



PREVENZIONE E CURA DEL TABAGISMO

*La valutazione del paziente e le
opportunità territoriali*

Monfalcone 14 marzo 2018

Roberta Visintin
Infermiera

MODALITÀ DI ACCESSO E INFORMAZIONI

- Telefonica
- Accesso diretto

PRESTAZIONI OFFERTE

- Counselling (anche telefonico)
- Primo colloquio
- Corso individuale
- Corso in gruppi aperti
- Triage clinico con aziende ospedaliere e medici
- di medicina generale



CONSULENZA TELEFONICA E COUNSELLING

- Informazioni generali e specifiche richieste dall'utente
- Prima valutazione della situazione



PRIMO COLLOQUIO

- Raccolta Anamnestica
- Storia Tabaccologica
- Valutazione Dipendenza Fisica Dalla Nicotina
- Valutazione Dipendenza Psicologica
- Anamnesi Delle Patologie Fisiche Psicologiche
- Valutazione Della Motivazione Per Smettere di fumare
- Informazioni Sul Corso
- Condivisione Del Percorso Terapeutico Individuale

Test di Fagerstrom

<i>Domande</i>	<i>Risposte</i>	<i>Punteggio</i>
1. Dopo quanto tempo dal risveglio fuma la prima sigaretta?	<input type="checkbox"/> entro 5 minuti <input type="checkbox"/> 6-30 minuti <input type="checkbox"/> 31-60 minuti <input type="checkbox"/> più di 60 minuti	3 2 1 0
2. Trova difficile non fumare nei luoghi dove è vietato? (chiese, cinema, biblioteche, etc..) ?	<input type="checkbox"/> si <input type="checkbox"/> no	1 0
3. A quale sigaretta trova più difficile rinunciare?	<input type="checkbox"/> La prima del mattino <input type="checkbox"/> un'altra	1 0
4. Quante sigarette fuma al giorno?	<input type="checkbox"/> 10 o meno <input type="checkbox"/> 11-20 <input type="checkbox"/> 21-30 <input type="checkbox"/> 31 o più	0 1 2 3
5. Fuma di più nelle prime ore dopo il risveglio che durante il resto del giorno?	<input type="checkbox"/> si <input type="checkbox"/> no	1 0
6. Fuma anche se ha una malattia che la costringe a rimanere a letto tutto il giorno?	<input type="checkbox"/> si <input type="checkbox"/> no	1 2
		Totale =



ATTIVITÀ COMPLEMENTARI

- Sostegno farmacologico differenziato
- Colloqui psicologici individuali
- Colloqui di sostegno individuali



CORSO INDIVIDUALE E IN GRUPPO

- La struttura del percorso è uguale, cambia l'assetto terapeutico (individuale/gruppale)
- Il corso in gruppo attiva un processo di rispecchiamento fra i partecipanti, che facilita la condivisione e il sostegno
- Nel corso in gruppo possono partecipare i "tutor" ovvero chi ha già smesso di fumare nei corsi precedenti
- Durante il corso è prevista la presenza di familiari

I VANTAGGI PER IL CONDUTTORE

- Corresponsabilità del processo
- Migliore distribuzione dei compiti (partecipazione attiva dei tutor)
- Maggiore efficacia del metodo: le spiegazioni ricevute da un altro partecipante “anziano”, risultano spesso più credibili di quelle che lo stesso conduttore potrebbe dare, e quindi più efficaci

ORGANIZZAZIONE DEL GRUPPO

Tre fasi di attivazione

- Organizzativa
- Operativa (settimana intensiva e mantenimento)
- Attività di Sostegno

FASE ORGANIZZATIVA

- Collaborazioni attive con soggetti interessati:
 - altri servizi sanitari
 - distretto
 - mmg
- Coinvolgimento associazioni
- Diffusione dell'iniziativa

FASE OPERATIVA INTENSIVA

- Si sviluppa in 11 incontri di 90'
- Prevede la presenza due conduttori
- Gruppo ideale di 15-20 persone + figure di sostegno
- Si rivolge a persone eterogenee fra loro
- Materiale: schede iscrizione, opuscoli informativi, diapositive, cartoncini.

CONTENUTI DEL CORSO

- Dinamica di conduzione fortemente direttiva
- Gruppo non terapeutico/clinico o terroristico
- Considera i comportamenti legati al fumo e al non fumo
- Sostiene il cambiamento verso stili di vita sani
- Aiuta a determinare le scelte utili a ciò
- Fornisce opportunità praticabili
- Punta sui vantaggi e sul positivo
- Non guarda al passato
- Rafforza la motivazione
- Sostiene le difficoltà

PRIMA SERATA

Imposta tutto il corso ed è la più impegnativa

Definizione della scelta:

- Personale
- Sincera
- Possibile
- Rinnovabile
- Assoluta



Obiettivi:

- mettere a proprio agio le persone
- chiarire struttura del corso
- conoscenze sulla nicotina e dipendenza
- gestire la sindrome di astinenza

Attività:

- Breve lezione sulla dipendenza
- Bigliettini *"Ho deciso di smettere di fumare"*
- Raccolta di sigarette e accendini
- La respirazione
- Rilevazione frequenza cardiaca
- Contratto di astinenza per le 24 h.
- Dieta:
 - no alcol
 - no caffè
 - almeno 2 lt. di acqua
 - solo frutta cruda



SECONDA SERATA

Obiettivi:

- verificare e discutere in gruppo problemi e difficoltà incontrate
- rapporto tra fumo e salute: i rischi
- rinforzare le motivazioni per rinnovare il contratto di astinenza
- focalizzare le abitudini e far identificare rituali a rischio

Attività:

- Lezione su morbosità , mortalità e patologie
- Respirazione
- Abitudini e rituali a rischio
- Discussione di gruppo
- Rinnovo contratto di astinenza (conto)
- Dieta:
 - Acqua
 - Frutta
 - Verdura cruda



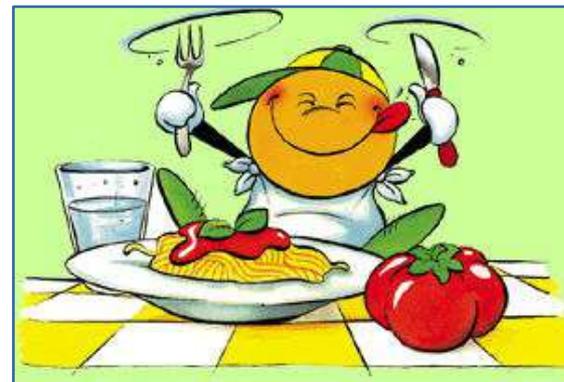
TERZA SERATA

Obiettivi:

- verificare in gruppo problemi e difficoltà incontrate
- rinforzare le motivazioni per rinnovare il contratto di astinenza
- introdurre i concetti di auto – mutuo - aiuto e i vantaggi della condivisione

Attività:

- Intervento medico sugli effetti positivi dello smettere: cosa succede di positivo quando smettiamo a livello organico (app. cardiovascolare, pelle, ecc)?
- Spiegare cos' è e come funziona un gruppo di auto-aiuto
- Respirazione
- Rinnovo contratto per le 24 h.
- Dieta:
 - 0 acqua
 - 0 frutta
 - 0 verdura
 - 0 glucidi



QUARTA SERATA

Obiettivi:

- verificare e discutere in gruppo le difficoltà incontrate ed eventuali soluzioni
- rafforzare le motivazioni per rinnovare il contratto
- l'auto - aiuto e la capacità di palesare la richiesta di aiuto e la decisione

Attività:

- Intervento con insegnante di yoga training respiratorio
- Rinforzo sugli aspetti positivi dello smettere
- Rinnovo contratto di astinenza per le 24 h.
- Dieta, vengono reintrodotti:
 - latte
 - formaggi
 - pesce azzurro



QUINTA SERATA

Obiettivi:

- chiarire le possibili cause dell'aumento di peso
- osservazione e nota dei cambiamenti
- attenzione al proprio corpo
- spiegare come si valutano e quantificano i costi sociali del fumo



Attività:

- breve lezione esplicativa
- discussione in gruppo
- la respirazione come da serata precedente
- rilevazione del battito
- rinnovo del contratto per i 3 giorni successivi



PERCHÉ IL GRUPPO

- E' un intervento che si rivolge ad adulti motivati
- Tiene conto del vissuto esperienziale
- Valorizza l'auto efficacia di ciascuno



ACCORGIMENTI DIETETICI

- ▣ Bere molta acqua (almeno due litri)
- ▣ Mangiare molta frutta e verdura cruda (carote, finocchi, ecc.)
- ▣ Evitare pasti troppo abbondanti
- ▣ Evitare alcool, caffè, cibi piccanti o particolarmente saporiti
- ▣ Non soffermarsi a tavola dopo i pasti





FASE OPERATIVA DI MANTENIMENTO

- Mantenimento dell'astinenza
- Affrontare e gestire la crisi di astinenza
- Cercare e praticare nuove e piacevoli attività sostitutive
- Discutere su tematiche non affrontate: fumo passivo
- Dieta ed aumento del peso - attività fisica - yoga
- La ricaduta

VERIFICHE

1. dopo 2 mesi
2. dopo 5 mesi
3. dopo 8 mesi
4. dopo 1 anno

Ultima verifica dopo 2 anni dalla fine del corso.

In ogni momento in cui la persona si senta a rischio di ricaduta o per ricaduta, potrà contattare l'ambulatorio antifumo



**Grazie per
l'attenzione e la
pazienza**