

# Modul 2: Cum ajutați pacienții să renunțe la fumat



**START**

01

Rolul profesioniștilor în sănătate în renunțarea la fumat ca o prioritate.

02

Cum să integrăm tratamentul dependenței nicotinice în practica clinică folosind cei 5A.

03

Revizuirea metodelor disponibile de a ajuta pacienții să renunțe la fumat.

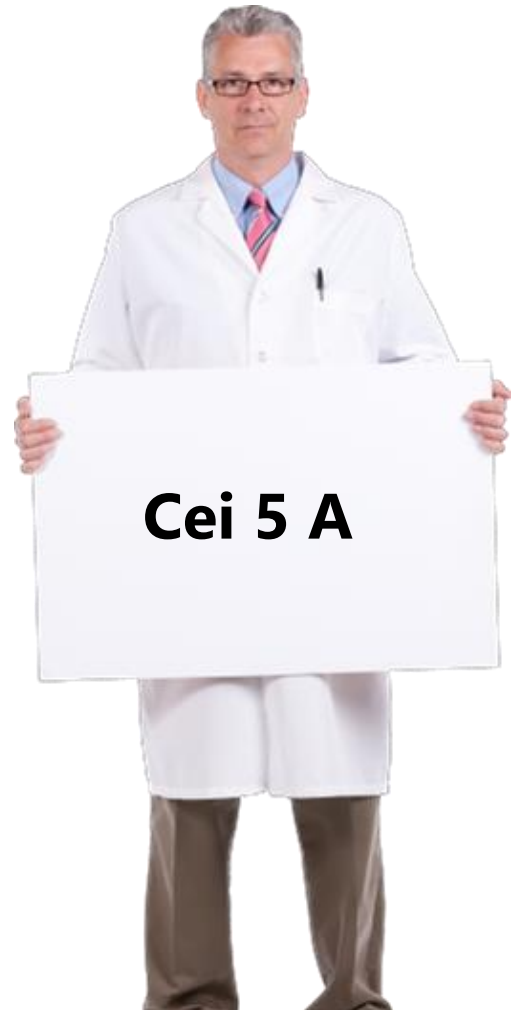




Cel mai important lucru pe care îl putem face pentru pacienții noștri fumători este să îi ajutăm să renunțe la fumat.




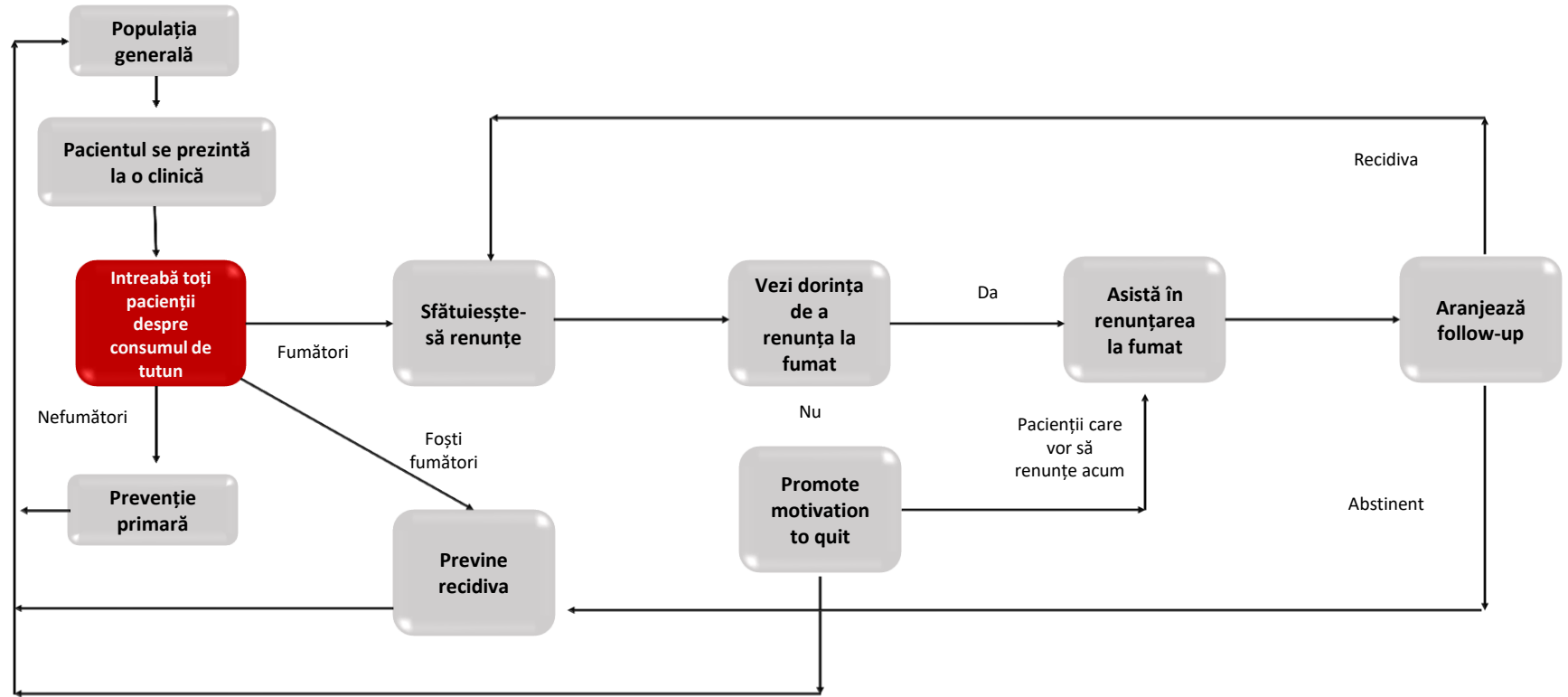
Tratați consumul de tutun cu aceeași rigoare și importanță clinică precum orice altă boală cronică.



**Cei 5 A**

## Strategia celor 5A:

- ÎNTREABĂ** despre consumul de tutun 
- SFĂTUIEȘTE** să renunțe 
- DOCUMENTEAZĂ** dorința de a renunța la fumat 
- ASSISTĂ** încercarea de a renunța la fumat 
- ARANJEAZĂ** follow up 



Fumați sau consumați alte produse din tutun?

Ați fumat în trecut sau ați folosit produse din tutun?





**Nivelul de dependență nicotinică**

Motive personale pentru renunțarea la fumat

Tenative anterioare de renunțare la fumat

Prezența anxietății sau a depresiei





## 1. La cât timp după ce vă treziți fumați prima țigară?

Mai puțin de 5 minute (3)

6-30 minute (2)

31-60 minute (1)

Peste 60 minute (0)

## 2. Vi se pare dificil să vă abțineți de la fumat în locuri unde acesta este interzis (de ex. biserică, cinematograful, tren, restaurant etc.)?

Da (1)

Nu (0)

## 3. La care țigară v-ar fi cel mai greu să renunțați?

La prima țigară de dimineață (1)

La toate celelalte (0)

## 4. Câte țigări/zi fumați?

10 sau mai puține (0)

11-20 (1)

21-30 (2)

31 sau mai multe (3)

## 5. Fumați mai frecvent în primele ore după trezire decât în restul zilei?

Da (1)

Nu (0)

## 6. Fumați și dacă sunteți atât de bolnav încât sunteți imobilizat la pat în mare parte a zilei?

Da (1)

Nu (0)



Scor 0-3: nivel scăzut de dependență

Scor 4-6: dependență tabagică moderată

Scor 7-10: dependență tabagică mare



## Număr de țigări fumate într-o zi

### Câte țigări/zi fumați?

- |                   |
|-------------------|
| 10 sau mai puține |
| 11-20             |
| 21-30             |
| 31 sau mai multe  |

## Timpul pana la prima tigara fumata de la trezire

### La cât timp după ce vă treziți fumați prima țigară?

- |                       |
|-----------------------|
| Mai puțin de 5 minute |
| 6-30 minute           |
| 31-60 minute          |
| Peste 60 minute       |

- Nivelul de dependență nicotinică
- **Motive personale pentru renunțarea la fumat**
- Tenative anterioare de renunțare la fumat
- Prezența anxietății sau a depresiei



- Nivelul de dependență nicotinică
- Motive personale pentru renunțarea la fumat
- **Tenative anterioare de renunțare la fumat**
- Prezența anxietății sau a depresiei



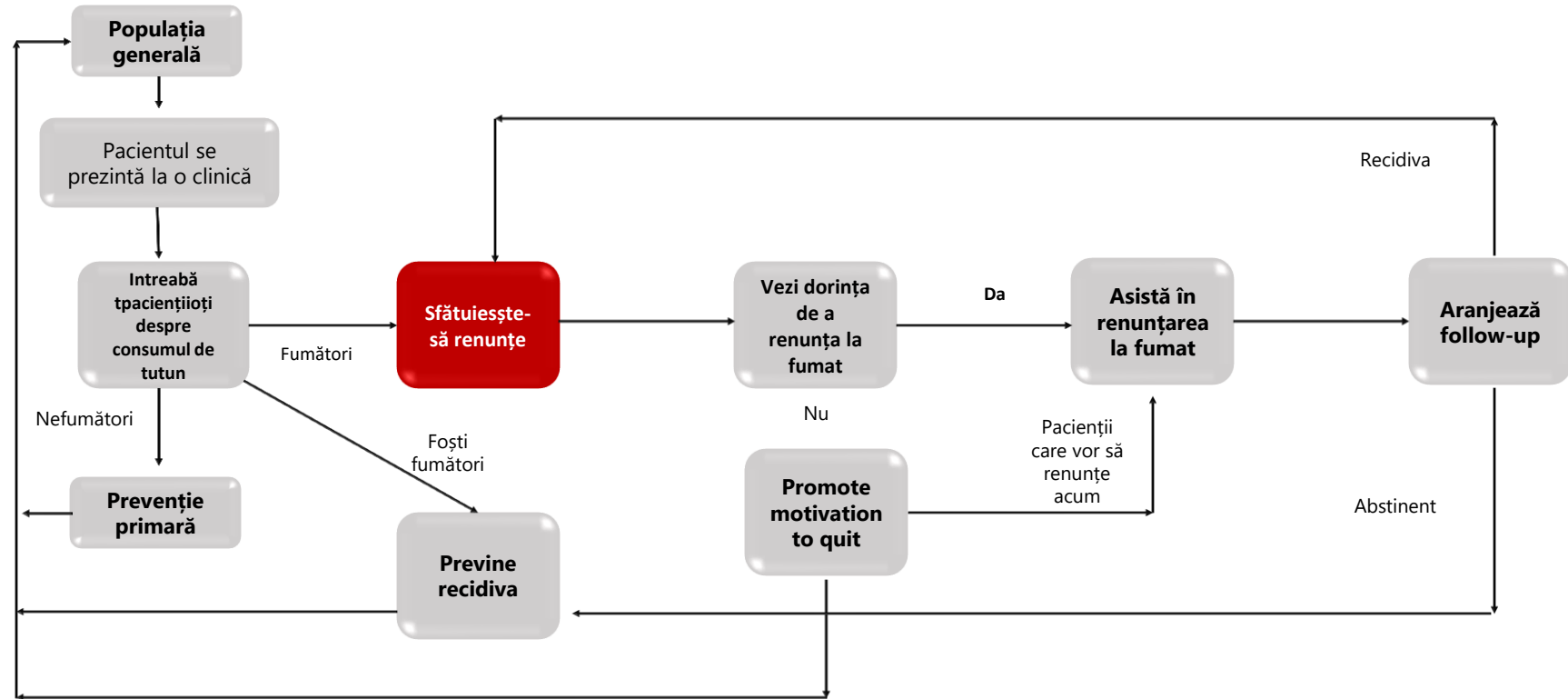


- Numărul tentativelor anterioare
- Cea mai lungă perioadă de abținere tabagică
- Tratatament anterior de renunțare la fumat
- Istoric de simptome de sevraj
- Factori de risc pentru recidivă

- Nivelul de dependență nicotinică
- Motive personale pentru renunțarea la fumat
- Tenative anterioare de renunțare la fumat
- **Prezența anxietății sau a depresiei**









**Sfatul unui profesionist în sănătate privind renunțarea la fumat este o intervenție cu impact, ce poate crește motivația pacientului de a renunța la fumat.**

Sfatul minimal pentru renunțarea la fumat ar  
trebui să fie:

Clar

Puternic

Personalizat

Fără critică

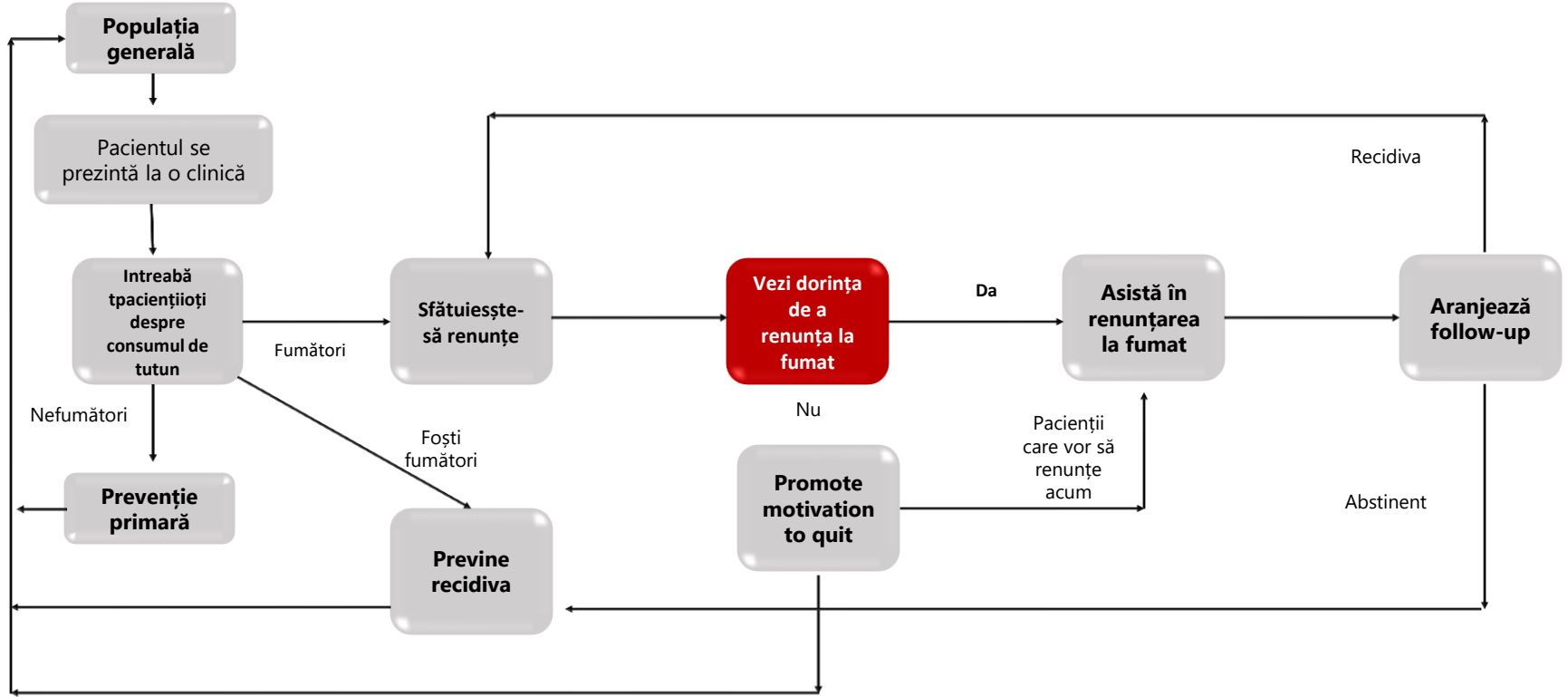
Suportiv



Dacă vrei să renunți la fumat te pot ajuta.  
Ești dispus să încerci acum să renunți la fumat?



# Vezi dorința de a renunța la fumat



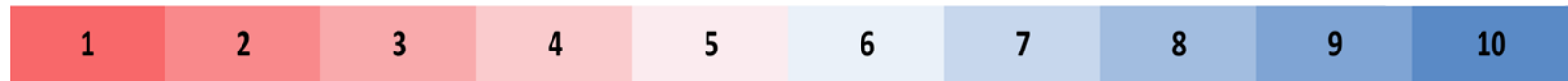
**“Vreți să renunțați la fumat (acum)?”**

**“Sunteți dispus să încercați să renunțați la fumat în următoarele săptămâni?”**

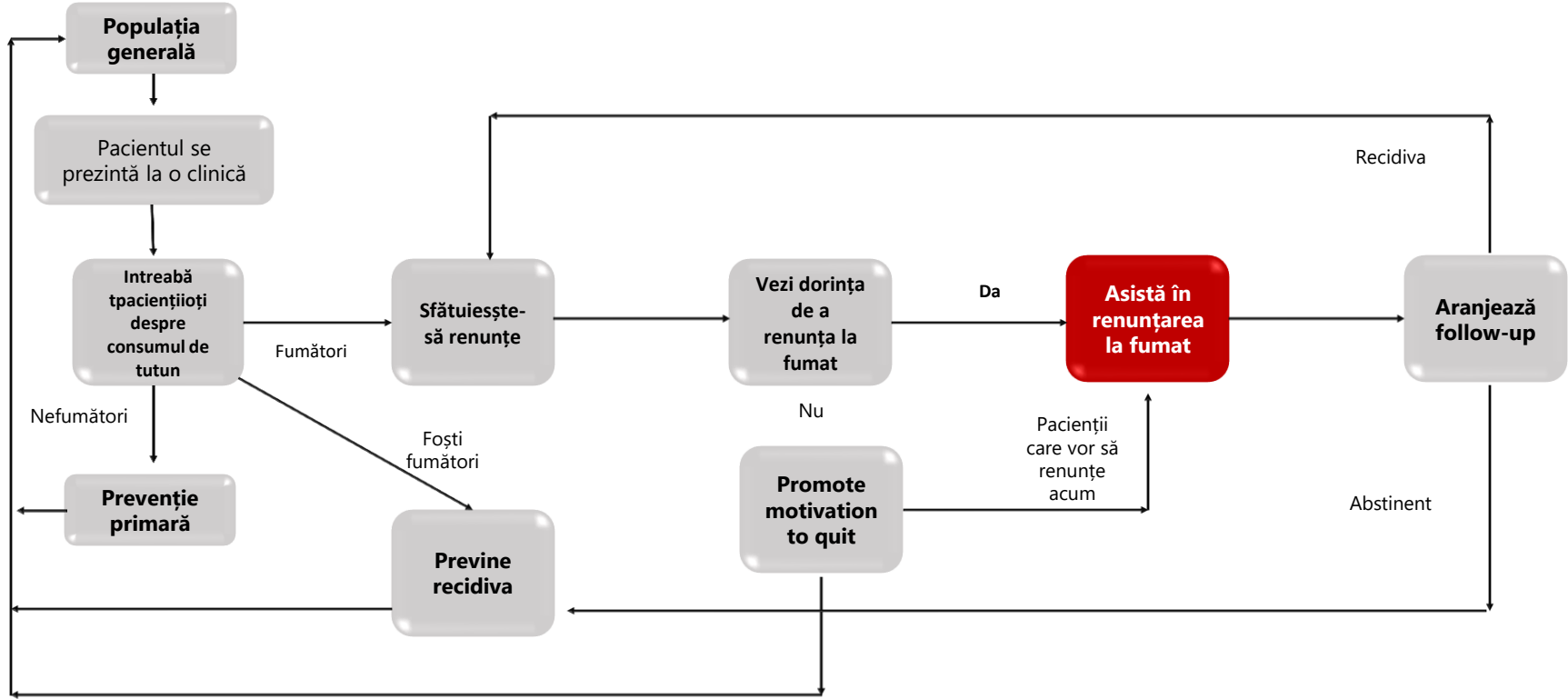
**“Cât sunteți de motivat să renunțați la fumat?”**

Deloc motivat

Motivație puternică



# Asistă în renunțarea la fumat





- Nu judecați
- Reîntăriți mesajul
- Oferiți suport



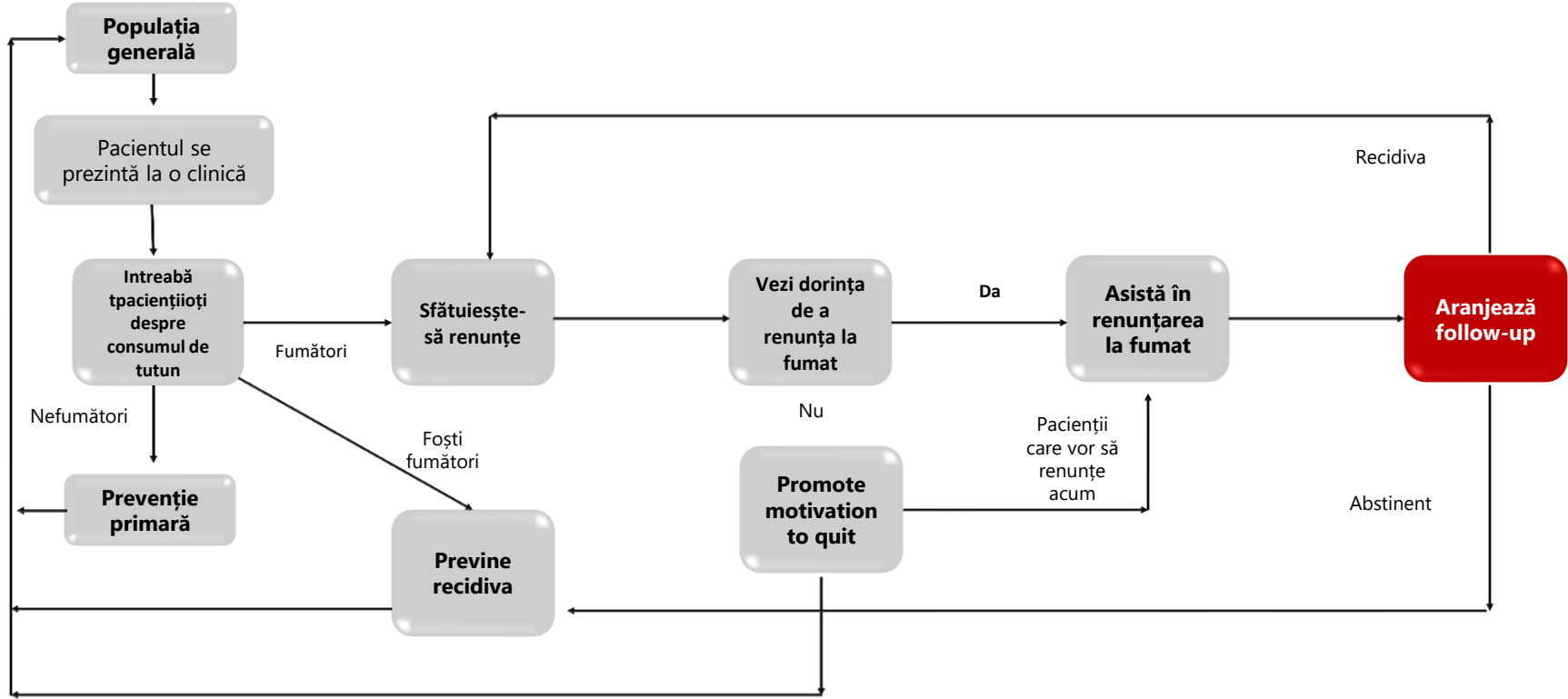


## Pacienții care nu doresc să renunțe:

- Interviu Motivațional
- Reducerea fumatului

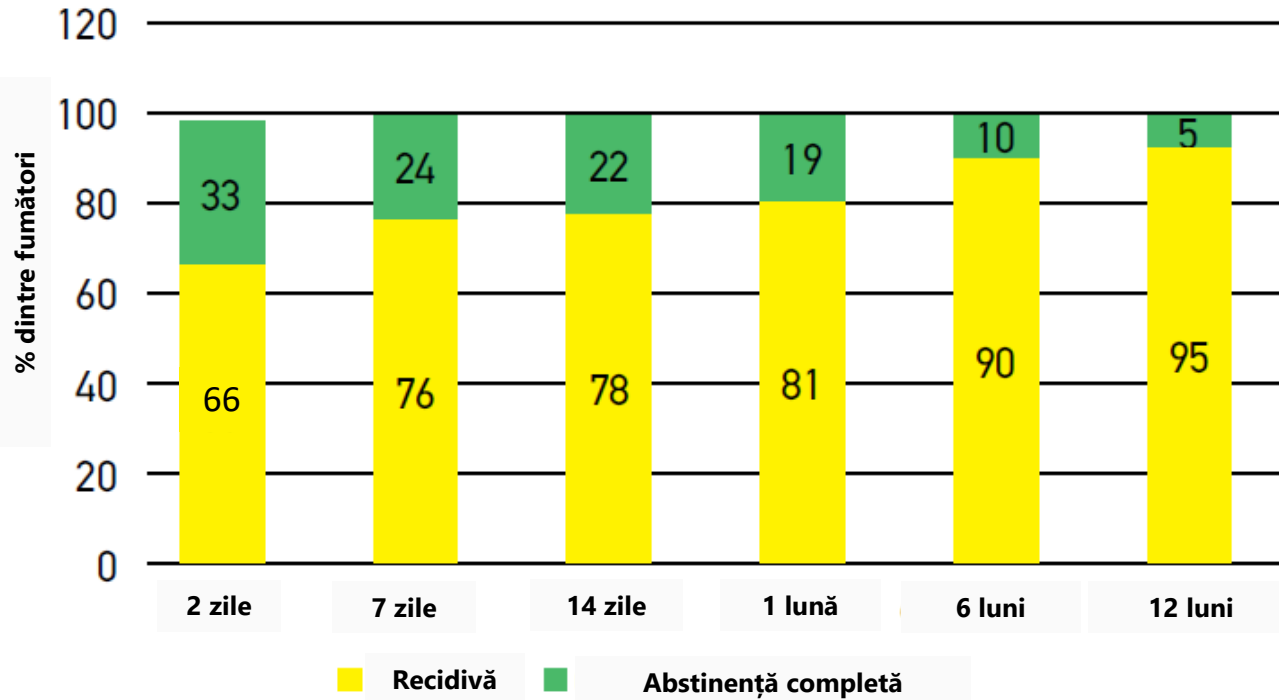
	<b>Fără tratament comportamental</b>	<b>Sfat minimal</b>	<b>Sesiuni multiple</b>
<b>Fără medicație sau placebo</b>	Control (CC)	2 x CC	3 x CC
<b>Cu medicație</b>	2 x CC	4 x CC	6 x CC

# Asistă în renunțarea la fumat





**Vizita de Follow-up  
La fiecare 2-8 săptămâni pentru  
pentru 2-6 luni**



# Prevenirea recidivelor

## **În perioada de început**

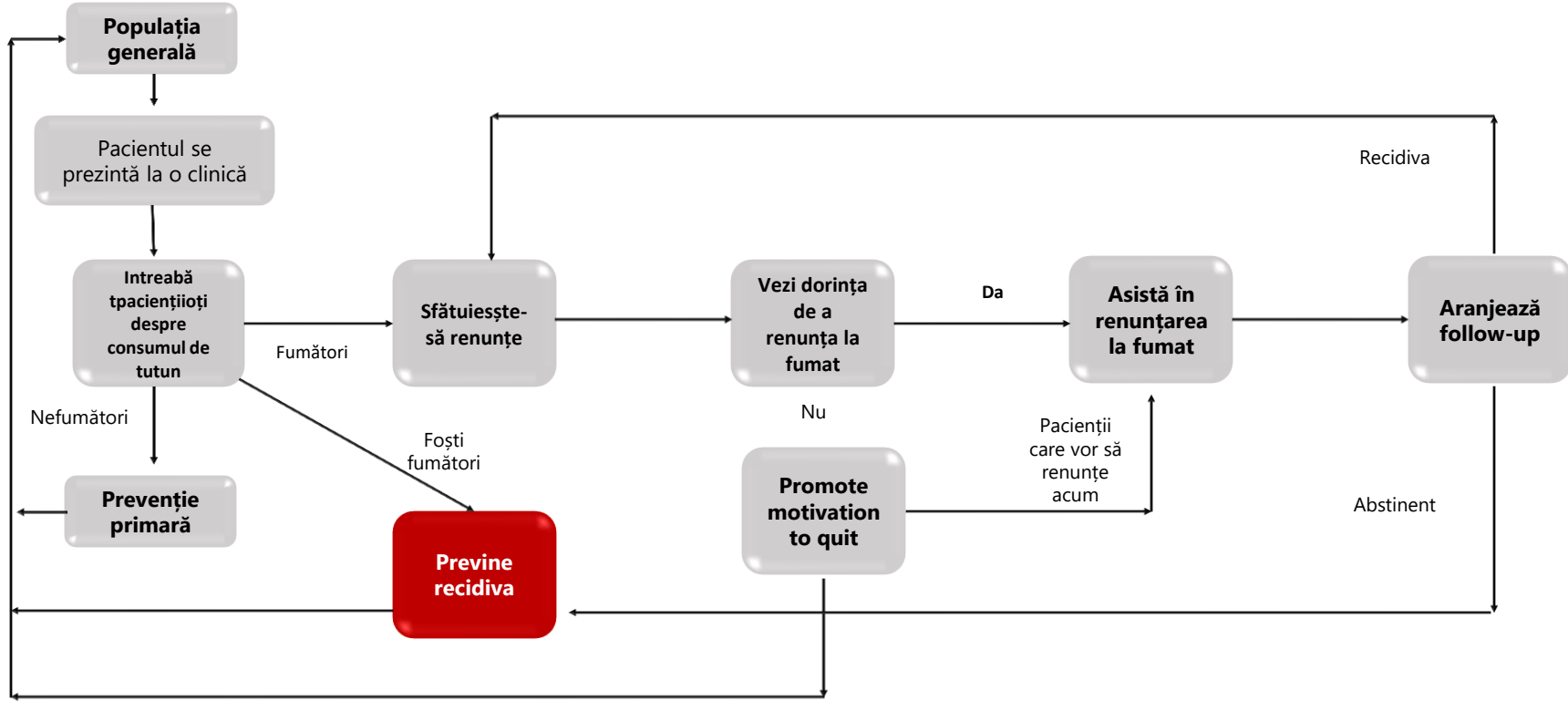
- Pofta de a fuma sau simptomele de sevraj

## **După o perioadă de timp**

- Stres sau alți factori psihologici



# Previne recidiva





**Modul 3 – Terapia cognitiv comportamentală**

**Modul 4 – Farmacoterapia**