

Intervenció per ajudar a deixar de fumar

NO DECIDIT/IDA

o almenys no aviat



Intervencions motivacionals amb l'objectiu que la persona que fuma avanci en el procés de deixar de fumar. En línies generals i un cop acabat el motiu de consulta:

- ✓ **Demaneu permís** per tractar el tabaquisme.
- ✓ Genereu un **bon clima** amb respecte i confiança.

Convideu la persona a reflexionar sobre el seu consum de tabac:

- ✓ **Podeu fer preguntes obertes:** *Què en penses del tabac? Quins beneficis creus que podries obtenir si deixessis de fumar?*
- **O bé preguntar a la persona per la importància o la confiança** que té en el fet de deixar de fumar. Es demana que la persona es posi en una escala entre el 0 i l'1:

1 En aquest moment, quina **importància** té per a tu deixar de fumar?



Per què ho has puntuat amb un X i no amb un 1?

Farà que la persona verbalitzi els motius pels quals deixaria de fumar, rellevants per a ella, la seva família o la seva situació.

Per què és X i no 9? Què hauria de passar perquè la teva puntuació passés d'X a 9?

Així podrem esbrinar què li aporta el tabac i/o què li impedeix deixar-lo.

2 Si decidissis deixar de fumar en aquest moment, quina **confiança** tindries d'aconseguir-ho?



Per què ho has puntuat amb un X i no amb un 1?

Així verbalitzarà la seva autoeficàcia, les fortaleses.

Per què és X i no 9? Què hauria de succeir perquè la teva puntuació passés de X a 9?

Això és pregunta per conèixer les seves necessitats, les pors i els possibles obstacles.

- ✓ Acabeu amb un **resum** del que us ha expressat la persona que fuma i plantegeu-li les discrepàncies del seu discurs: *Sembla que, d'una banda,...i, al mateix temps que, de l'altra,... És així?*
- ✓ Destaqueu aquells beneficis/riscos rellevants per a la persona i deixeu per al final la part més optimista del seu discurs.
- ✓ Tanqueu l'entrevista clínica oferint-li suport i ajuda per a quan tingui interès a deixar de fumar. La decisió és seva.
- ✓ Registreu-ho a la HC i programeu el recordatori a la llista de treball per fer-ne reavaluació periòdicament. Les característiques pròpies de l'atenció primària (accessibilitat i continuïtat) faciliten els seguiments oportunistes.

