

► Soutien médical à l'abandon du tabagisme

chez tout fumeur ou ex-fumeur < 6 mois

Identification du patient

1. DEMANDEZ

1.1 HISTOIRE TABAGIQUE

- Nombre d'années de tabagisme ?
- Nombre de cigarettes par jour, en moyenne ?
- Première cigarette fumée : minutes après le réveil ?
- Tentative d'arrêt la plus longue ? ou a cessé depuis
- Principale motivation ?
- Méthode utilisée ?
- Cause de la rechute, s'il y a lieu ?

Utilisez ces informations pour guider une prochaine tentative d'arrêt.

1.2 STADE DE CHANGEMENT

Avez-vous l'intention d'arrêter de fumer ?

- non (pré-réflexion)
- oui, dans :
 - ≥ 1 mois (réflexion)
 - < 1 mois (préparation)
- a cessé < 6 mois (action ou maintien)

Stades de pré-réflexion ou de réflexion
≥ 1 mois = le patient n'est PAS PRÊT !

Stade de préparation
< 1 mois = le patient est PRÊT !

Stades d'action ou de maintien
Le patient a CESSÉ DE FUMER

1.3 MOTIVATIONS Concernant l'arrêt du tabac, quels sont pour vous :

Les *pour* de fumer et de cesser ?

Les *contre* de fumer et de cesser ?

Les *arguments* décisifs ?

Les *obstacles* anticipés (incluant les symptômes de sevrage) ?

Les *bienfaits* ressentis ?

Les *inconvenients* vécus ?

2. DISCUTEZ

- De l'importance d'arrêter le plus tôt possible, en personnalisant le message
- Des dangers de la fumée secondaire
- D'accord pour en rediscuter ?

- Félicitez pour la décision
- Des stratégies gagnantes :
- D'accord pour fixer une date d'arrêt ?

- Félicitez pour les résultats
- De l'abstinence complète visée
- Des stratégies pour les inconvenients vécus :
- Si rechute : d'accord pour faire un nouvel essai, avec de nouvelles stratégies ?

3. DONNEZ

- Si le patient est d'accord :
- Du matériel éducatif
 - Du soutien et un R.-V. de relance
 - Une référence à une ressource (verso)

- Du matériel éducatif
- Des aides pharmacologiques :
- Un R.-V. ou appel de relance dans le mois après la date d'arrêt
- Une référence à une ressource (verso)

- Au besoin :
- Du matériel éducatif
 - Des aides pharmacologiques :
 - Un R.-V. de relance
 - Une référence à une ressource (verso)

Signature : Date :

Mars 2007

