

# 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)

The screenshot shows the website's header with navigation links: 'Notícies', 'Activitats', 'Deixar de fumar en 4 passos', 'Biblioteca', 'Comandes terapèutiques', and 'Iniciar sessió'. The main banner reads 'DEIXAR DE FUMAR EN 4 PASSOS' and 'Deixar de fumar aporta beneficis a totes les persones que fumen i a les que no fumen'. Below this is a section for the guide with a 'Descarregar' button and a language selector. At the bottom, four icons represent the steps: 'Decideix-te' (lightbulb), 'Prepara't!' (jogging), 'Deixar de fumar DIA D' (calendar), and 'Mantén-t'hi!' (bare feet).

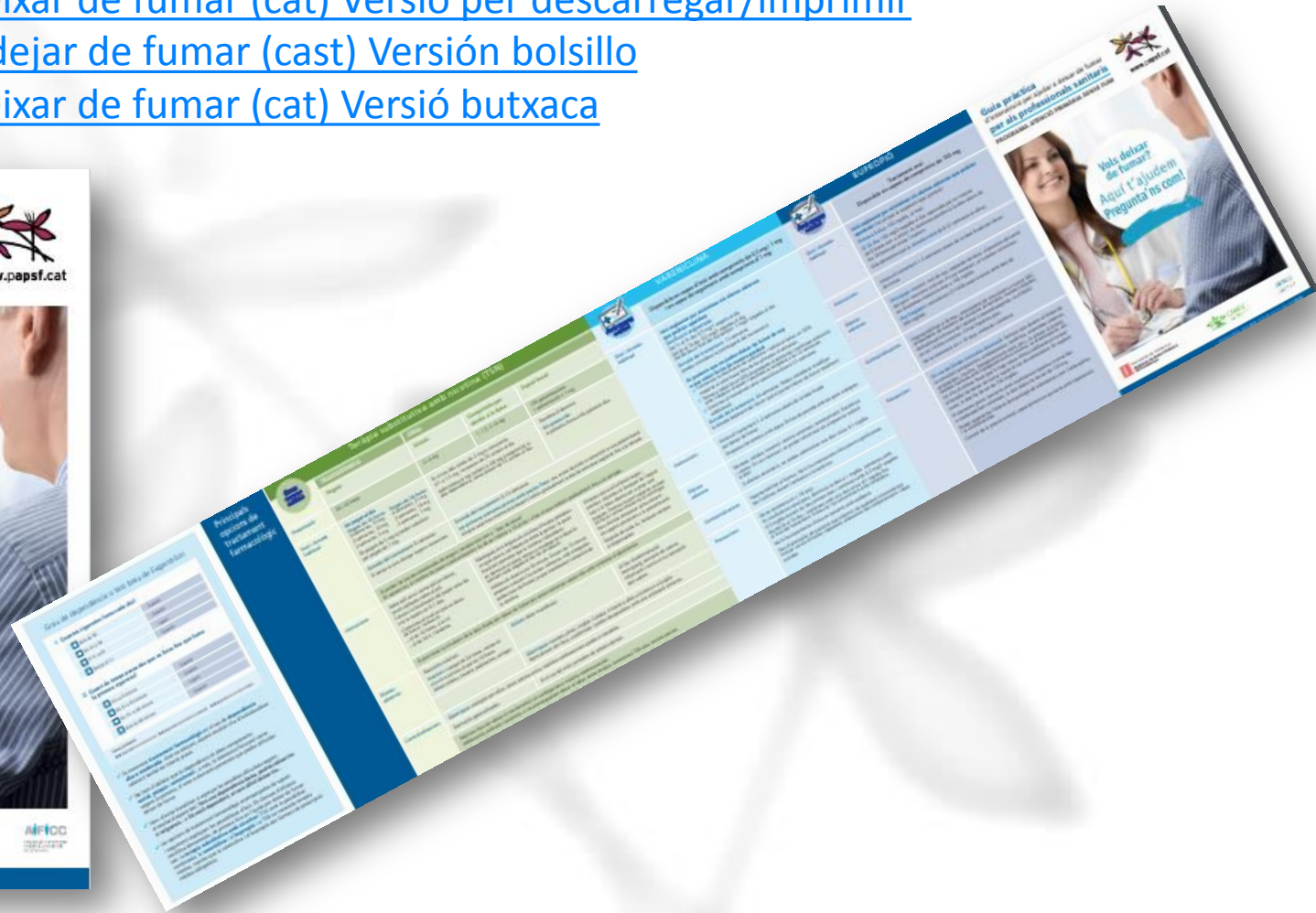
# GUIA PRÀCTICA PER A PROFESSIONALS

[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](#)



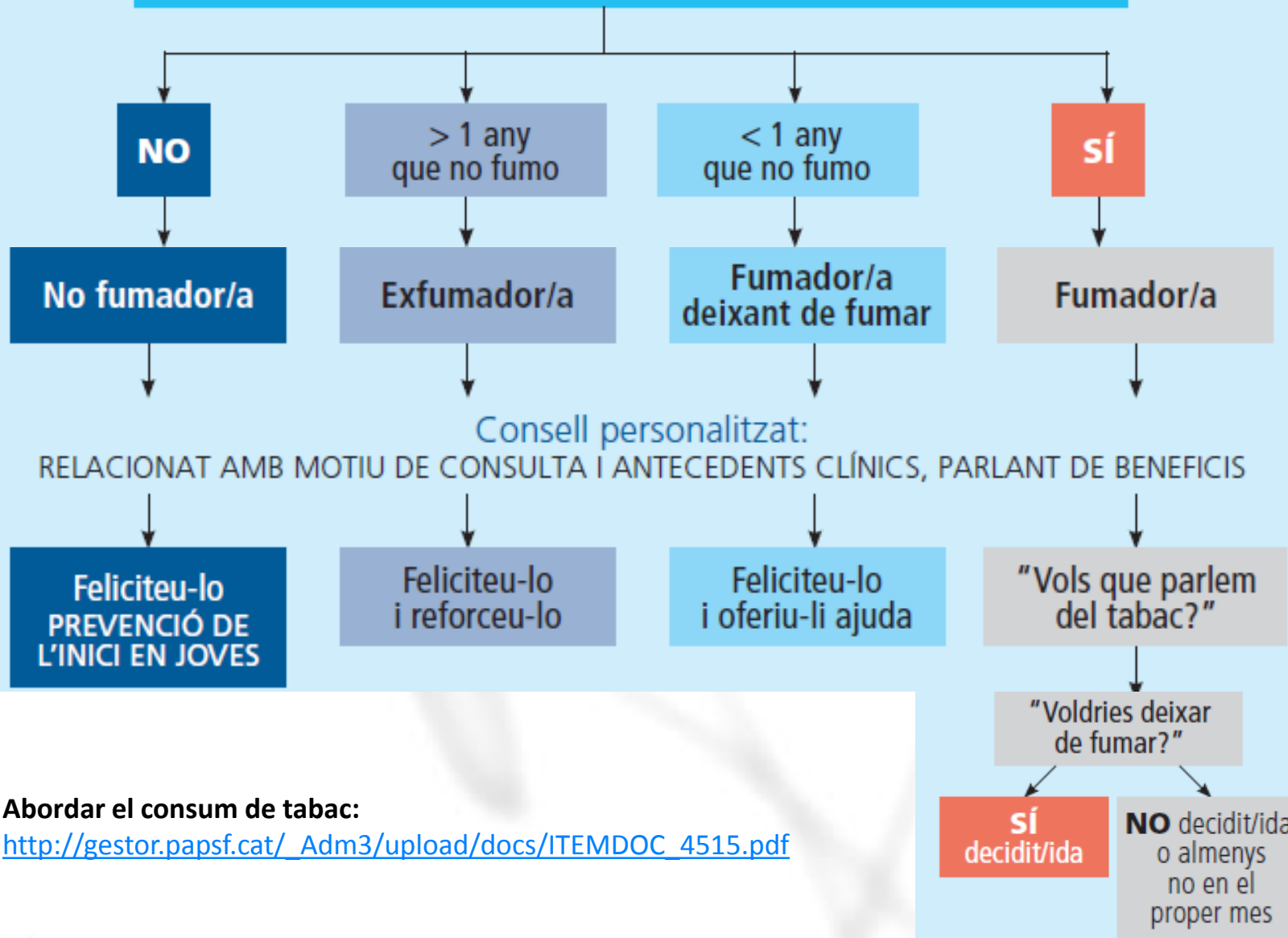
# AJUDA PER DEIXAR DE FUMAR



- ▶ 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) PRR0621004MB

Valors de l'actuació

Buscar %

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

31/12/2019

Tabaquisme

Consum d'alcohol (grau de risc)

Alcohol (grau de risc)

Valoració danys 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    istòlic

02/2019

De Risc

Patol

Suficie

No

152

84

100

57

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

15

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.

ORD

Seguiment Procediment S. Analític Imatges Resum Altres Fulls seguiment e.x AMPOC x +

Totes Més Seg.

Unitats HC3 Unitats ECAP

02/01/2020

i	Tabaquisme	<input type="checkbox"/>	+						
i	Alcohol (grau de risc)	<input type="checkbox"/>	+						
i	Activitat física	<input type="checkbox"/>	+						
i	Risc ITS/VIH	<input type="checkbox"/>	+						
i	Pressió Arterial Sistòlica	<input type="checkbox"/>	+						
i	Pressió Arterial Diastòlica	<input type="checkbox"/>	+						
	Pes	<input type="checkbox"/>							
i	Talla	<input type="checkbox"/>	+						
i	IMC - Índex de Massa Corporal	<input type="checkbox"/>	+						
i	Glicèmia venosa dejú	<input type="checkbox"/>							
	Colesterol total	<input type="checkbox"/>							
	Potasi (K) Sèric	<input type="checkbox"/>							
	Presenta incontinència fecal ?	<input type="checkbox"/>							
	Presenta incontinència urinària ?	<input type="checkbox"/>							

<AP270\_>

Talla: Braç Control PA:

prsf632 - Intel·ligència Activa Clínica

PACIENT PROV: prsf632 - Actuacions agrupadores

PACIENT PROVA NPROVA (HOME, 44 ANYS) PRNPO750101MA

Seguiment

Tabaquisme

Unitats HC3 Unitats ECAP

	31/12/2019	06/10/16	06/10/2016
Ara fuma?	<input type="checkbox"/>	No	No
Tipus d'intervenció tabac	<input type="checkbox"/>	Reforç	Reforç
Motivació tabac	<input type="checkbox"/>	Manten	Manten
Tipus d'exposició ambiental de tabac	<input type="checkbox"/>		
Tipus de tabac	<input type="checkbox"/>		
Cigarretes/dia	<input type="checkbox"/>		
Paquets/any consumits	<input type="checkbox"/>	14	14
Voldria deixar de fumar?	<input type="checkbox"/>	+	
Test dep. nicotina (Fagerström) breu	<input type="checkbox"/>	+	

<VEP2700>

<AP270\_>

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



prsf632 - Intel·ligència Activa Clínica

PACIENT PROV: prsf632 - Actuacions agrupadores

PACIENT PROVA NPROVA (HOME, 44 ANYS) PRNP0750101MA

Seguiment 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	14
Em	Entrevista motivacional	
Breu	Intervenció breu	
Intens	Intervenció intensiva	
Grupal	Intervenció grupal	
Deriva	Derivació fora de l'EAP	

Reforç

Manten

Buscar Aceptar Cancelar

<VCP2710>

<AP270\_\_>

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

prsf632 - Intel·ligència Activa Clínica

PACIENT PROV: prsf632 - Actuacions agrupadores

PACIENT PROVA ÑPROVA (HOME, 44 ANYS) PRÑP0750101MA

Unitats HC3 Unitats ECAP

Tabaquisme

Més

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

<input type="checkbox"/>	Ara fuma?	<input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No	No
<input type="checkbox"/>	Tipus d'intervenció tabac	<input type="checkbox"/> Em	<input type="checkbox"/> Reforç	Reforç
<input type="checkbox"/>	Motivació tabac			Manten
<input type="checkbox"/>	Tipus d'exposició ambiental de tabac			
<input type="checkbox"/>	Tipus de tabac			
<input type="checkbox"/>	Cigarretes/dia			
<input type="checkbox"/>	Paquets/any consumits			
<input type="checkbox"/>	Voldria deixar de fumar?			14
<input type="checkbox"/>	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

Més

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 - Ìn

Explorac

Hb

Glicèmi

Creatini

Filtrat glo

Filtrat g

Àcid Úric

<AP270\_\_>



IP2703 - Tipus d'exposició ambiental de tabac

31/12/2019

Històric

Opcions

No exposició

Àmbit privat

Àmbit laboral

Àmbit social

Valor

prsf632 - Actuacions agrupadores  
 PACIENT PROVA ÑPROVA (HOME, 44 ANYS)

Seguiment

Totes

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

<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

prsf632 - Actuacions agrupadores  
 PACIENT PROVA ÑPROVA (HOME, 44 ANYS)

Seguiment

Totes

Valorac  
 Seguim  
 Condiç

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

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

<VEP2700>

<AP270\_\_>

Nombre de cigarretes diàries



prsf632 - Intel·ligència Activa Clínica

PROVA PROVA

prsf632 - Actuacions agrupadores

PROVA PROVA PROVA (HOME, 57 ANYS)

Seguiment

Totes

Tabaquisme

1 Ara fuma?

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)
Sí	Sí (Decidit/a)

10/04/18

15

D T S

D T S

D T S

D

S

S

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?

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 /

Freqüènc

Pes

IMC - Ín

Perímetre

Explorac

Hb

Glicèmia

Creatini

Filtrat glo

Filtrat g

Àcid Úric

Coleste

HDL-Cole

<VIP2701>

<AP270\_\_>

Talla: 157 Braç C Fet

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

Preferits Sitios sugeridos Galeria 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%



The screenshot shows a web application interface for smoking cessation. The left sidebar contains a menu with various health-related items, with 'Tabaquisme' (Smoking) highlighted. The main content area is titled 'Intervenció' (Intervention) and contains a form with the following sections:

- Dades bàsiques**: Includes 'Tipus de tabac' (Type of tobacco) with checkboxes for conventional, handmade, mixed with cannabis, electronic, cigars, pipe, water pipe, smokeless, and chewing tobacco.
- Caract. consum**: Includes 'Cigarretes/dia' (Cigarettes per day) and 'Si altres tipus de tabac, quantitat:' (If other types of tobacco, quantity:). The quantity options are Dia (Day), Setmana (Week), and Mes (Month).
- Intervenció**: Includes 'Voldria deixar de fumar?' (Do you want to quit smoking?) with radio buttons for 'No o almenys no en el proper mes (No decidit/a)' (No or at least not in the next month (not decided)) and 'Sí (Decidit/a)' (Yes (decided)).
- Importància per deixar de fumar:** A scale from 0 to 10.
- Confiança per deixar de fumar:** A scale from 0 to 10.

At the bottom of the page, there is a footer with the text 'Fet' and 'Llocs de confiança | Mode protegit: desactivat'.

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

Tabaquisme

Totes

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

<VIP2701>

<AP270\_\_>

Talla: 157 Braç C

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

Quant temps passa des 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"/>

[Guia prescripció](#)

[Guia prescripció](#)

[Guia prescripció](#)

[Guia prescripció](#)

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  Llei/limitació fumar  Altre

Síntomes d'abstinència

Desig incontrolable de fumar "cràving"

Alteracions de la son

Ansietat / nervosisme

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

**Guia pràctica**  
d'intervenció per ajudar a deixar de fumar  
**per als professionals sanitaris**

PROGRAMA ATENCIÓ PRIMÀRIA SENSE FUM  [www.papsf.cat](http://www.papsf.cat)



Generalitat de Catalunya  
Agència de Salut Pública de Catalunya

 CAMFIC

 AIFCC

Segona edició, abril 2019, revisada per la xarxa del PAPSFC

Visita	Continguts
<p><b>1</b> DECISIÓ/ PREPARACIÓ</p>	<p><b>ET PUC AJUDAR A DEIXAR DE FUMAR</b></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>

# 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).

# 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

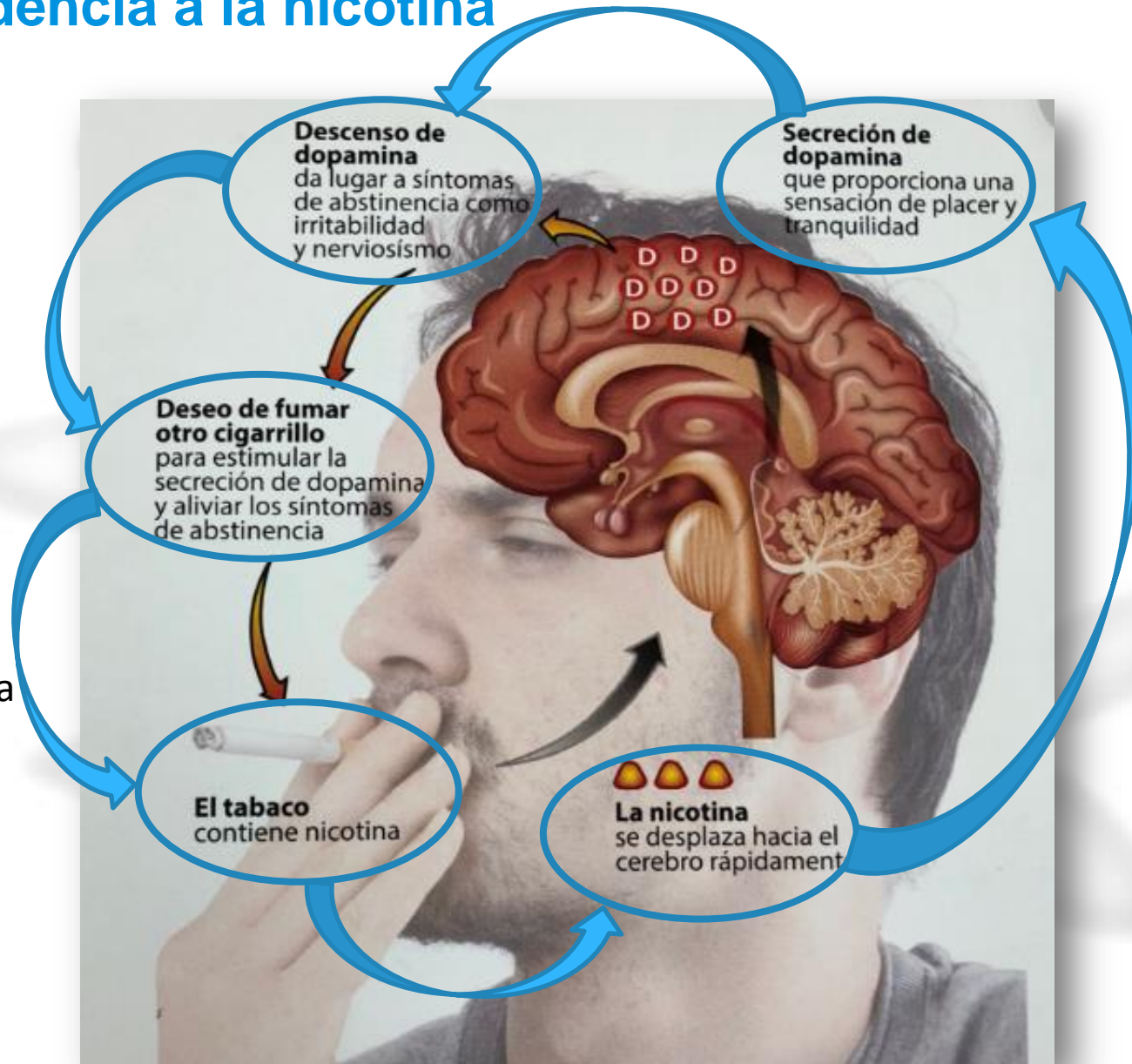
▶ FÀRMACS DE PRIMERA LÍNIA

▶ RECURSOS



# Dependència a la nicotina

Dependència



# 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 deshabitació 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 deshabitació 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 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.



# EFECTES SECUNDARIS MÉS FREQUËNTS

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

## CONTRAINDICACIONS

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

# 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 (sucs 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.

# AJUDA PER DEIXAR DE FUMAR



## ▶ FÀRMACS DE PRIMERA LÍNIA

▶ Teràpia substitutiva con nicotina

▶ Vareniclina (Champix®)

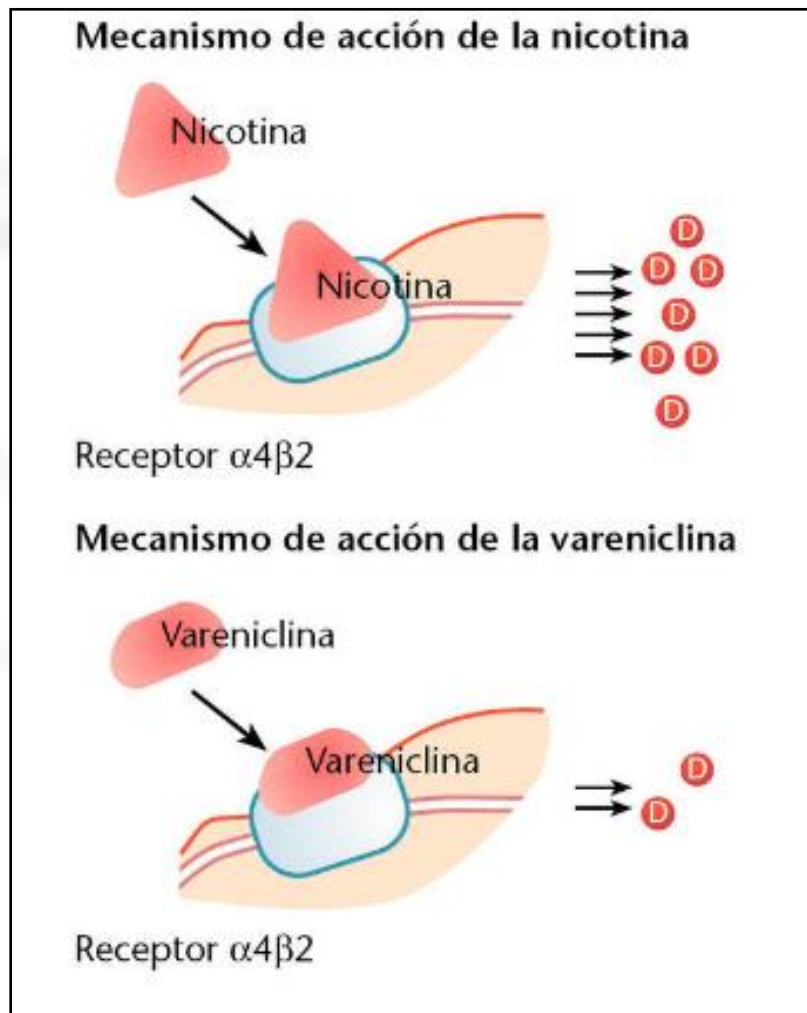
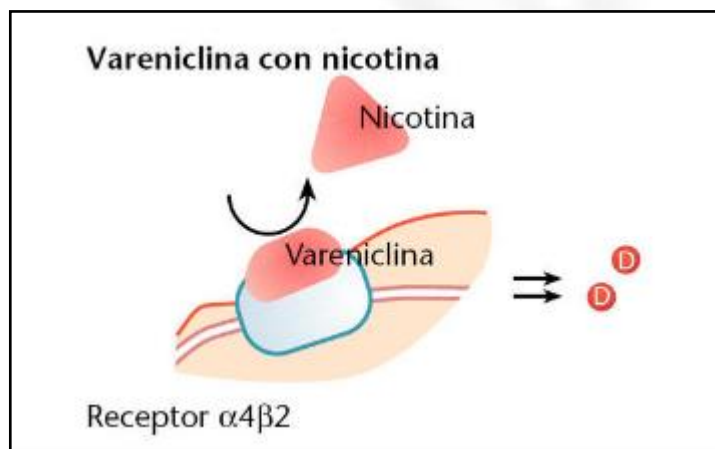
▶ Bupropió (Zyntabac®).



# 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.

## Instruccions

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.

# EFECTES SECUNDARIS més freqüents

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

## PRECAUCIONS

Precaucions	No es recomana en < 18 anys. 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. No hi ha experiència clínica en pacients amb epilèpsia. Heu d'aconsellar als pacients que informin de qualsevol circumstància inusual: canvis d'humor, depressió, alteracions del comportament i idees suïcides.
-------------	--

# 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

Iniciu 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.

# EFECTES SECUNDARIS/CONTRAINDICACIONS/PRECAUCIONS

<b>Efectes adversos</b>	<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>
<b>Contraindicacions</b>	<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>
<b>Precaucions</b>	<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, hipoglucemians orals, etc.), ús abusiu d'alcohol, diabetis tractada amb hipoglucemians 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



Suma't al repte i ajuda'ns a difondre'!, Descarrega't els vídeos!



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

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

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

## Xarxa Catalana Hospitals Sense Fum



Inici Qui som Notícies Membres Activitats Formació Materials Enllaços

# 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





# 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?**

# 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 