

DEPARTAMENT DE SALUT GENERALITAT DE CATALUNYA		MALALTIA GREU	Servei Català de la Salut
Any 2015	D.P.S. Núm. env.	PRESCRIPCIÓ <i>Deixar de fumar</i>	
	Dia escollit per deixar de fumar Durada del tractament		PACIENT (cognoms, nom, any de naixement, codi d'identificació personal, CIP)
COS DE LA RECEPTE	RECOMANACIONS PER AL PACIENT <i>Enhorabona! Deixar de fumar és el millor que pot fer per la seva salut. En el seu centre de salut el podem ajudar.</i>		METGE/ESSA (dades d'identificació i signatura)
	<i>· Pensi en els beneficis de deixar de fumar. · El seu metge/essa, infermera o farmacèutica li poden ajudar durant tot el procés. · Pot seguir les recomanacions que trobarà aquí a sota.</i>		INFERMER/A (dades d'identificació i signatura)
P. 3			Programa d'Atenció Primària Sense Fum (www.papsf.cat)

Consells per deixar de fumar

ABANS DE DEIXAR DE FUMAR

- **Comuniqui la seva decisió de deixar de fumar i la data escollida** a la família, els amics i els companys de feina.
- **Reflexioni i anoti els motius** pels quals fuma i, a continuació, les raons per les quals vol deixar de fumar.
- **Durant uns dies registri totes les cigarretes que es fuma**, les circumstàncies, la importància que en té cadascuna i les possibles alternatives per evitar fumar i fer front a aquesta situació.
- **Posi en pràctica exercicis per a la desautomatització de la conducta de fumar:** eviti fer-ho en aquelles ocasions que li vingui de gust, deixi de fer-ho en els llocs o les situacions en què ho faci habitualment, no faci cap tasca al mateix temps que fuma, redueixi el nombre de cigarretes que es fuma cada dia, etc.
- **Faci que fumar li sigui una mica més difícil:** surti al carrer sense tabac ni encenedor; no accepti cigarretes de ningú (així aprendrà a dir que no); canviï de marca, etc.

- **Faci exercici.**
- **Practiqui tècniques de relaxació.**
- **Calculi els diners que que s'hi pot estalviar cada any.**

EL DIA ESCOLLIT PER DEIXAR DE FUMAR

- La nit abans de la data escollida, **llenci totes les cigarretes** que li restin.
- Amagui tots els encenedors i els cendrers que tingui a casa.
- Comenci a fer de manera regular algun esport o activitat física saludable.
- Cada dia, en llevar-se, posi's aquest objectiu: **AVUI NO FUMARÉ.**
- Llegeixi de tant en tant la llista dels seus motius per deixar de fumar.
- Pot mastegar xiclets sense sucre o tenir alguna cosa a la mà (com un bolígraf).
- Pari atenció a la seva alimentació, procuri menjar cinc vegades al dia i eviti els àpats abundants.

- Elimini durant els primers dies el cafè i les begudes alcohòliques.
- Els sucres naturals, les verdures, les fruites i el pa integral són els seus millors aliats.
- Eviti picar, sobretot fruits secs i dolços.

DESPRÉS DE DEIXAR DE FUMAR

- **Expressi verbalment els beneficis obtinguts fins ara.**
- **Durant els primers dies, segueixi aquestes recomanacions per controlar els símptomes de la síndrome d'abstinència:**
 - Quan tingui un desig molt fort de fumar, pensi en una altra cosa, recordi els motius pels quals vol deixar de fumar, respiri profundament tres vegades seguides, mastiqui xiclet sense sucre, mengi alguna cosa baixa en calories, begui un o dos gots d'aigua.
- **Posi en pràctica el seu pla de nou estil de vida.**

ALTRES RECOMANACIONS

- N'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 seu **professional sanitari** li pautja tractament, segueixi les seves instruccions i consulti-li davant de qualsevol dubte o problema.
- També et poden ajudar trucant al **061 CatSalut Respon**

VOSTÈ POT DEIXAR DE FUMAR!

CLAUS PER ACONSEGUIR-HO
www.papsf.cat
www.papsf.cat/docs/guia.pdf