

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

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 the banner is a section for the guide, titled 'Guia d'ajuda per deixar de fumar en 4 passos', with a 'Descarregar' button. To the right, there is a 'Deixar de fumar en 4 passos' section with a 'Seleccionar idioma' dropdown and a 'Descarregar' button. At the bottom, four icons represent the steps: 'Decideix-te' (lightbulb), 'Prepara't!' (person with suitcase), 'Deixar de fumar DIA D' (calendar), and 'Mantén-t'hi!' (person walking).

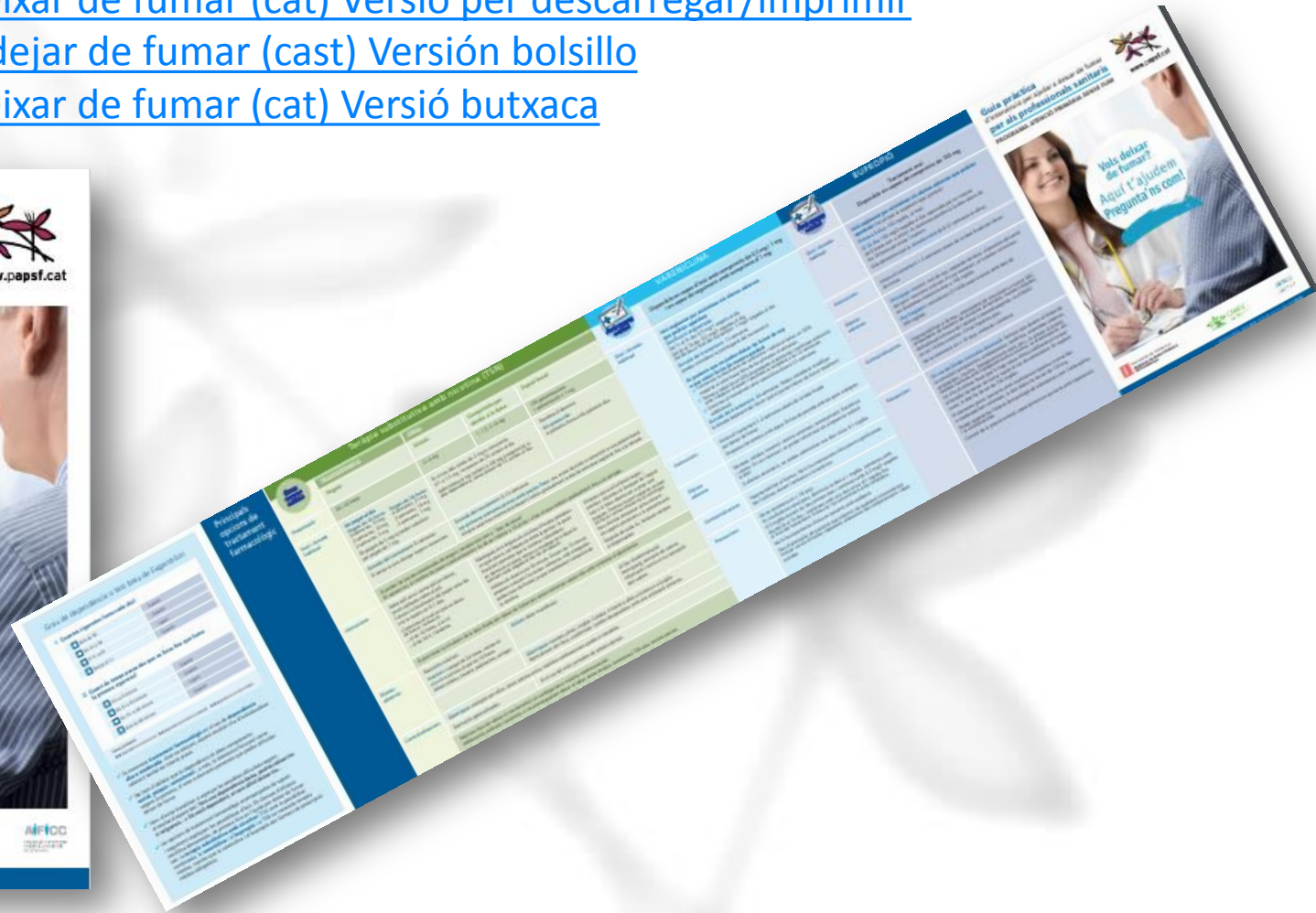
GUIA PRÀCTICA PER A PROFESSIONALS

[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](#)



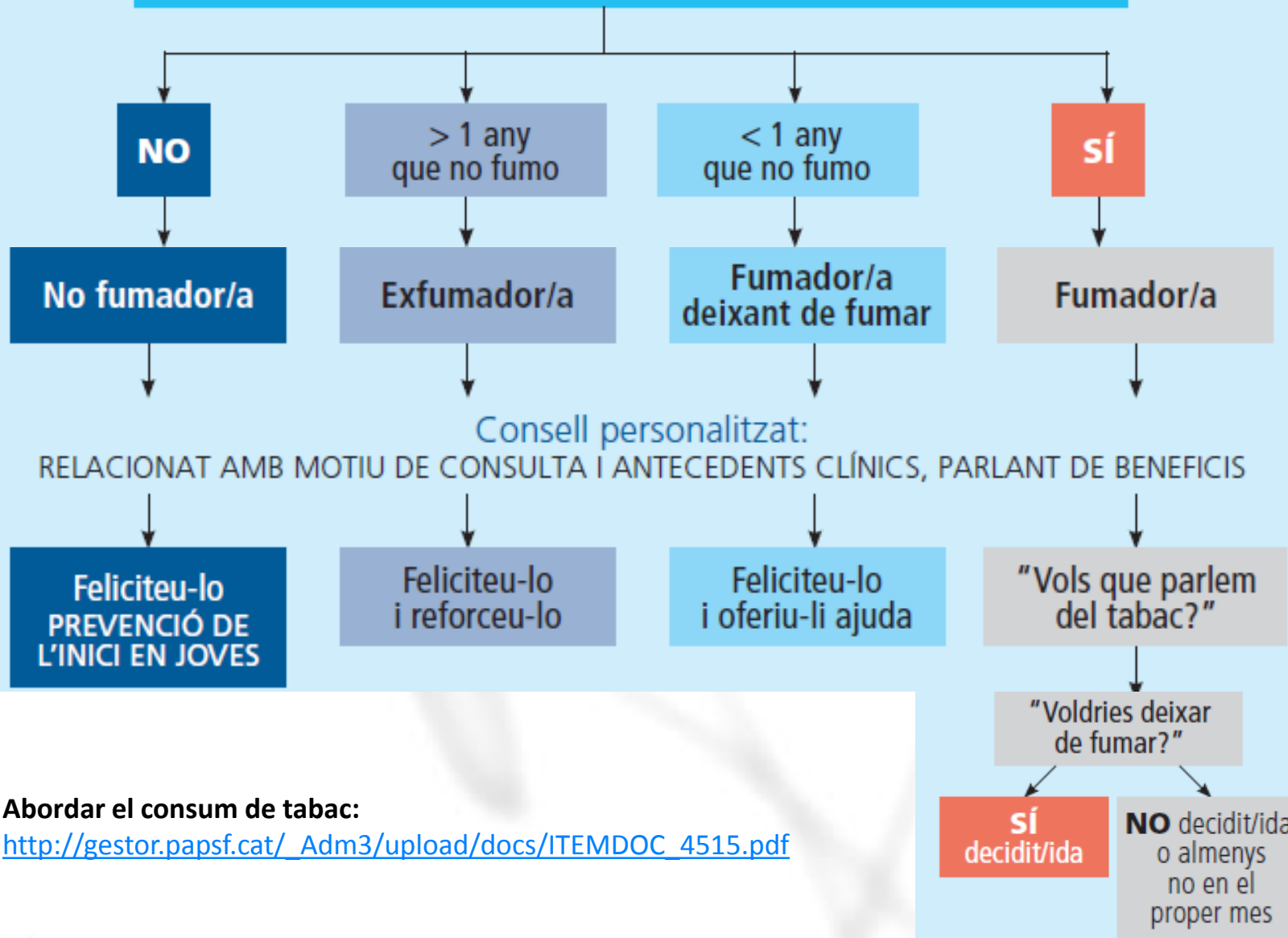
AJUDA PER DEIXAR DE FUMAR



- ▶ 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

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

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

<AP270_>

Talla: Braç Control PA:

02/01/2020

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

Condic

Tabaquis

Consum

Alcohol

Valorac

Hàbits a

Activita

Risc ITS

Pressió

Pressió

Freqüè

Pes

IMC - Ìn

Explorac

Hb

Glicèmi

Creatini

Filtrat glo

Filtrat g

Àcid Úric

<VEP2700>

<AP270__>

PROVA ÑPROVA, PACIENT, Home de 44 anys

PRÑP0750101MA-00000A

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

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

Talla: 157 Braç C Fet

Llocs de confiança | Mode protegit: desactivat 100%

PROVA PROVA
+prsf632 - 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
Cigarettes/dia
Paquets/any consumits
Voldria deixar de fumar?
Test dep. nicotina (Fagerström) bre

Risc ITS
Pressió /
Pressió /
Freqüènci
Pes
IMC - Ín
Perímetre
Explorac
Hb
Glicèmia
Creatini
Filtrat glo
Filtrat g
Àcid Úric
Colestero
HDL-Cole

Talla: 157 Braç C

Preferits Sitios sugeridos Galería de Web Slice
Pàgina Seguretat Eines
Data del test: 31/12/2019

Dades bàsiques Caract. consum Intervenció

Tipus de tabac

- Cigarettes convencionals
- Cigarettes fetes a mà
- Cigarettes barrejades amb cànnabis
- Cigarettes electròniques
- Cigarettes tipus cigars
- Cigars
- Pipa
- Pipa d'aigua
- Tabac sense combustió
- Tabac de mastegar
- Altres

Cigarettes/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

Conèixer els seus arguments (importància-confiança): 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

<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



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública de Catalunya

 CAMFIC

 AIFCC

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

Visita	Continguts
<p>1 DECISIÓ/ PREPARACIÓ</p>	<p>ET PUC AJUDAR A DEIXAR DE FUMAR</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"> ✓ Revisu 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.

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



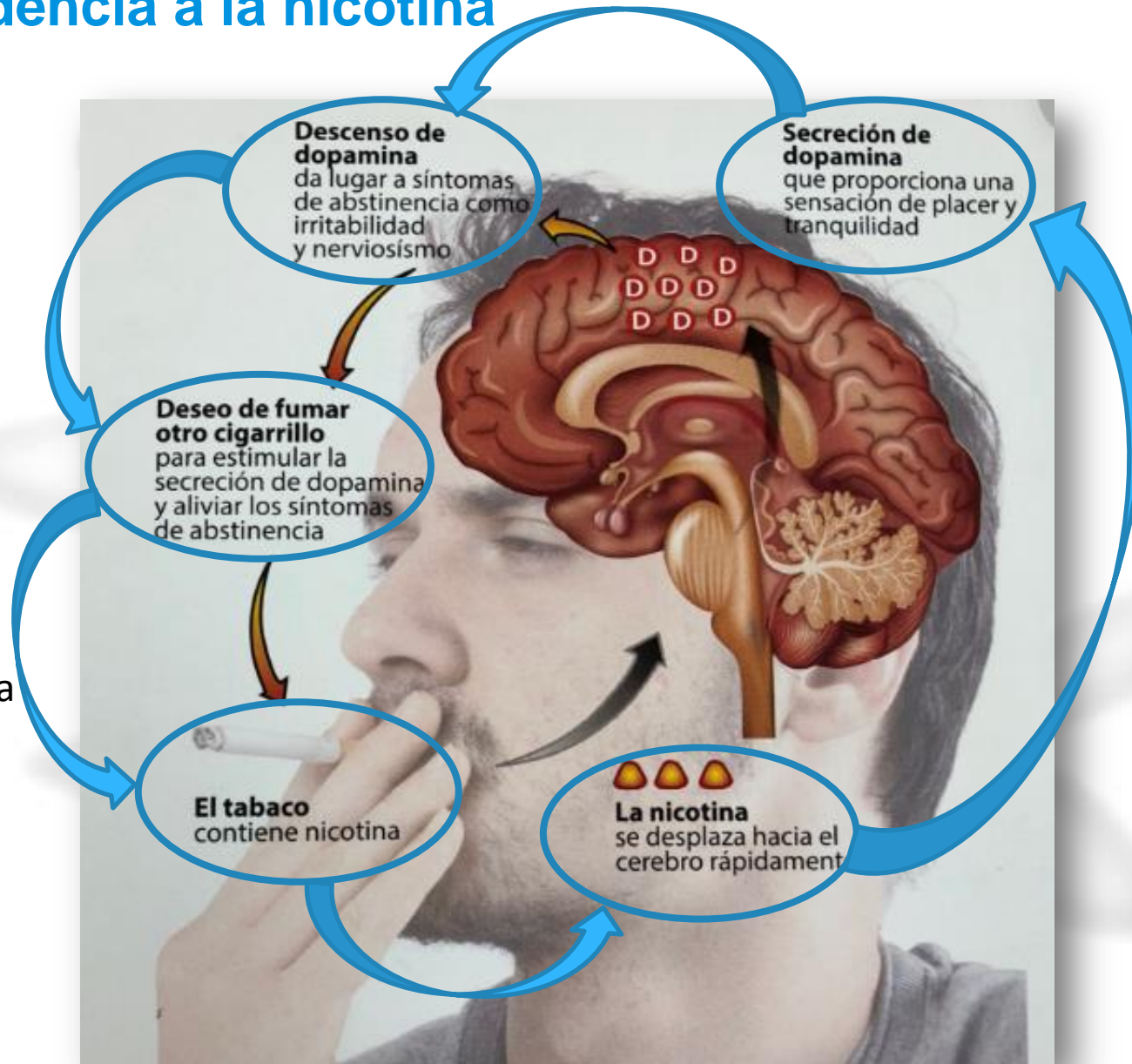
▶ REGISTRES

▶ 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 deshabitució 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 deshabitució 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.



EFFECTES SECUNDARIS MÉS FREQUËNTS

TRANSDÈRMICA	ORAL	
Reaccions cutànies. Insomni: si pegat de 24 hores, retireu-lo a la nit o canvieu-lo pel de 16 hores. Altres: cefalea, nàusees, palpitations, vertigen.	Xiclets: dolor mandibular.	Al lloc d'administració: formigueig, sensació de cremor, inflamació i canvis en la percepció dels sabors.
	Gàstrics: 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.	

CONTRAINDICACIONS

Contraindicacions	Gàstriques: esofagitis per reflux, úlcera pèptica activa, malalties cardiovasculars agudes o inestables.	
	Dermatitis generalitzades.	En el cas del xiclet, portadors de pròtesis dentals.
	Relatives (heu de valorar el risc-benefici): en cardiopaties o malaltia cerebrovascular. 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 (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



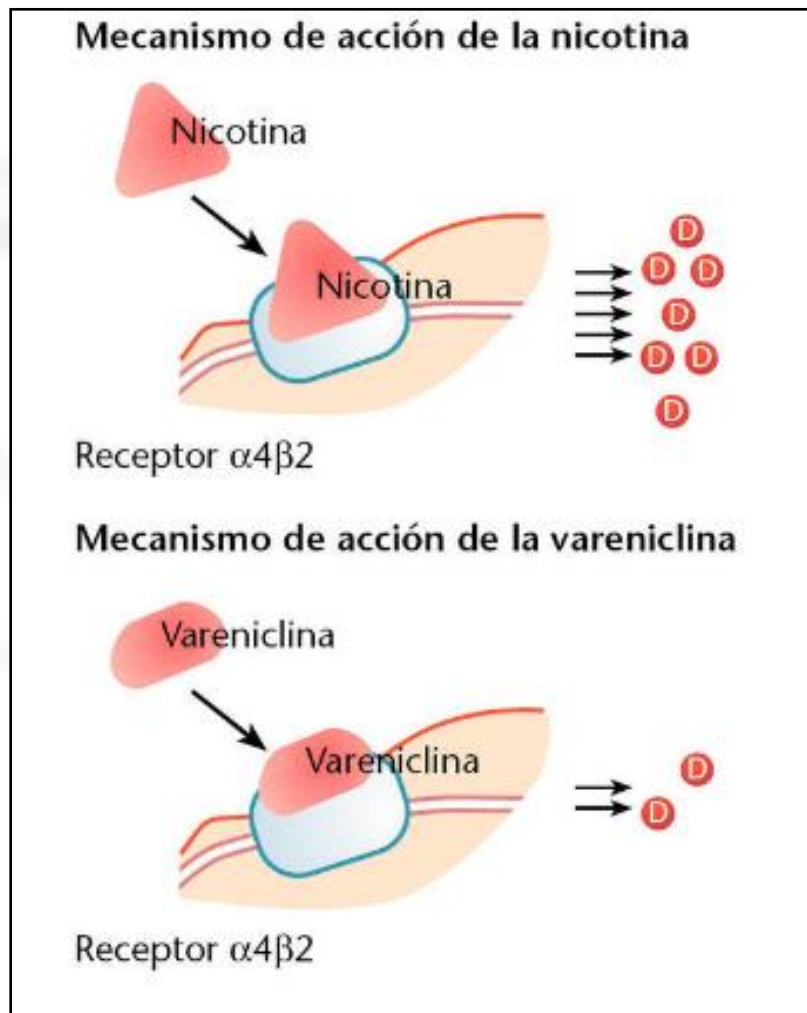
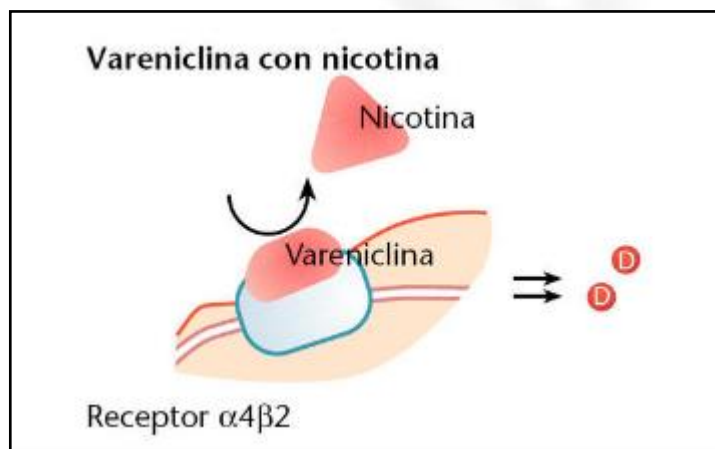
▶ FÀRMACS DE PRIMERA LÍNIA

- ▶ 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

Efectes adversos	<p>Principals: 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>Poc freqüent: 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; deshabitació brusca de l'alcohol o benzodiazepines; ús d'IMAO en els 14 dies anteriors. Cirrosi hepàtica greu.</p> <p>No es recomana en < 18 anys, embaràs i lactància.</p>
Precaucions	<p>En cas de llindar convulsiu disminuït: 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

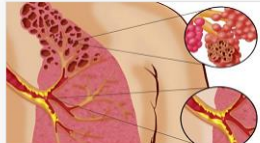
Destaquem



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

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

www.xchsf.cat



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!




Servei de consultes sobre
Intervenció en tabaquisme



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 