

**Modulo 2: Come aiutare i
propri
pazienti a smettere di
fumare**



ENSP

INIZIO

01

Il ruolo del personale sanitario nel supportare la cessazione del fumo come una priorità clinica.

02

Come introdurre il trattamento della dipendenza da tabacco, basandosi sull'evidenza scientifica, nella propria pratica clinica, usando la strategia 'le 5A'.

03

Revisione degli strumenti disponibili per aiutare a integrare la cessazione nella propria pratica clinica.





Non c'è niente di più importante che si possa fare per i propri pazienti fumatori che aiutarli a smettere.



Trattare l'uso di tabacco con lo stesso rigore e con la stessa importanza clinica con cui verrebbe gestita qualsiasi altra grave malattia cronica



Le 5A

Le strategie "Le 5A" (Five As) sono:

CHIEDERE (ASK)

sull'uso di tabacco

A horizontal cigarette with a yellow filter and a grey ash tip, positioned to the right of the text.

CONSIGLIARE (ADVISE)

di smettere di fumare

A horizontal cigarette with a yellow filter and a grey ash tip, positioned to the right of the text.

VALUTARE (ASSESS)

la volontà di fare un tentativo per smettere di fumare

A horizontal cigarette with a yellow filter and a grey ash tip, positioned to the right of the text.

ASSISTERE (ASSIST)

nel tentativo di smettere di fumare

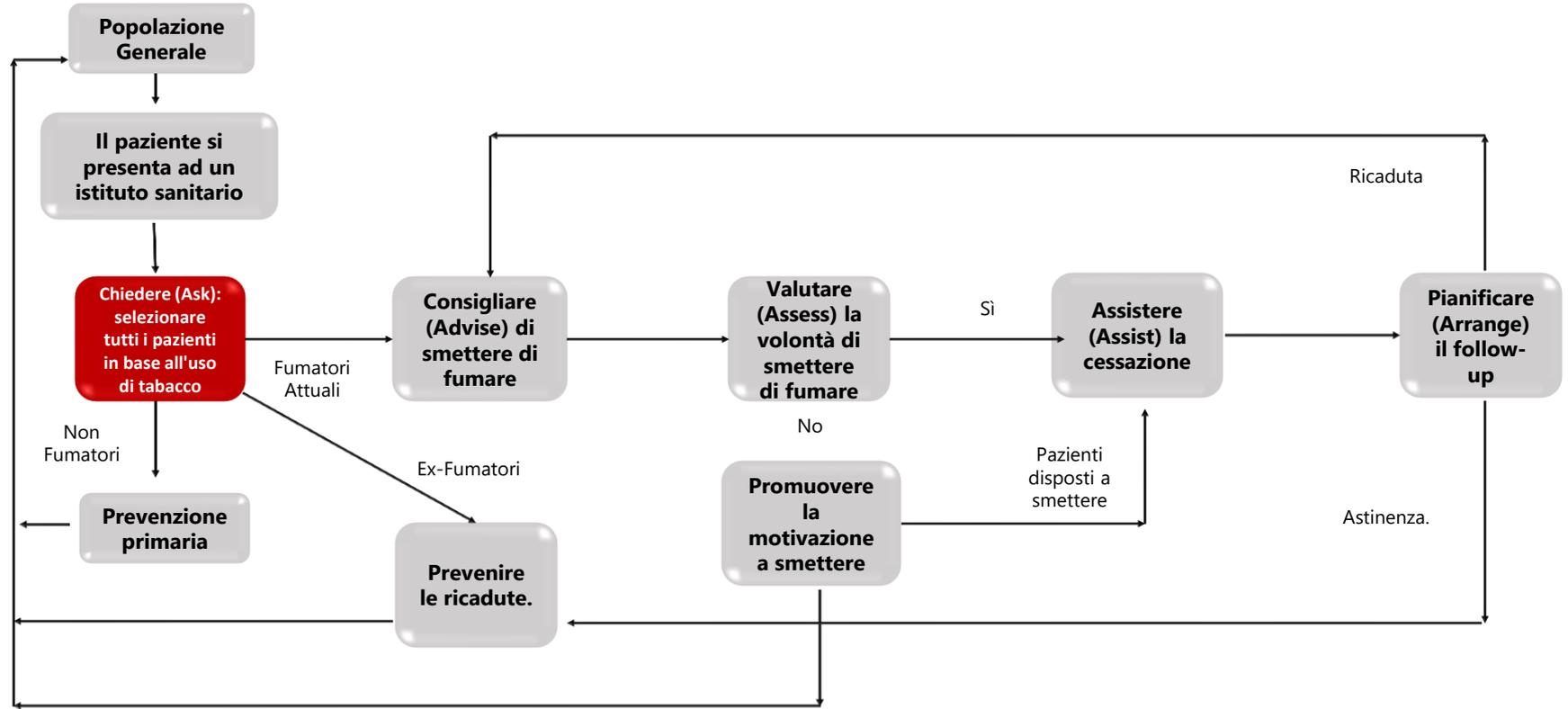
A horizontal cigarette with a yellow filter and a grey ash tip, positioned to the right of the text.

PIANIFICARE (ARRANGE)

il follow up

A horizontal cigarette with a yellow filter and a grey ash tip, positioned to the right of the text.

Chiedere (Ask) e Documentare- 30 secondi



A middle-aged man with grey hair and glasses, wearing a white lab coat over a blue shirt and a red and blue striped tie, stands on the left side of the slide. He is gesturing with his hands as if speaking.

Fuma o usa altri prodotti del tabacco?

Ha fumato o usato altri prodotti di tabacco in passato?



Livello di dipendenza da nicotina

Motivi personali per smettere di fumare

Esperienze precedenti con la cessazione

La presenza di ansia o depressione



Il Test di Fagerström per la dipendenza da Nicotina (FTND)



1. Quando ti svegli, dopo quanto tempo fumi la prima sigaretta?

Meno di 5 minuti (3)

6-30 minuti (2)

31-60 minuti (1)

Più di 60 minuti (0)

2. Trovi difficile rinunciare al fumo nei luoghi in cui è vietato fumare (per esempio: chiesa, cinema, treno, ristorante, ecc.)?

Sì (1)

No (0)

3. Quale sigaretta sarebbe più difficile da rinunciare?

La prima sigaretta del mattino (1)

Tutte le altre (0)

4. Quante sigarette fumi al giorno?

10 o meno (0)

11-20 (1)

21-30 (2)

31 o più (3)

5. Fumi più frequentemente nelle prime ore dopo il risveglio rispetto al resto della giornata?

Sì (1)

No (0)

6. Fumeresti se fossi talmente malato da rimanere immobilizzato nel letto per la maggior parte della giornata?

Sì (1)

No (0)



Punti 0-3: dipendenza da tabacco bassa o assente

Punti 4-6: dipendenza da tabacco media

Punti 7-10: dipendenza da tabacco alta

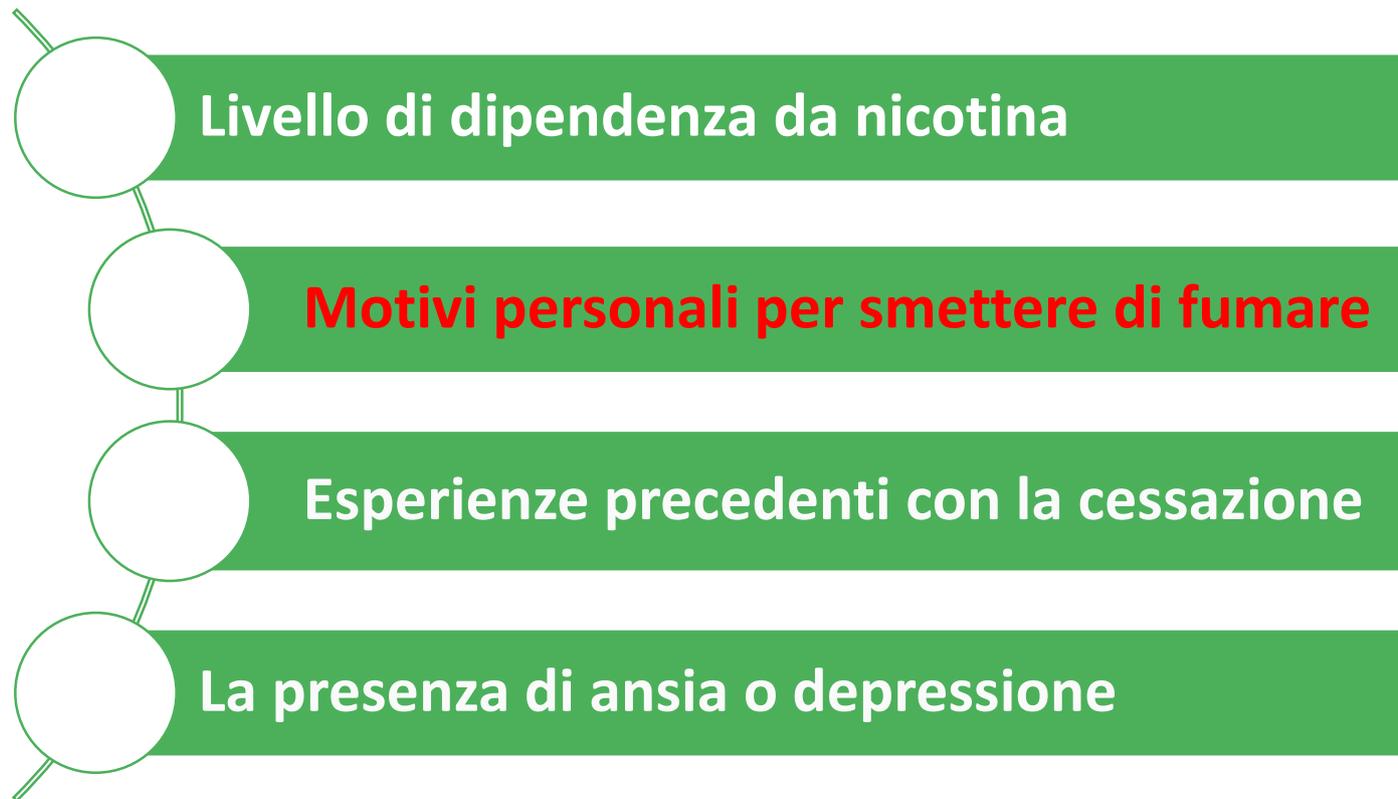


Numero di sigarette fumate al giorno

Quante sigarette fumi al giorno?
10 o meno
11-20
21-30
31 o più

Tempo alla prima sigaretta

Quando ti svegli, dopo quanto tempo fumi la prima sigaretta?
Meno di 5 minuti
6-30 minuti
31-60 minuti
Più di 60 minuti





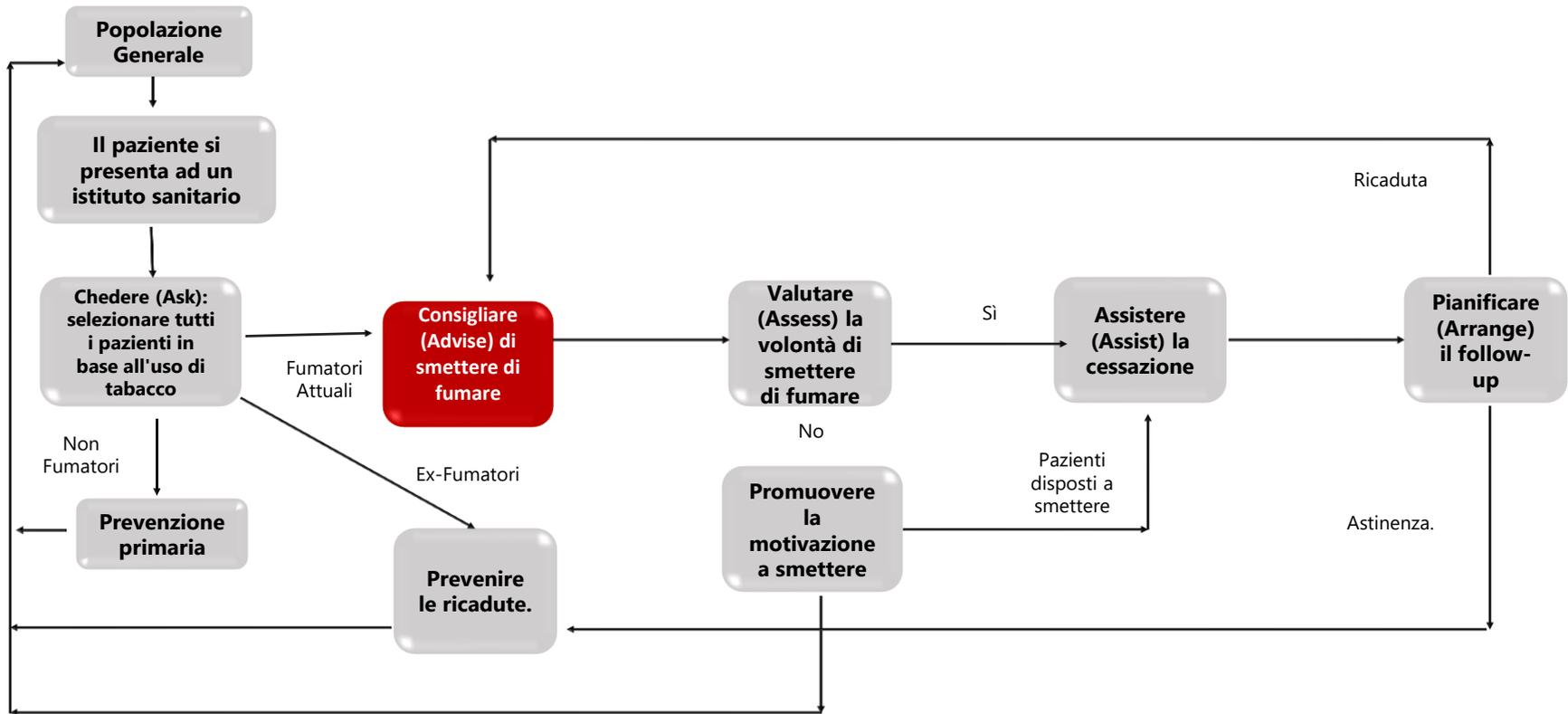


- Il numero di tentativi effettuati per smettere di fumare
- Il periodo più lungo di astinenza dal fumo
- Il pregresso trattamento utilizzato per smettere di fumare in passato e in che cosa consisteva il trattamento
- Qualsiasi episodio precedente di sintomi da astinenza
- Eventuali fattori di rischio di ricadute

- Livello di dipendenza da nicotina
- Motivi personali per smettere di fumare
- Esperienze precedenti con la cessazione
- **La presenza di ansia o depressione**

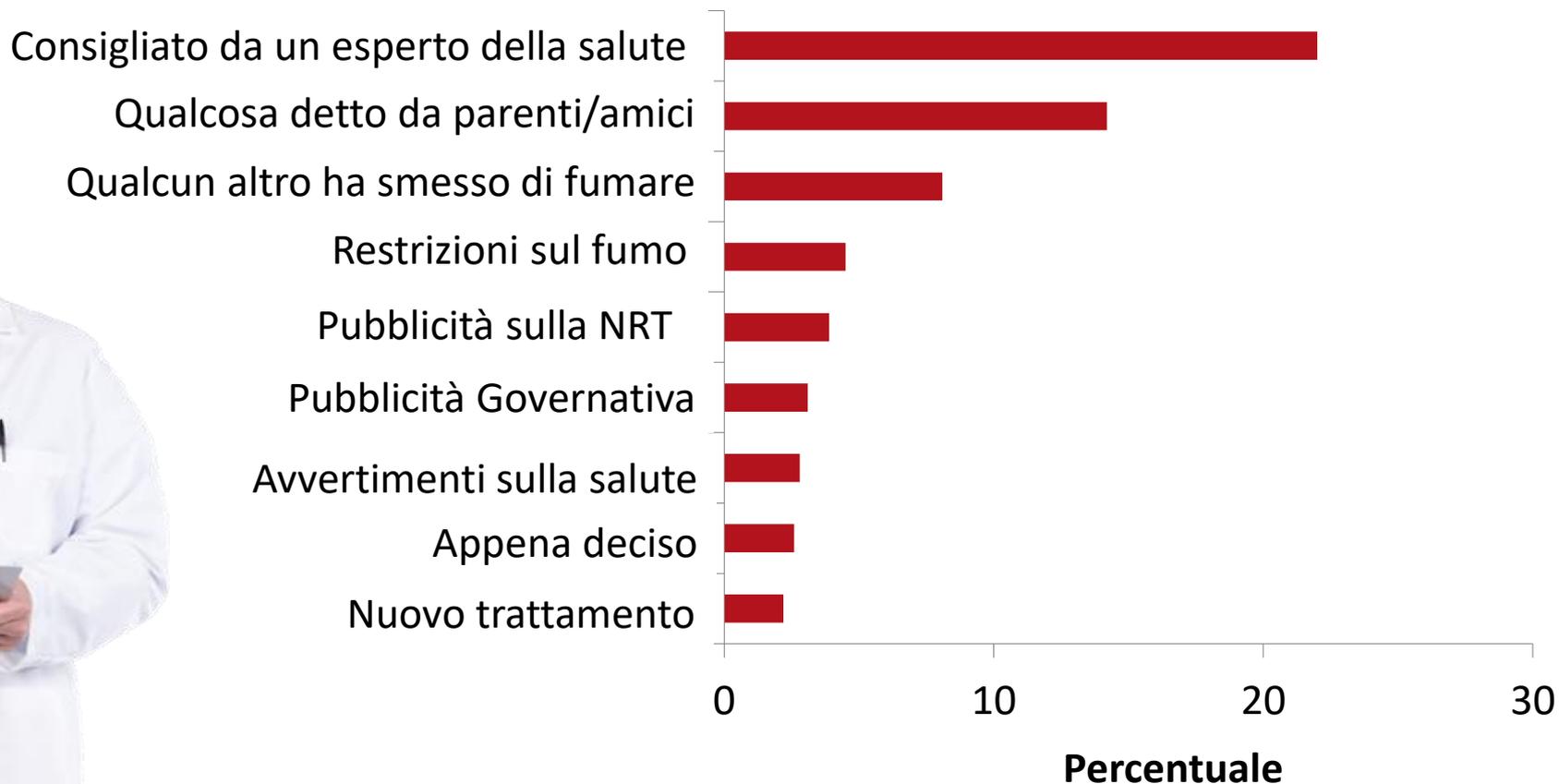


Consigliare (Advise)





Il consiglio del personale sanitario di smettere di fumare è un intervento potente e può aumentare la motivazione del paziente a smettere di fumare.



Il consiglio sulla cessazione dovrebbe essere:

Chiaro

Forte

Personalizzato

Non-giudicante

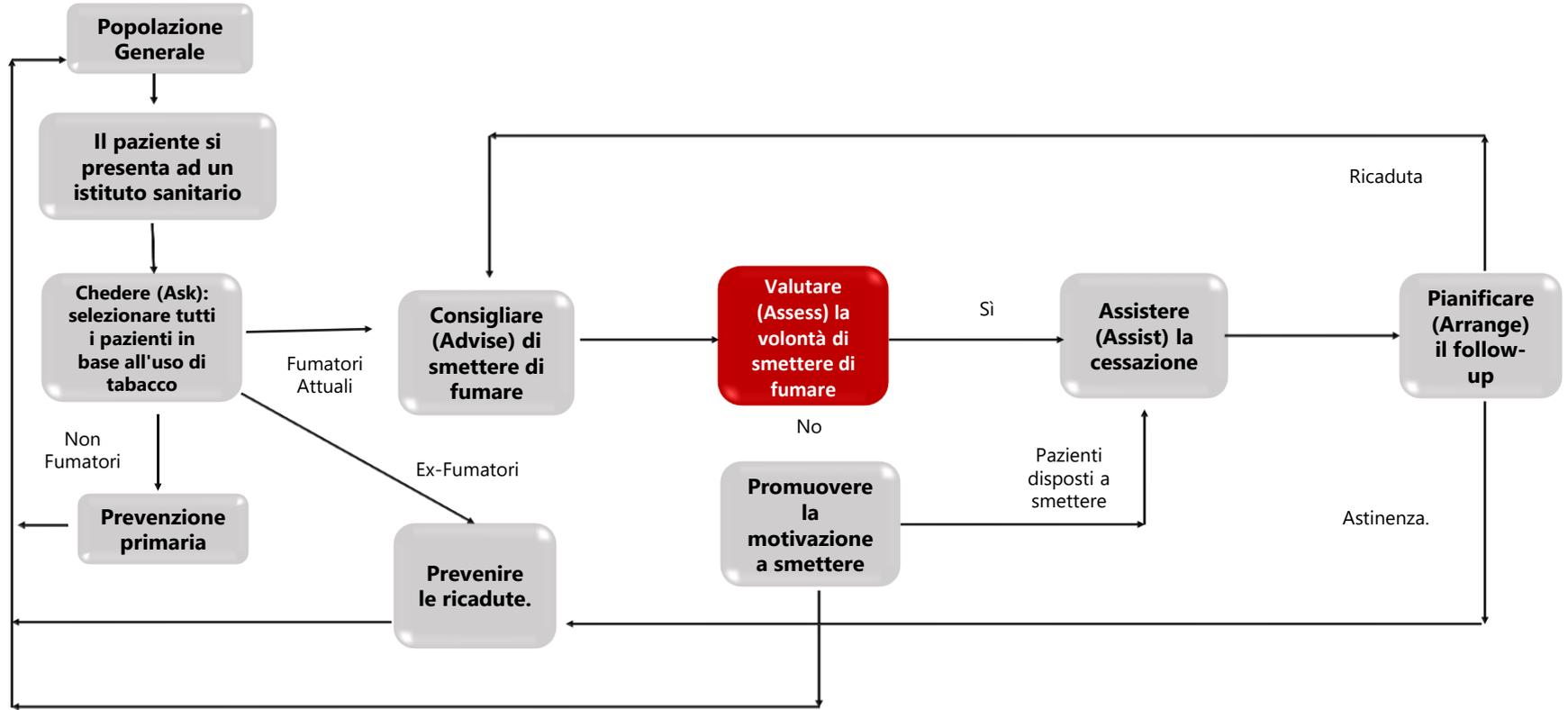
Offerta di
supporto



Se vuole smettere di fumare, posso aiutarLa.
È disposto a fare un tentativo per smettere di fumare ora?



Valutare (Assess)



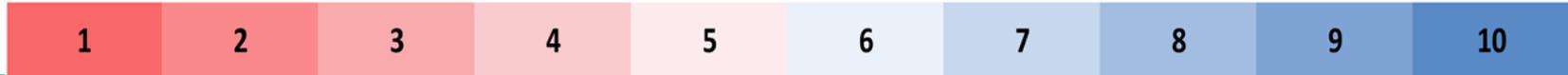
“Vuole smettere di fumare (ora)?”

“è disposto a fare un tentativo per smettere di fumare nelle prossime settimane?”

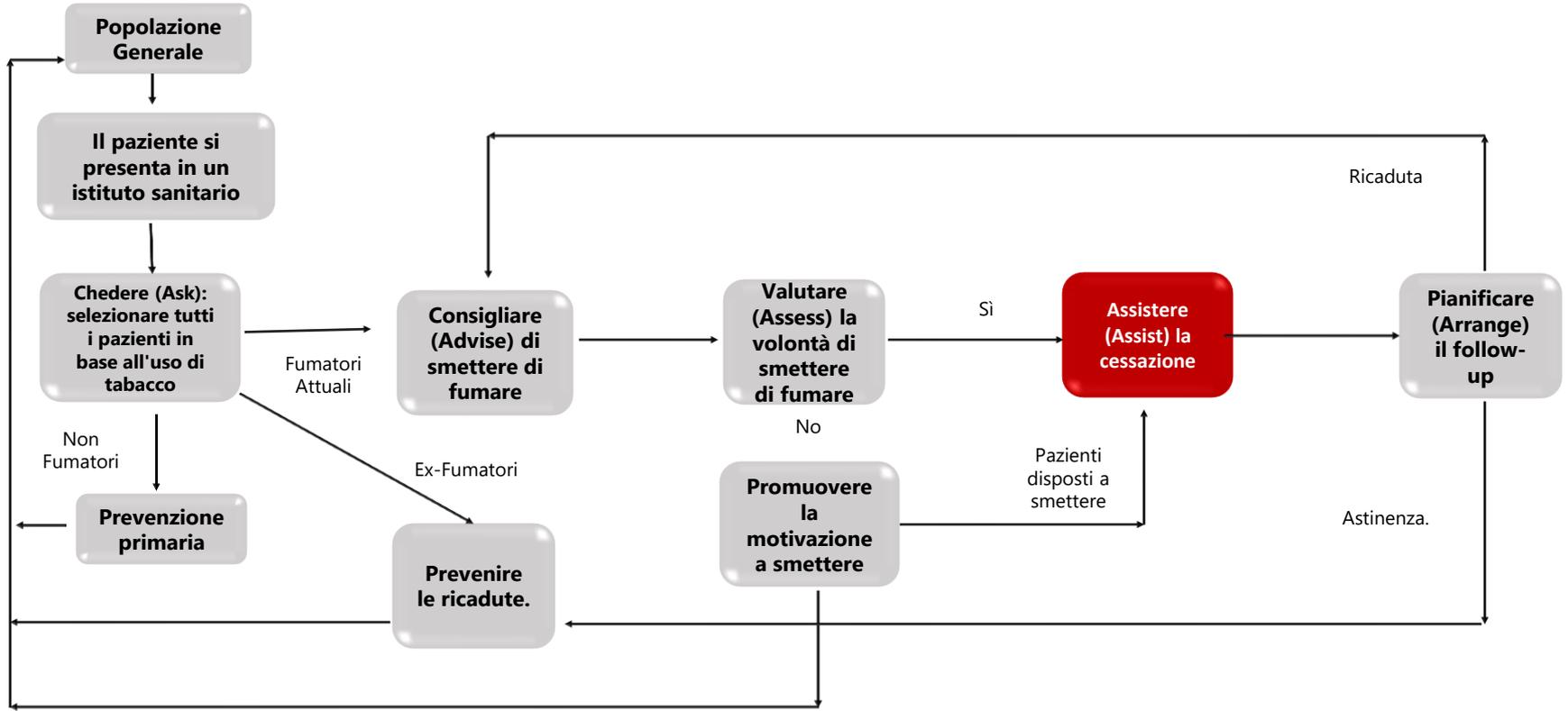
“Quanto è motivato a smettere di fumare?”

**Nessuna
motivazione**

**Motivazione
molto alta**



Assistere (Assist)





- Rimanere non giudicanti
- Rinforzare il messaggio
- Essere disponibili al supporto

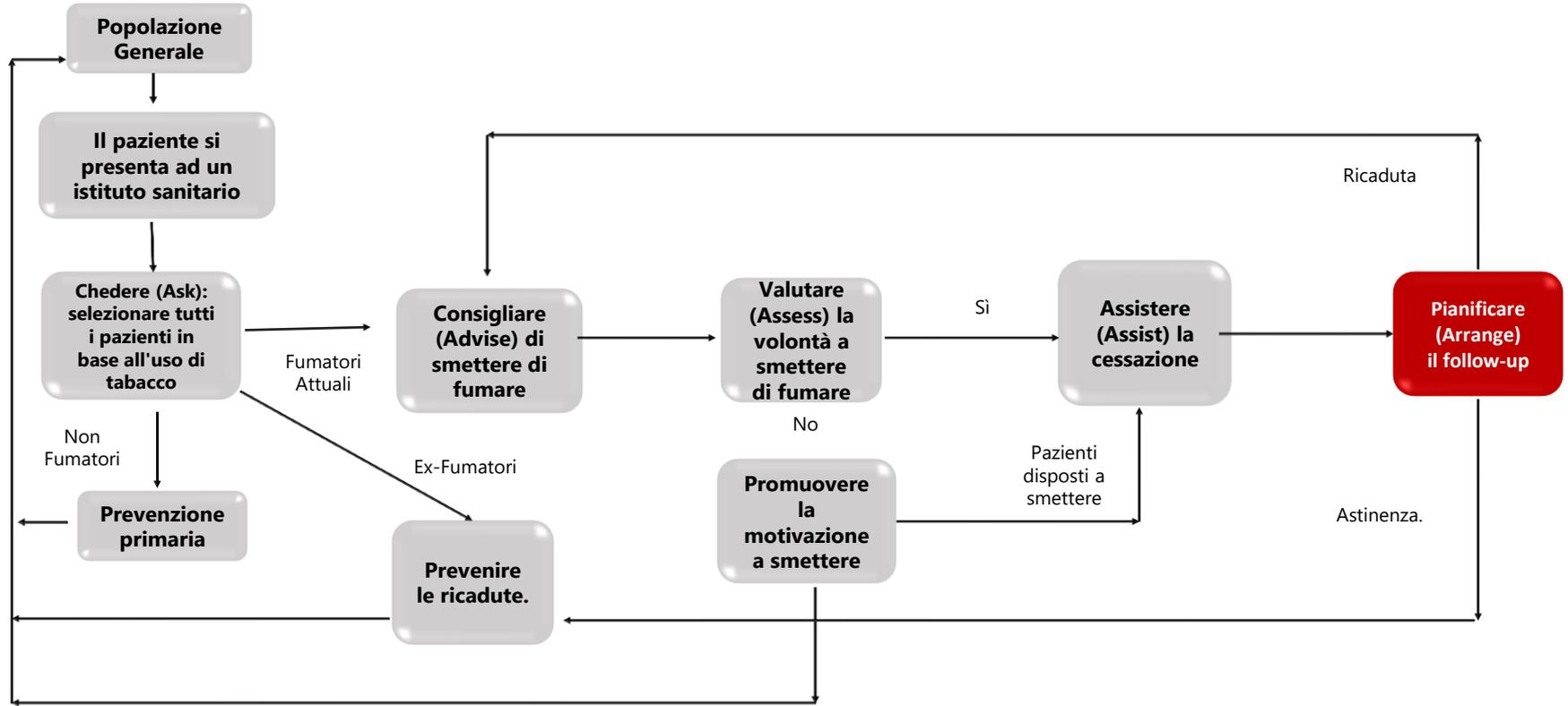


Pazienti non disposti a smettere:

- Colloquio motivazionale
- Riduzione del fumo

	Nessun trattamento comportamentale	Consigli brevi	Consigli più lunghi, sessioni multiple
Nessun farmaco o placebo	Condizione di controllo (CC)	2 x CC	3 x CC
Trattamento	2 x CC	4 x CC	6 x CC

Pianificare (Arrange)



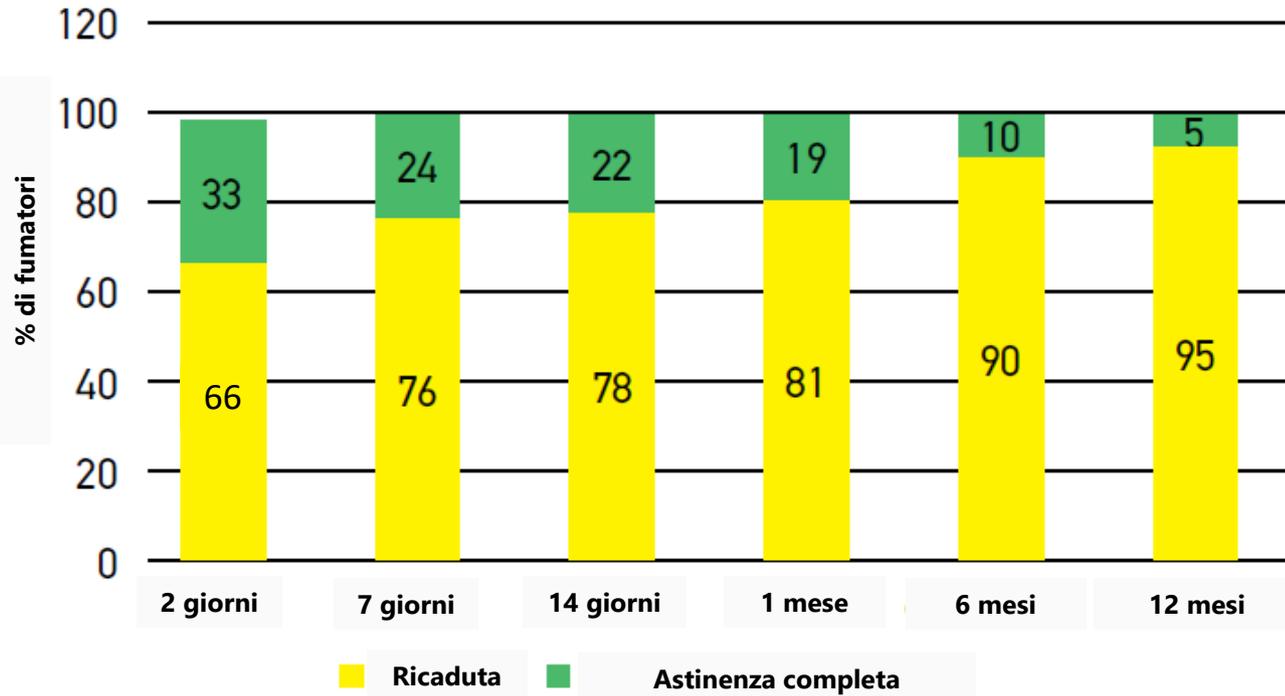


**L'appuntamento di follow-up
ogni 2-8 settimane per 2-6 mesi**



Contatti più frequenti sono raccomandati all'inizio del processo di cessazione quando il rischio di ricadute è più elevato

Curva di ricaduta durante il primo anno - Senza aiuto



Prevenzione delle ricadute

Nel primo periodo della cessazione

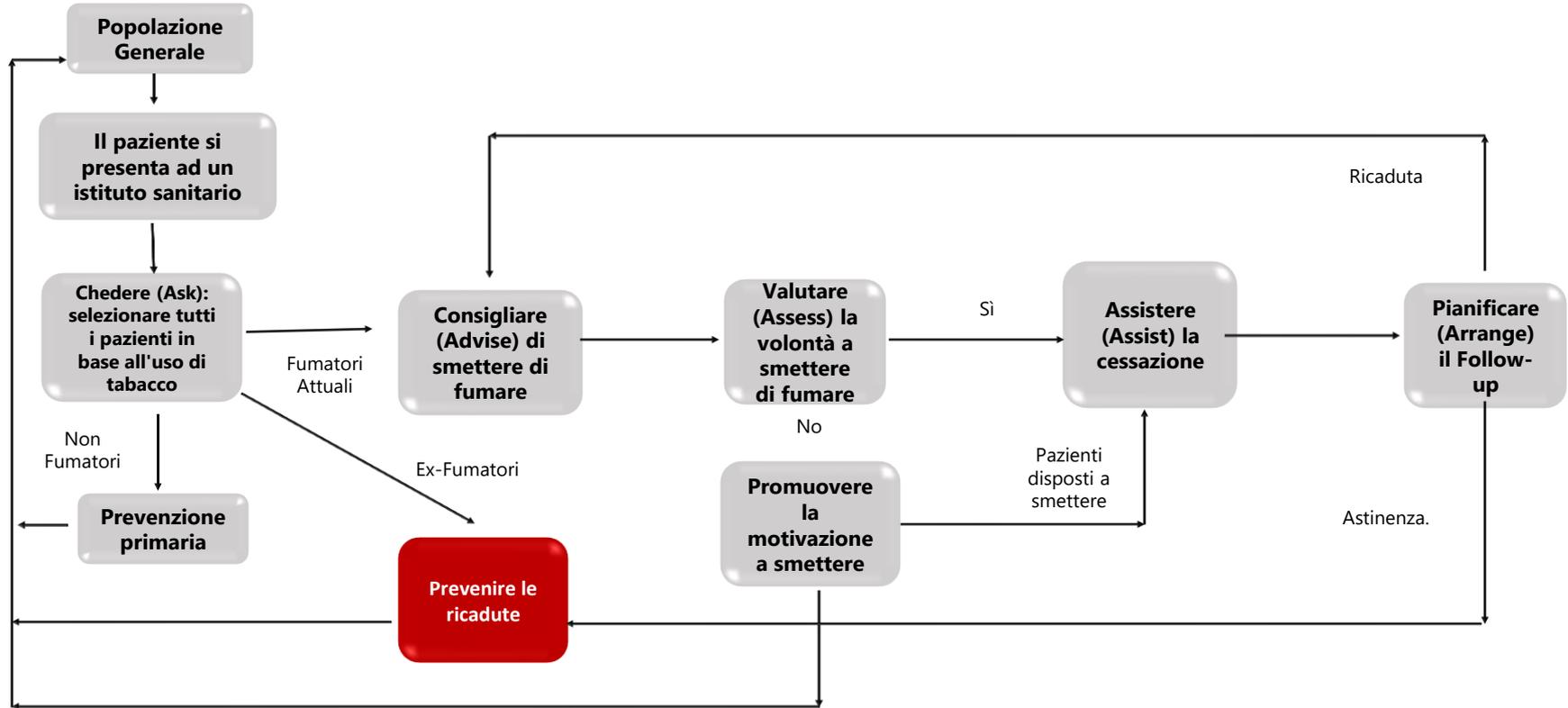
- generalmente correlate all'astinenza e al desiderio

Nelle fasi successive della cessazione

- stress o altri fattori psicologici



Prevenire le ricadute



Modulo 3: Counselling comportamentale

Modulo 4 - Farmacoterapia