



Programa d'ajuda al pacient fumador hospitalitzat

Per tal de començar una
nova vida sense tabac,
seguiu aquestes
recomanacions i les
indicacions de la
infermera clínica



Programa d'ajuda al fumador hospitalitzat

Si esteu deixant de fumar, durant la
vostra estada a l'hospital:

- Us explicarem estratègies per superar
els primers dies sense tabac.
- Si ho necessiteu, us dispensarem
tractament farmacològic per superar
la síndrome d'abstinència a la nicotina.

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

 **ICO**
Institut Català d'Oncologia

 Pla Director
d'Oncologia



Programa d'ajuda al fumador hospitalitzat

Recomanacions per deixar de fumar



Si esteu deixant de fumar, durant la vostra estada a l'hospital...

- Us ajudarem a superar la síndrome d'abstinència amb tractament substitutiu de nicotina (TSN) i amb sessions de seguiment.

Què són els TSN?

- Els TSN redueixen la síndrome d'abstinència a la nicotina mentre es construeix una nova vida sense tabac.
- Els TSN són el millor aliat per deixar de fumar, però serà la vostra força de voluntat la que determinarà l'èxit.

Si ho necessiteu, a l'hospital us dispensarem...

EL PEGAT DE NICOTINA

- Es col·loca sobre la pell, en una zona llisa i amb poc pèl.
- Es recomana no aplicar-lo a la mateixa zona fins després de 5 dies per evitar irritacions.
- Seguiu la pauta de reducció recomanada pel professional que us ajudi.

COMPRIMIT / XICLET DE NICOTINA

- Es llepa/mastega lentament. Quan agafa un gust fort, es col·loca entre la geniva i la galta.
- Quan disminueix el seu gust, s'ha de llepar/mastegar novament.

- Cada comprimit/xiclet dura al voltant de 20-30 minuts.
- Cal evitar prendre'l 15 minuts abans de beure cafè, begudes àcides o amb cola.



Els primers dies després de l'alta us recomanem...

- Trencar la rutina diària.
- Beure molta aigua, evitar l'alcohol i limitar les begudes excitants (café, te i coles).
- Seguir una dieta equilibrada.
- Fer alguna activitat de lleure que us mantingui ocupat/ada.
- Viure en espais lliures de tabac.
- Demanar suport al vostre entorn familiar i social.

En moments de tensió...

- Penseu que les ganes de fumar són breus.
- Feu respiracions profundes.
- Recordeu els motius que teniu per deixar el tabac.
- Cada dia sense tabac és un triomf!

