste

HDL-Cole

<VP2701>

<AP270\_\_>

Talla: 157 Braç C

Fet

http://p801.ecap.intranet.gencat.cat/Gabinets/Proves/MostraProva.aspx

Preferits Sitios sugeridos Galería de Web Slice

Pàgina Seguretat Eines

Data del test: 31/12/2019

Dades bàsiques Caract. consum Intervenció

Ara fuma? ☐ No ☐ Sí

Tipus d'intervenció tabac

☐ Reforç de conducta ☐ Entrevista motivacional ☐ Intervenció breu ☐ Intervenció intensiva ☐ Intervenció grupal ☐ Derivació fora de l'EAP

Tipus d'exposició ambiental de tabac

☐ No exposició ☐ Àmbit privat ☐ Àmbit laboral ☐ Àmbit social

Edat d'inici del consum de tabac:

Intents previs per deixar de fumar:

Temps màxim d'abstinència:  ☐ Dies ☐ Mesos ☐ Anys

Motius de recaigudes

☐ Dependència física ☐ Dependència conductual ☐ Dependència social

✓ Llocs de confiança | Mode protegit: desactivat 100%



PROVA PROVA PROVA (HOME, 57 ANYS)

Seguiment

Totes

Tabaquisme

Ara fuma?

Tipus d'intervenció tabac

Motivació tabac

Tipus d'exposició ambiental de tabac

Tipus de tabac

Cigarretes/dia

Paquets/any consumits

Voldria deixar de fumar?

Test dep. nicotina (Fagerström) bre

Risc ITS

Pressió /

Pressió /

Freqüen

Pes

IMC - Ín

Perímetre

Explorac

Hb

Glicèmia

Creatini

Filtrat glo

Filtrat g

Àcid Úric

Coleste

HDL-Cole

<VIP2701>

<AP270\_\_>

Talla: 157

Braç C

Intervenció

Tipus de tabac

☐ Cigarretes convencionals

☐ Cigarretes fetes a mà

☐ Cigarretes barrejades amb cànnabis

☐ Cigarretes electròniques

☐ Cigarretes tipus cigars

☐ Cigars

☐ Pipa

☐ Pipa d'aigua

☐ Tabac sense combustió

☐ Tabac de mastegar

☐ Altres

Cigarretes/dia:

Si altres tipus de tabac, quantitat:  ☐ Dia ☐ Setmana ☐ Mes

Voldria deixar de fumar? ☐ No o almenys no en el proper mes (No decidit/a) ☐ Sí (Decidit/a)

Importància per deixar de fumar: ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Confiança per deixar de fumar: ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Fet

Llocs de confiança | Mode protegit: desactivat

100%

Altres formes de fumar: [http://gestor.papsf.cat/Adm3/upload/docs/ITEMDOC\\_4516.pdf](http://gestor.papsf.cat/Adm3/upload/docs/ITEMDOC_4516.pdf)

Conèixer els seus arguments (importància-confiança): [http://gestor.papsf.cat/Adm3/upload/docs/ITEMDOC\\_4517.pdf](http://gestor.papsf.cat/Adm3/upload/docs/ITEMDOC_4517.pdf)

PROVA PROVA

+ prsfg632 - Actuacions agrupadores

PROVA PROVA PROVA (HOME, 57 ANYS)

Seguiment

Totes

Tabaquisme

Ara fuma?

Tipus d'intervenció tabac

Motivació tabac

Tipus d'exposició ambiental de tabac

Tipus de tabac

Cigarretes/dia

Paquets/any consumits

Voldria deixar de fumar?

Test dep. nicotina (Fagerström) bre

Pressió /

Pressió /

Freqüen

Pes

IMC - In

Perímetre

Explorac

Hb

Glicèmia

Creatini

Filtrat glo

Filtrat g

Àcid Úric

Coleste

HDL-Cole

<VIP2701>

<AP270\_\_>

Talla: 157

Braç C

## Dades bàsiques

## Caract. consum

## Intervenció

Quantes cigarretes fuma diàriament? ☐ 31 o més ☐ 21 a 30 ☐ 11 a 20 ☐ 1 a 10

Quant temps passa de de que us lleueu i fumeu la primera cigarreta? ☐ Fins a 5 minuts ☐ De 6 a 30 minuts ☐ De 31 a 60 minuts ☐ Més d'una hora

Calcular Total:

Primer dia sense fumar (dia D)

Mesura carboxímetre

Fàrmacs

|                                            | Utilitzats prèviament    | Contraindicats           | Intent actual            |
|--------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Cap                                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pegats de nicotina                         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Nicotina oral (xiclets, comprimits, spray) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Bupropió                                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vareniclina                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Motius per fumar

☐ Facilita la concentració ☐ Plaer ☐ Hàbit bucomanual ☐ Tranquil·litza ☐ Estimula ☐ Control de la gana ☐ Dependència física ☐ Social ☐ Altre

Motius per deixar de fumar

☐ Salut ☐ Econòmic ☐ Consell sanitari ☐ Embaràs ☐ Superar addicció/dependència ☐ Rol exemplar ☐ Estètic ☐ Salut ☐ Econòmic ☐ Consell sanitari ☐ Embaràs ☐ Superar addicció/dependència ☐ Rol exemplar ☐ Estètic ☐ Pressió social/familiar ☐ Millorar qualitat de vida ☐ Lleï/limitació fumar ☐ Altre

Síntomes d'abstinència

☐ Desig incontrolable de fumar "cràving"

☐ Alteracions de la son

☐ Ansietat / nerviosisme

☐ Irritabilitat

☐ Cefalea

☐ Increment del pes

☐ Restrenyiment

☐ Depressió/tristor/desànim

☐ Altre

Compliment/adherència als fàrmacs ☐ Alta ☐ Moderada ☐ Baixa

Motius de no adherència

☐ Manca de coneixements ☐ Manca de motivació ☐ Manca de voluntat ☐ Manca de recursos ☐ Efectes adversos fàrmacs



Grau de dependència

# PROTOCOL DE VISITES EN PERSONES DECIDIDES A DEIXAR DE FUMAR



| Visita                                                                                     | Continguts                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br><b>DECISIÓ/<br/>PREPARACIÓ</b>                                                 |  <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> |
| <b>2</b><br><b>PREPARACIÓ</b><br>2-7 dies abans de deixar de fumar                         | <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>                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>3</b><br><b>DEIXAR DE FUMAR</b><br>2-7 dies després de deixar de fumar                  | <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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>4</b><br><b>MANTENIMENT</b><br>Un mínim de tres visites de seguiment (presencials o no) | <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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |



Programa  
Atenció Primària  
sense fum  
[www.papsf.cat](http://www.papsf.cat)

Xarxa  
Catalana

Hospitals  
Sense Fum

[http://gestor.papsf.cat/Adm3/upload/docs/ITEMDOC\\_4518.pdf](http://gestor.papsf.cat/Adm3/upload/docs/ITEMDOC_4518.pdf)

# Intervenció en persones decidides a deixar de fumar

## 1 DECISIÓ/ PREPARACIÓ

- ✓ 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:
  - 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.





# Intervenció en persones decidides a deixar de fumar

## 2

### PREPARACIÓ

2-7 dies abans  
de deixar de fumar

- ✓ Reviseu i comenteu la seva llista de motius i registreu-los a l'HC.
- ✓ Trebal·leu 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:
  - Proposeu exercicis de desautomatització.



# Intervenció en persones decidides a deixar de fumar

## 3

### DEIXAR DE FUMAR

2-7 dies després  
de deixar de fumar

- ✓ 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).



Programa  
Atenció Primària  
sense fum  
[www.papsf.cat](http://www.papsf.cat)

Xarxa  
Catalana

Hospitals  
Sense Fum

# Intervenció en persones decidides a deixar de fumar

## 4

### MANTENIMENT

Un mínim de tres visites de seguiment (presencials o no)

- ✓ 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.



# AJUDA PER DEIXAR DE FUMAR



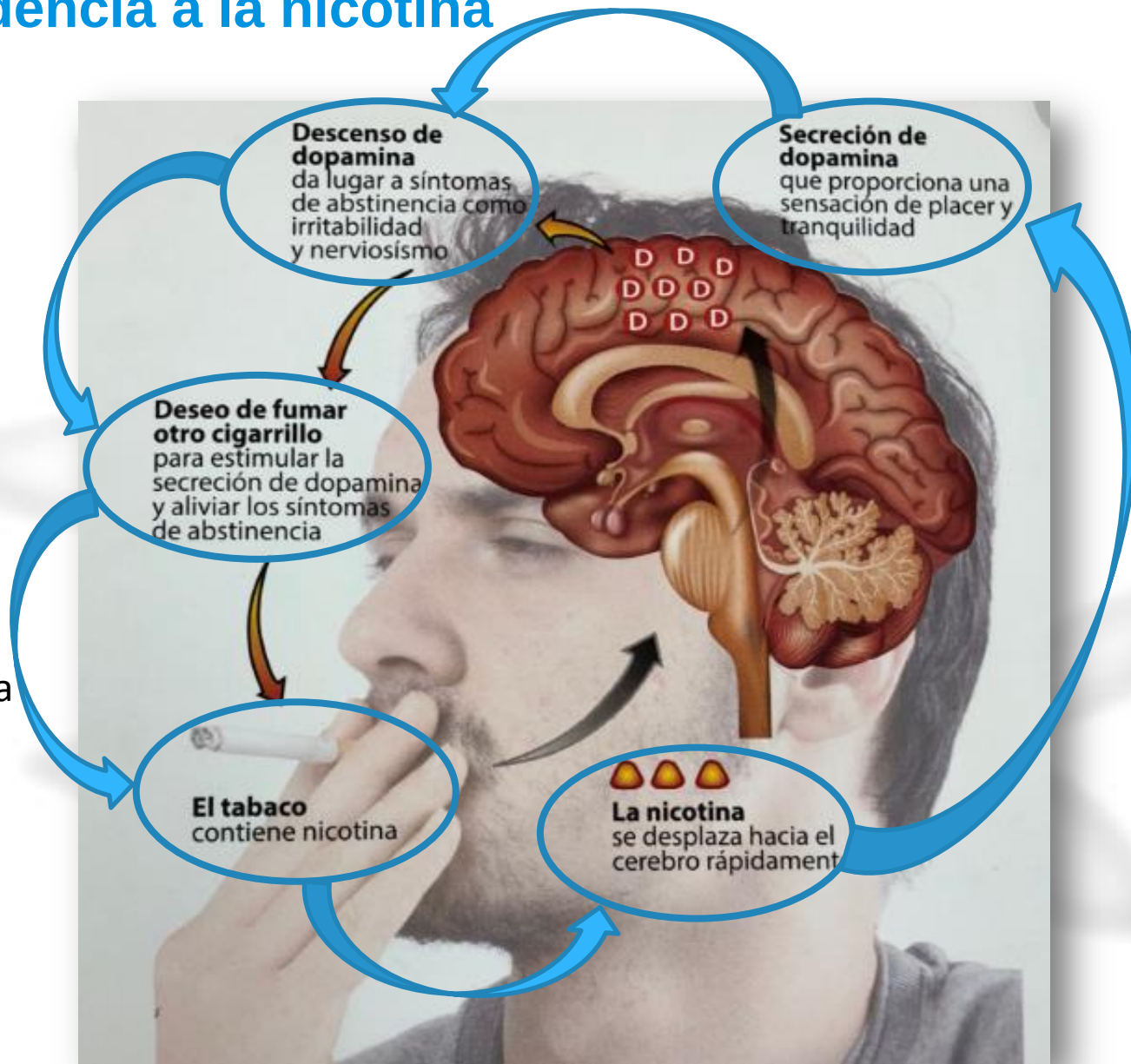
► REGISTRES

► FÀRMACS DE PRIMERA LÍNIA

► RECURSOS

# Dependència a la nicotina

Dependència



Programa  
Atenció Primària  
sense fum  
[www.papsf.cat](http://www.papsf.cat)

Xarxa  
Catalana

Hospitals  
Sense Fum

# Finançament fàrmacs

- ✓ Podran **prescriure-ho els metges** adscrits als centres de les **xarxes d'atenció primària sense fum** –inclou els equips d'AP de presons i centres de justícia juvenil-, **hospitals sense fum o d'una unitat de deshabituació tabàquica dels CAS**. A Catalunya tots els CAPs estan a la Xarxa del PAPSF i **tots els metges d'AP poden prescriure**.
- ✓ Els **pacients** han d'estar inclosos a un **programa de suport a la deshabituació tabàquica**.
- ✓ Es finança **un intent anual per persona** amb suport farmacològic amb **vareniclina o bupropió**
- ✓ Persones decidides a deixar de fumar amb **nivell de dependència alt** qualificat pel test de Fagerström (5 o 6 en el test breu, que equival a 7 o més en l'extens).
- ✓ Prescripció d'un **envàs corresponent a 4 setmanes de tractament**, en les visites de **seguiment** que es corresponen als passos 2, 3 i 4 del [PROTOCOL DE VISITES](#)
- ✓ La recepta només podrà ser electrònica i s'haurà de registrar el **diagnòstic de fumador/a en la prescripció del fàrmac**.

# AJUDA PER DEIXAR DE FUMAR



## ► FÀRMACS DE PRIMERA LÍNIA

### ► Teràpia substitutiva con nicotina

► Vareniclina (Champix®)

► Bupropió (Zyntabac®).



# TERÀPIA SUBSTITUTIVA AMB NICOTINA



=

1 xiclets de 2 mg  
1 comprimit de 1 o 1,5 mg  
1 polvorització d'esprai



| TRANSDÈRMICA  | ORAL     |                                 |                                               |
|---------------|----------|---------------------------------|-----------------------------------------------|
| Pegats        | Xiclets  | Comprimits per desfer a la boca | Esprai bucal                                  |
| 24 i 16 hores | 2 i 4 mg | 1, 1,5, 2 i 4 mg                | 150 polvoritzacions<br>1 polvorització = 1 mg |

[Enllaç funcionament esprai bucal](#)

# TERÀPIA SUBSTITUTIVA AMB NICOTINA

## Dosi i durada habitual

### TRANSDÈRMICA

#### Un pegat al dia

| Pegats de 16 hores | Pegats de 24 hores |
|--------------------|--------------------|
| 4 setmanes, 15 mg  | 4 setmanes, 21 mg  |
| 2 setmanes, 10 mg  | 2 setmanes, 14 mg  |
| 2 setmanes, 5 mg   | 2 setmanes, 7 mg   |



### ORAL

En el cas dels xiclets de 2 mg o comprimits d'1 o 1,5 mg, no passeu de 25 unitats al dia. Administreu 4 mg (xiclets) o 2/4 mg (comprimits) si: alta dependència, sense passar de 15 unitats al dia.

Rapidesa d'absorció.

**No passeu de:**  
4 polvoritz./hora o 64 polvoritz./dia

**Durada del tractament:** 8-12 setmanes.

**Les primeres setmanes proveu amb pautes fixes:** una unitat de xiclet o comprimit o una polvorització d'esprai cada hora mentre està despert i reduïu gradualment la dosi les setmanes següents fins a la retirada.



# EFFECTES SECUNDARIS MÉS FREQUENTS

| TRANSDÈRMICA                                                                                                                                                               | ORAL                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Reaccions cutànies.<br><b>Insomni:</b> si pegat de 24 hores, retireu-lo a la nit o canvieu-lo pel de 16 hores.<br><b>Altres:</b> cefalea, nàusees, palpitations, vertigen. | <b>Xiclets:</b> dolor mandibular.                                                                                                                                                     | Al lloc d'administració:<br>formigueig, sensació de cremor,<br>inflamació i canvis en la percepció<br>dels sabors. |
|                                                                                                                                                                            | <b>Gàstrics:</b> nàusees, pirosi, singlot. Cefalea. Irritació o aftes a la boca o a la gola.<br>Normalment són lleus, autolimitats i poden desaparèixer amb una utilització correcta. |                                                                                                                    |

## CONTRAINDICACIONS

| TRANSDÈRMICA                                                                                                                                                                                                          | ORAL                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dermatitis generalitzades.                                                                                                                                                                                            | Esofagitis per reflux, úlcera pèptica activa, malalties cardiovasculars agudes o inestables.<br>En el cas del xiclet, portadors de pròtesis dentals. |
| Relatives (heu de valorar el risc-benefici): en cardiopaties o malaltia cerebrovascular.<br>Adolescents, embaràs i lactància: si no aconsegueixen deixar el tabac sense teràpia, recomaneu TSN sota control sanitari. |                                                                                                                                                      |

# INSTRUCCIONS

## TRANSDÈRMICA

Sobre pell sana i sense pèl (en dones, no els apliqueu sobre el pit).  
Canvieu la localització del pegat cada dia i no la repetiu en 6-7 dies.

Comenceu el matí en què es deixa de fumar i retireu-lo:

- el de 16 hores, a la nit.
- el de 24 h, l'endemà.

## ORAL

Mastegueu-lo o tingueu-lo a la boca fins que percebeu un gust picant, col·loqueu-lo entre la geniva i la paret bucal per permetre que la nicotina s'absorbeixi; en disminuir el sabor, torneu a mastegar-lo o llepar-lo canviant cada vegada el lloc de col·locació.

Utilitzeu-lo durant uns 30 minuts. Durant els 15 minuts anteriors o durant l'ús eviteu: refrescos, cafè o begudes àcides (suc de fruites) ja que interfereixen l'absorció de la nicotina.

Llisqueu cap avall el botó negre i premeu. Apunteu el broquet de l'esprai cap a la boca oberta tan a prop com pugueu. Premeu la part superior, evitant els llavis i sense inhalar-ne el contingut. Heu d'evitar empassar saliva durant els segons posteriors a la polvorització.

Després de cada ús, tanqueu sempre el dispensador.

Es pot iniciar la nit abans de la data fixada per deixar de fumar per evitar començar aquest dia amb síndrome d'abstinència.



Programa  
Atenció Primària  
sense fum  
[www.papsf.cat](http://www.papsf.cat)

Xarxa  
Catalana

Hospitals  
Sense Fum

# AJUDA PER DEIXAR DE FUMAR



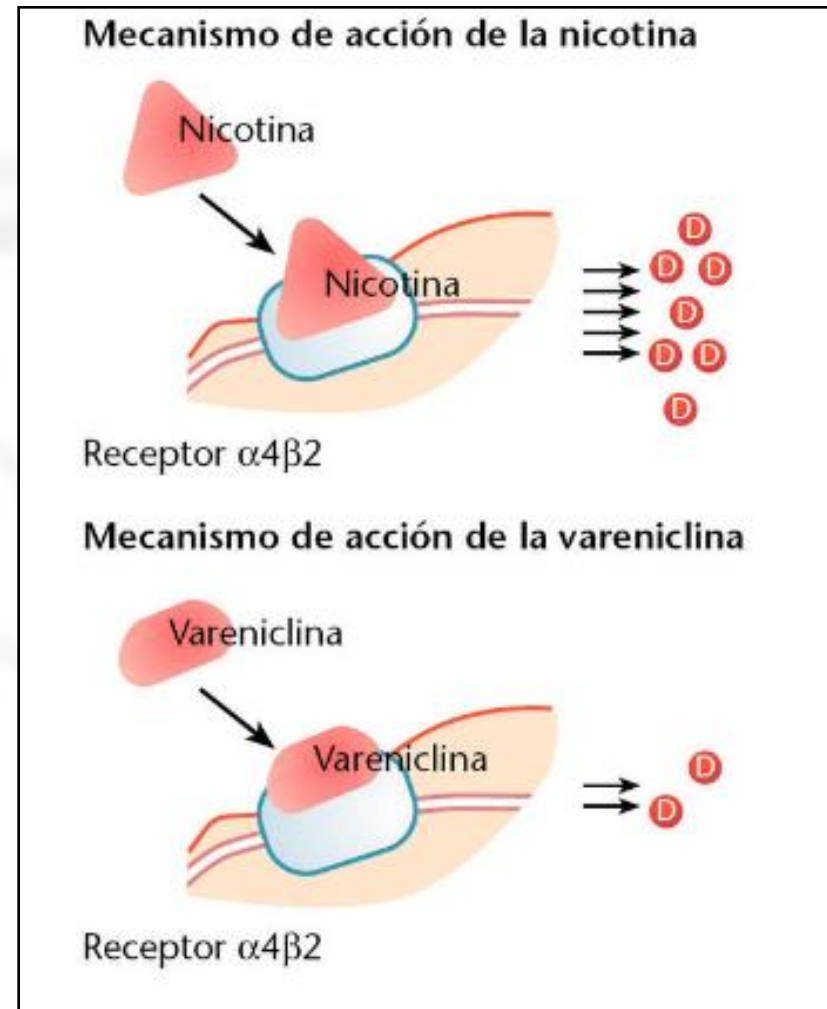
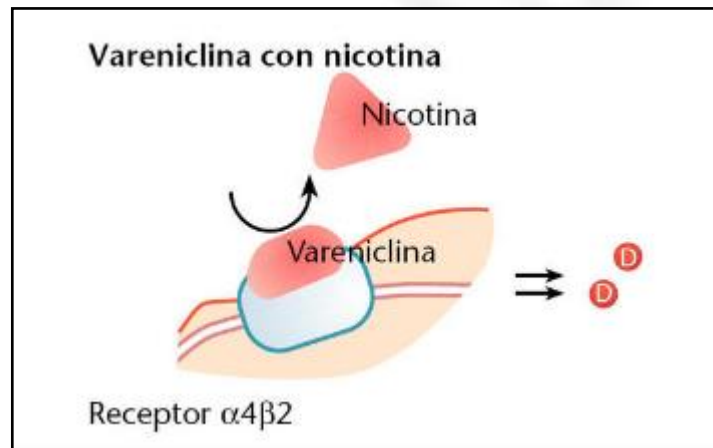
## ► FÀRMACS DE PRIMERA LÍNIA

- Teràpia substitutiva con nicotina
- Vareniclina (Champix®)
- Bupropió (Zyntabac®).

# VARENICLINA

## Mecanisme d'acció

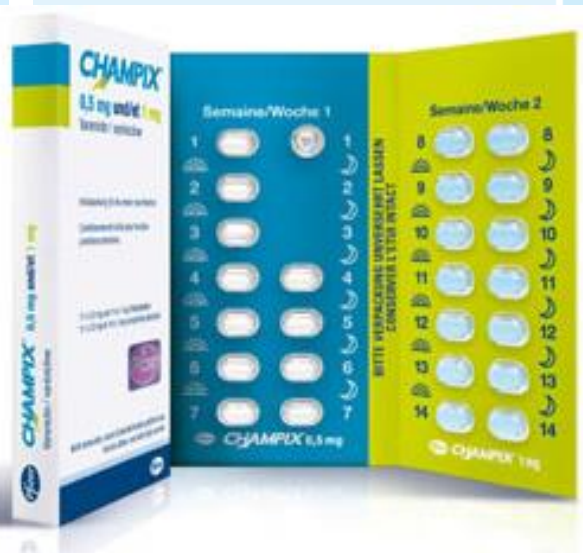
AGONISTA PARCIAL DE LOS RECEPTORES A4B2 ACETILCOLINA





# VARENICLINA

## Dosi i durada habitual



## Kit de

- **Caixa inici 0,5 i 1 mg**
- **Manteniment 1mg**

## Inici esglaonat per minimitzar els efectes adversos que podrien aparèixer

### Dosificació esglaonada:

Del 1r al 3r dia: 0,5 mg/1 vegada al dia.

Del 4t al 7è dia: 0,5 mg/2 vegades al dia.

Del 8è dia al final del tractament: 1 mg/2 vegades al dia.

### Durada del tractament: 12 setmanes

(podeu considerar la prolongació del tractament)

## En pacients que no poden deixar de fumar de cop o que volen fer-ho de manera gradual

- ✓ Comenceu la dosificació de vareniclina i reduïu el tabac un 50% respecte al valor basal dins de les primeres 4 setmanes.
- ✓ Torneu a reduir-lo un 50% les properes 4 setmanes i continueu reduint-lo amb l'objectiu d'assolir l'abstinència completa a les 12 setmanes.
- ✓ Contineu el tractament amb vareniclina durant 12 setmanes addicionals.

**Durada del tractament:** 24 setmanes. Podeu considerar modificar la durada depenent del dia en què el pacient deixa de fumar totalment.

Inicieu el tractament 1-2 setmanes abans de la data fixada per deixar de fumar.

Empasseu-los sencers, amb aigua. Els heu de prendre amb els àpats o després.



Programa  
Atenció Primària  
sense fum  
[www.papsf.cat](http://www.papsf.cat)

**Xarxa  
Catalana**



# EFECTES SECUNDARIS més freqüents

|                   |                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Efectes adversos  | <p>Nàusees, cefalea, insomni i somnis anormals, restrenyiment, flatulència i vòmits. En cas necessari, es poden minimitzar els símptomes reduint la dosi.</p> <p>Si efectes secundaris, en podeu administrar una dosi única d'1 mg/dia.</p> |
| Contraindicacions | <p>Hipersensibilitat al fàrmac. No hi ha interaccions clínicament significatives. No l'utilitzeu durant l'embaràs o la lactància.</p>                                                                                                       |

## PRECAUCIONS

|             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Precaucions | <p>No es recomana en &lt; 18 anys.</p> <p>En insuficiència renal greu, disminuïu la dosi a 1 mg/dia: comenceu amb 0,5 mg/dia durant els tres primers dies i continueu amb 0,5 mg/2 vegades dia del 4t al 7è dia, i continueu amb una dosi única d'1 mg/dia fins al final del tractament. Eviteu-ne l'ús concomitant amb cimetidina.</p> <p>No hi ha experiència clínica en pacients amb epilèpsia.</p> <p>Heu d'aconsellar als pacients que informin de qualsevol circumstància inusual: canvis d'humor, depressió, alteracions del comportament i idees suïcides. Precaució en pacients amb alteracions psiquiàtriques subjacents. Seguiment més freqüent.</p> |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# AJUDA PER DEIXAR DE FUMAR



## ► FÀRMACS DE PRIMERA LÍNIA

- Teràpia substitutiva con nicotina
- Vareniclina (Champix®)
- Bupropió (Zyntabac®).

# BUPROPIÓ

## Dosi i durada habitual

**Inici esglaonat per minimitzar els efectes adversos que podrien aparèixer** (no cal que la suspensió sigui gradual):

**Primers 6 dies:** 150 mg/dia, al matí.

**El 7è dia:** 150 mg/2 vegades al dia: separades per un interval de 8 hores com a mínim. Es recomana pendre la 2a dosi abans de les 18 hores per evitar l'insomni.

Està demostrat que la **durada total** de 8-12 setmanes és eficaç.

## Instruccions

Inicieu el tractament 1-2 setmanes abans de la data fixada per deixar de fumar.



### PRIMERA SEMANA

| Día 1  | Día 2  | Día 3  | Día 4  | Día 5  | Día 6  | Día 7          |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------|
| 150 mg | 150 mg | 150 mg | 150 mg | 150 mg | 150 mg | 150 mg, 150 mg |

### SEGUNDA SEMANA

La fecha para dejar de fumar se plantea durante la segunda semana

| Día 8          | Día 9          | Día 10         | Día 11         | Día 12         | Día 13         | Día 14         |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 150 mg, 150 mg | 150 mg, 150 mg | 150 mg, 150 mg | 150 mg, 150 mg | 150 mg, 150 mg | 150 mg, 150 mg | 150 mg, 150 mg |

**El tratamiento se continúa de 7 a 9 semanas  
(consta de 2 envases)**

Deberían transcurrir al menos 8 horas entre la primera y la segunda toma del día.



Programa  
Atenció Primària  
sense fum  
[www.papsf.cat](http://www.papsf.cat)

Xarxa  
Catalana

Hospitals  
Sense Fum

# EFECTES SECUNDARIS/CONTRAINDICACIONS/PRECAUCIONS

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Efectes adversos  | <p><b>Principals:</b> insomni, mal de cap, sequedat de boca, alteracions del sentit del gust i reaccions cutànies. En cas necessari, se'n poden minimitzar els símptomes reduint la dosi a 150 mg/dia.</p> <p><b>Poc freqüent:</b> convulsions (1/1.000 casos tractats amb dosi de 300 mg/dia).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Contraindicacions | <p>Hipersensibilitat al fàrmac, antecedents de convulsions o tumor SNC; antecedents de trastorns de conducta alimentària; trastorns bipolars; deshabitució brusca de l'alcohol o benzodiazepines; ús d'IMAO en els 14 dies anteriors. Cirrosi hepàtica greu.</p> <p>No es recomana en &lt; 18 anys, embaràs i lactància.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Precaucions       | <p><b>En cas de llindar convulsiu disminuït:</b> fàrmacs que abaixin el llindar de la convulsió (antipsicòtics, antidepressius, teofil·lina, esteroides sistèmics, antipalúdics, insulina, hipoglucemiants orals, etc.), ús abusiu d'alcohol, diabetis tractada amb hipoglucemiants o insulina, ús d'estimulants, etc., no s'ha d'utilitzar llevat que hi hagi causa clínica justificada en la qual el benefici de deixar de fumar superi el risc de convulsions. En aquests casos, la dosi ha de ser de 150 mg/dia.</p> <p>En persones grans i pacients amb insuficiència hepàtica o renal lleu o moderada ben controlats, la dosi diària ha de ser de 150 mg.</p> <p>Poden augmentar l'efecte farmacològic de substàncies com l'orfenadrina i la ciclofosfamida.</p> <p>Control de la pressió arterial, especialment en pacients amb hipertensió.</p> |

# AJUDA PER DEIXAR DE FUMAR



▶ REGISTRES

▶ FÀRMACS DE PRIMERA LÍNIA

▶ RECURSOS

▶ Xarxes de referents de tabaquisme

▶ Xarxes socials

▶ qTabac

▶ 061

▶ Formació



Benvinguts al programa ATENCIÓ PRIMÀRIA SENSE FUM

Deixar de fumar aporta beneficis a totes les persones que fumen i a les que no fumen

## Destaquem



Taula rodona: Mil i una raons per a un futur sense tabac



Campanya #AGUANTASENSEFUMAR amb Ricky Rubio!



La FDA investiga la epidemia de lesió respiratòria induïda



Campanya TOBACCO-FREE KIDS sobre la influència del marketing

## Actualitat



29/08/2019  
IMPACTE DE LA SETMANA SENSE FUM 2019



09/08/2019  
GRUP DE TREBALL: INTERVENCIÓ GRUPAL AMB VISIÓ TERRITORIAL

Xarxa Catalana

Hospitals Sense Fum



TREBALLEM PER GAUDIR DE  
CENTRES SANITARIS  
SENSE FUM



Si vols rebre les nostres notícies, subscriu-t'hi!

Email

Subscribe

## Notícies / Agenda



X Jornada de l'SCATT  
La X Jornada de la Societat Catalana d'Atenció i Tractament del Consum de Tabac (SCATT) tindrà lloc el divendres 7 de febrer de 2020 al ...



Salut llança la campanya #aguantasensefumar destinada als joves i protagonitzada per Ricky Rubio  
El Departament de Salut, en col·laboració amb The Ricky Rubio Foundation, ha presentat avui una nova campanya contra el tabac destinada als joves i protagonitzada ...

Veure totes les notícies



Servei de consultes sobre intervenció en tabaquisme

Dos hospitals catalans renoven el 'nivell OR' de la Xarxa Internacional d'Hospitals Sense Fum

[www.papsf.cat](http://www.papsf.cat)

[www.xchsf.cat](http://www.xchsf.cat)



Programa  
Atenció Primària  
sense fum  
www.papsf.cat

Xarxa  
Catalana

Hospitals  
Sense Fum

# AJUDA PER DEIXAR DE FUMAR



- ▶ REGISTRES

- ▶ FÀRMACS DE PRIMERA LÍNIA

- ▶ RECURSOS

- ▶ Xarxes de referents de tabaquisme

- ▶ Xarxes socials

- ▶ qTabac

- ▶ 061

- ▶ Formació





[@PAPSF](#)

[@XarxaCHsF](#)

# AJUDA PER DEIXAR DE FUMAR



- ▶ REGISTRES

- ▶ FÀRMACS DE PRIMERA LÍNIA

- ▶ RECURSOS

- ▶ Xarxes de referents de tabaquisme

- ▶ Xarxes socials

- ▶ qTabac

- ▶ 061

- ▶ Formació

# Tens Preguntes?

Tenim les respostes!



[www.qtabac.cat](http://www.qtabac.cat)



INICI

QUI SOM

MULTIMEDIA ▾

FAQ

ASSESSORS

CONSULTA

**Ja coneixes qTabac?**



Programa  
Atenció Primària  
sense fum  
[www.papsf.cat](http://www.papsf.cat)

Xarxa  
Catalana

Hospitals  
Sense Fum

<https://www.qtabac.cat/consulta/>

# AJUDA PER DEIXAR DE FUMAR



- ▶ REGISTRES

- ▶ FÀRMACS DE PRIMERA LÍNIA

- ▶ RECURSOS

- ▶ Xarxes de referents de tabaquisme

- ▶ Xarxes socials

- ▶ qTabac

- ▶ 061

- ▶ Formació



## ⬆️ Consell i assessorament per deixar de fumar

El 061 CatSalut Respon ofereix un programa d'ajuda per deixar de fumar que consisteix a elaborar un pla específic i individualitzat, oferir un seguit de recomanacions i consells per a abandonar l'hàbit tabàquic, i un seguiment telefònic continuat d'un any de durada.

En aquestes trucades, a càrrec del 061 CatSalut Respon, es crea un fort vincle pacient-infermer/a, una implicació de la persona amb la seva salut, la possibilitat de contactar les 24 hores del dia i, si s'escau, la coordinació amb els altres recursos assistencials.

En cas de ser necessari una ajuda de més alta intensitat, el/la infermer/a deriva la persona usuària a un Centre d'Atenció Primària (CAP) o a un centre especialitzat.

# AJUDA PER DEIXAR DE FUMAR



- ▶ REGISTRES

- ▶ FÀRMACS DE PRIMERA LÍNIA

- ▶ RECURSOS

- ▶ Xarxes de referents de tabaquisme

- ▶ Xarxes socials

- ▶ qTabac

- ▶ 061

- ▶ Formació



# FORMACIÓ PRESENCIAL I EN LÍNIA (GRATUÏTA)



- ☐ Curs en línia intervenció en tabaquisme 
- ☐ Curs en línia tabaquisme passiu en infància 
- ☐ Oferta periòdica del PAPSF 
- ☐ Oferta periòdica de la XCHSF 

