

|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                               |                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <p>DPS</p> <p>Nre. env.</p> <p>PRESCRIPCIÓ</p> <p><i>Deixar de fumar</i></p>                                                                                                                                                                                                          |                               | <p>PACIENT (nom, llinatges, any de naixement, número d'identificació)</p> |
| <p>Dia escollit per deixar de fumar:</p>                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Durada del tractament:</p> | <p>Data de prescripció:</p>                                               |
| <p>RECOMANACIONS PER AL PACIENT:</p> <p><i>Enhorabona!</i><br/> <i>Deixar de fumar és el millor que podeu fer per la vostra salut</i><br/> <i>En el vostre centre de salut podem ajudar-vos</i><br/> <i>Podeu seguir les recomanacions que hi ha al darrere d'aquesta recepta</i></p> |                               | <p>METGE (dades d'identificació)</p>                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                               | <p>INFERMER (dades d'identificació)</p>                                   |



Grup d'abordatge al tabaquisme (GAT) de la Societat Espanyola de Medicina de Família i Comunitària (semFYC)

## Abans de deixar de fumar

- **Comunicau la vostra decisió de deixar de fumar i la data escollida** a la família, als amics i als companys de feina.
- **Pensau en els motius** pels quals fumeu i escriviu-los. Feis el mateix amb les raons per les quals voleu deixar de fumar.
- **Durant un parell de dies registrau tots els cigarrets que fumeu**, les circumstàncies, la importància que donau a cadascuna i les possibles maneres d'afrontar-les sense cigarrets.
- **Posau en pràctica exercicis per a la desautomatització de la conducta de fumar:** evitau fumar sempre que us faci ganes, deixau de fer-ho en els llocs o les situacions en què ho feis habitualment, no faceu cap tasca al mateix temps que fumeu, reduïu el nombre de cigarrets que fumeu cada dia, etc.
- **Feis que fumar us sigui una mica més difícil:** sortiu al carrer sense tabac ni encenedor; no accepteu cigarrets de ningú per aprendre a dir que no al tabac; canviau de marca en acabar cada paquet de tabac, etc.
- Feis exercici.
- Practicau tècniques de relaxació.
- **Calculau els doblers que estalviareu cada any en deixar de fumar.**

## El dia escollit per deixar de fumar

- La nit abans de la data escollida, **tirau tots els cigarrets** que us quedin.

- Amagau els encenedors i els cendrers.
- Avui començau un estil de vida millor; plantejau-vos reprendre algun esport o activitat física saludable.
- Cada dia, en aixecar-vos, proposau-vos aquest objectiu: **AVUI NO FUMARÉ.**
- Llegiu de tant en tant la llista de motius per deixar de fumar.
- Podeu mastegar xiclets sense sucre o tenir alguna cosa a la mà (com ara un bolígraf).
- Parau esment a la vostra alimentació, procurau menjar cinc vegades al dia i evitau els àpats abundants.
- Eliminau durant els primers dies el cafè i les begudes alcohòliques.
- Els sucres naturals, les verdures, les fruites i el pa integral són els millors aliats.
- Evitau picar, sobretot fruits secs i dolç.

## Després de deixar de fumar

- **Expressau verbalment els beneficis obtinguts fins ara.**
- **Durant els primers dies després de deixar de fumar,** seguiu aquestes recomanacions per controlar els símptomes de la síndrome d'abstinència:
- Quan tengueu moltes ganes de fumar, pensau en una altra cosa, recordau els motius pels quals voleu deixar de fumar, respirau profundament tres vegades seguides, mastegau xiclet sense sucre, menjau alguna cosa baixa en calories, beveu un o dos tassons d'aigua.
- Posau en pràctica el vostre pla de nou estil de vida.

- Evitau el cafè i les begudes amb cafeïna.
- Preneu infusions relaxants (til·la, poliol).
- Feis una dieta rica en fibres.
- Beveu molta d'aigua.
- Evitau les begudes alcohòliques.
- Si teniu insomni, augmentau les hores de son i de descans.
- Evitau la ingesta de sucres refinats (pastisseria), greixos i aliments alts en calories.
- Feis més exercici.
- Procurau relacionar-vos més amb familiars i amistats que no fumen.

## Altres recomanacions

- Hi ha tractaments farmacològics d'eficàcia demostrada que ajuden a deixar de fumar i redueixen els símptomes de la síndrome d'abstinència, que són un dels principals obstacles per deixar de fumar.
- Si el professional sanitari us pautava un tractament, seguiu-ne les instruccions i consulta-li qualsevol dubte o problema.

## PODEU DEIXAR DE FUMAR!

### Claus per aconseguir-ho:

- <<http://goo.gl/9dLQW9>>
- <<http://www.semanasinhumo.es>>
- També hi ha aplicacions interactives per a telèfons intel·ligents que poden ajudar-vos, com ara iCoach.