



ZIUA MONDIALĂ FĂRĂ TUTUN

31 MAI 2019



TUTUNUL ȘI BOLILE PULMONARE



Renunță la fumat ACUM, pentru a te bucura de plămâni sănătoși!

DEPENDENȚA DE TUTUN este o condiție medicală cronică care necesită intervenții repetate deoarece cei mai mulți fumători nu reușesc să renunțe definitiv din prima încercare.

STRATEGIA ABORDĂRII CONSUMULUI DE TUTUN DE CĂTRE MEDICUL DE FAMILIE (cei 5A)¹

„Sfatul minimal” presupune:

- ❖ să întrebi pacientul fumător și pe cel care s-a lăsat de fumat dacă fumează. Această întrebare ar trebui să fie adresată de fiecare membru al echipei medicale, cu fiecare ocazie (**Ask/Screening**);
- ❖ să îi oferi sfatul minimal de renunțare la fumat (**Advice/Sfătuire**);
- ❖ să evaluezi gradul de pregătire pentru renunțarea la fumat (**Assess/Stadializare**);
- ❖ să îl trimiți la un centru specializat sau să îl programezi la o consultație individuală specializată, dedicată exclusiv renunțării la fumat (**Assist/Suport**);
- ❖ să îi oferi materiale de informare (orice membru al echipei poate realiza această acțiune) (**Arrange follow-up/Supraveghează**).

ATENȚIE! Durează mai puțin de 1 minut.

Testul Fagerström pentru evaluarea dependenței de nicotină

- Când fumați prima țigară după trezire?
 - În primele 5 minute 3
 - 6-30 de minute 2
 - 31-60 de minute 1
 - Peste 60 de minute 0
- Este dificil să nu fumați în locuri interzise?
 - Da 1
 - Nu 0
- La ce țigară renunțați mai greu?
 - Prima 1
 - La celelalte 0
- Câte țigări fumați pe zi?
 - Sub 10 0
 - 10-20 1
 - 21-30 2
 - peste 30 3
- Fumați mai mult dimineața decât după-amiază?
 - Da 1
 - Nu 0
- Fumați când sunteți bolnav și trebuie să rămâneți la pat o zi întreagă?
 - Da 1
 - Nu 0

Scor total:

Scor:

- 1 - 2 = dependență scăzută
- 3 - 4 = dependență – scăzută spre moderat
- 5 - 7 = dependență moderată
- >8 = dependență crescută

| 1 - 2 = dependență scăzută | 3 - 4 = dependență – scăzută spre moderat | 5 - 7 = dependență moderată | >8 = dependență crescută |
|--|---|--|--|
| Nu este nevoie de substituenți de nicotină | Se pot oferi substituenți de nicotină | Terapie combinată de substituție (patch-uri + gumă, tablete) | Terapie combinată de substituție (patch-uri + gumă, tablete) |

În timpul consultațiilor, medicii trebuie să îi sfătuiască ferm pe pacienții fumători să renunțe la fumat.

ADRESAȚI SFATUL MINIMAL:

„Cel mai bun lucru pe care îl puteți face ACUM pentru sănătatea Dvs. este SĂ RENUNȚAȚI LA FUMAT.”

ACEST POSTER ESTE DESTINAT PROFESIONIȘTILOR DIN DOMENIUL MEDICAL

NU LĂSA FUMATUL SĂ-ȚI TAIE RESPIRAȚIA!

Sursa: <http://insp.gov.ro/sites/1/wp-content/uploads/2014/11/Ghid-Volumul-2-web.pdf>



Ministerul Sănătății



Institutul Național de Sănătate Publică



Centrul Național de Evaluare și Promovare a Stării de Sănătate



Centrul Regional de Sănătate Publică București

Direcția de Sănătate Publică a jud.

Material realizat în cadrul Subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății. Pentru distribuție gratuită.