



## DECIDIT/IDA a deixar de fumar

Deixar de fumar és un procés i, amb una preparació adequada i ajuda professional, les possibilitats d'èxit es multipliquen.

En línies generals, es recomanen unes sis visites que poden variar segons la disponibilitat i les necessitats de cada persona i del professional:

- ✓ Almenys **una o dues visites prèvies de preparació.**
- ✓ **Quatre visites de seguiment**, una de les quals al voltant de la data fixada per deixar de fumar, és a dir, del "dia D".

Les visites de seguiment s'han d'acordar amb la persona i poden ser presencials, telèfoniques, telemàtiques mitjançant consulta en línia, videoconsulta, etc.

**En totes les visites feliciteu el pacient per la seva decisió i els passos fets. Reforceu els avantatges del fet de deixar de fumar (que els verbalitzi el pacient), abordeu les dificultats que ha tingut per aconseguir-ho (síntomes d'abstinència, augment de pes, depressió...), valoreu-ne el compliment del tractament i els problemes amb la farmacoteràpia, confirmeu el fet que es manté sense fumar i recomaneu l'abstinència total.**

**La recaiguda no s'ha d'interpretar com un fracàs. Ajudeu-lo a aprendre de l'experiència: el fet de pensar en el que ha funcionat i el que no serà útil en un nou intent.**

Si teniu carboxímetre, utilitzeu-lo en les visites de seguiment del pacient com a reforç positiu, abans i després que deixi de fumar.



## Visites de les persones decidides a deixar de fumar

ET  
PUC  
AJUDAR A  
deixar de  
fumar

Visita	Continguts
<p><b>1</b></p> <p>DECISIÓ/ PREPARACIÓ</p> <p>Abans del "dia D"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Història: edat d'inici de consum, consum actual, intents previs/recaigudes i malalties relacionades.</li> <li>✓ Exploreu els motius que té per fumar i el grau de dependència nicotínica.</li> <li>✓ Valoreu i expliqueu les opcions de fàrmacs.</li> <li>✓ Pregunteu i cerqueu suport del seu entorn familiar, social i laboral.</li> <li>✓ Escolliu la data per deixar de fumar (el dia D).</li> <li>✓ <b>Activitat de preparació:</b> Feu un registre del consum de les cigarretes que es fumen en un dia quotidià i penseu en possibles alternatives per fer front a cada situació.</li> </ul>
<p><b>2</b></p> <p>PREPARACIÓ</p> <p>2-7 dies abans de deixar de fumar</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Reviseu i comenteu la llista de motius que té per fumar i registreu-los a la HC.</li> <li>✓ Trebal·leu el registre de consum, les situacions en què fuma, les alternatives al tabac.</li> <li>✓ Si cal tractament farmacològic, expliqueu-li la pauta i faciliteu-li recomanacions per escrit.</li> <li>✓ Oferiu-li consells per als primers dies per afrontar situacions difícils.</li> <li>✓ Informeu-lo de la síndrome d'abstinència. Ensenyeu-li tècniques de relaxació senzilles.</li> <li>✓ <b>Activitat de preparació:</b> proposeu-li exercicis previs de desautomatització.</li> </ul>
<p><b>3</b></p> <p>DEIXAR DE FUMAR</p> <p>2-7 dies després del "dia D"</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Confirmeu l'abstinència.</li> <li>✓ Valoreu els símptomes de l'abstinència, la intensitat i la freqüència.</li> <li>✓ Control de fàrmacs (compliment i efectes adversos).</li> <li>✓ Valoreu les dificultats amb què es troba i com les afronta. Reforceu el suport de l'entorn</li> <li>✓ Afavoriu la verbalització dels beneficis i reforceu-los.</li> </ul>
<p><b>4</b></p> <p>MANTENIMENT</p> <p>Un mínim de tres visites de seguiment (presencials o no)</p>	<p>A les visites de seguiment cal tenir en compte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Les intervencions del pas 3.</li> <li>✓ Valoreu la presència de sensació de dol, l'augment de la gana o de pes (consells dietètics/exercici).</li> <li>✓ Trebal·leu les situacions que plantegin un risc de recaiguda, les "falses seguretats" i les alternatives per afrontar-les.</li> <li>✓ Recordeu al pacient els beneficis per a la salut, econòmics, etc. que té, a llarg termini, deixar de fumar.</li> <li>✓ Segons el fàrmac utilitzat, feu un seguiment i un control de la finalització del tractament.</li> <li>✓ FELICITEU el pacient per mantenir-se sense fumar.</li> <li>✓ Si hi ha una recaiguda, no el culpabilitzeu. Ajudeu-lo a aprendre de l'experiència.</li> </ul>

Després de 12 mesos d'abstinència (exfumador), s'ha d'inactivar el diagnòstic de fumador a la HC (programar recordatori per a la data concreta).