



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.

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)

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.

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 județului Neamț

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