

Modulo 3: Counselling Comportamentale Parte 1



ENSP

INIZIO

Dopo aver completato il corso sarai in grado di:







Counselling

Abilità per affrontare le situazioni in cui i pazienti normalmente fumerebbero

Farmacoterapia

Allevia i sintomi fisiologici da astinenza



- Identificare le cause comportamentali personali del fumo, i fattori a lungo termine e immediati che portano un individuo a fumare
- Aumentare la motivazione, diminuire le paure relative alla cessazione e al diventare non fumatori
- Scoprire come gestire le emozioni che possono essere legate all'uso di tabacco

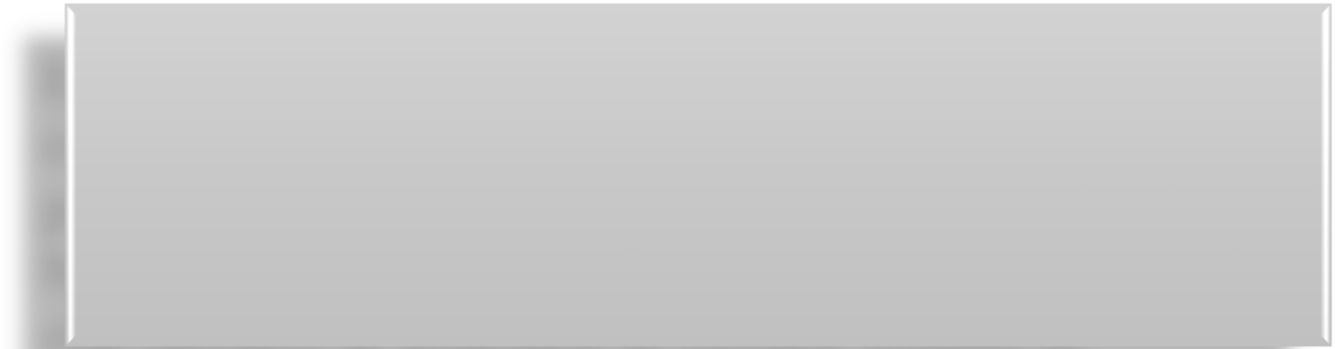


Intervento Minimo

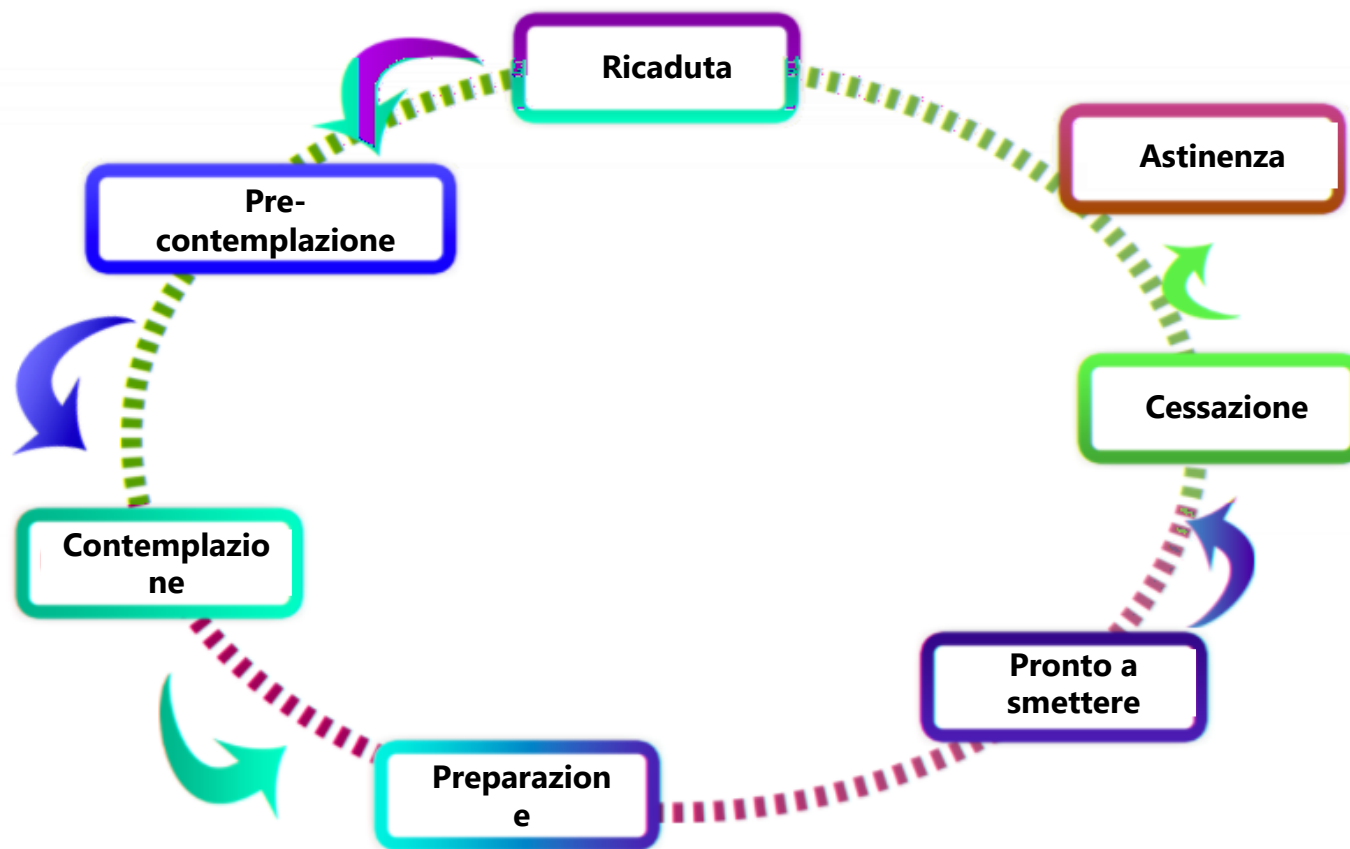
- Counselling breve (3-5 minuti)

Supporto Specializzato per il Trattamento

- Dal clinico del paziente
- Riferimento al servizio specializzato per la cessazione del fumo



TIPO DI INTERVENTO	DESCRIZIONE
Auto-aiuto	Include materiale cartaceo, video o online che fornisce supporto auto-diretto per la cessazione del fumo.
Consigli brevi dal medico/ personale sanitario	Istruzioni verbali del medico o del personale sanitario con un messaggio "smettere di fumare" della durata di 3-5 minuti.
Counselling individuale	La consulenza individuale è definita come un incontro faccia a faccia della durata di almeno 10 minuti tra un paziente e un consulente addestrato ad assistere la cessazione del fumo.
Counselling di gruppo	Supporto di consulenza basato su piccoli gruppi, il più delle volte facilitato da un consulente addestrato alla cessazione del fumo.
Counselling telefonico	I servizi telefonici forniscono informazioni e supporto ai fumatori spesso erogati da "linee di assistenza" finanziate dal governo, che possono fornire contatti telefonici proattivi (iniziati dai consulenti) o reattivi (iniziati dai fumatori).
Su internet	Servizi erogati online tramite auto-aiuti o formati interattivi
Tramite Messaggi	Assistenza e consulenza fornite tramite messaggi di testo, spesso come incentivo agli individui in consulenza di gruppo.





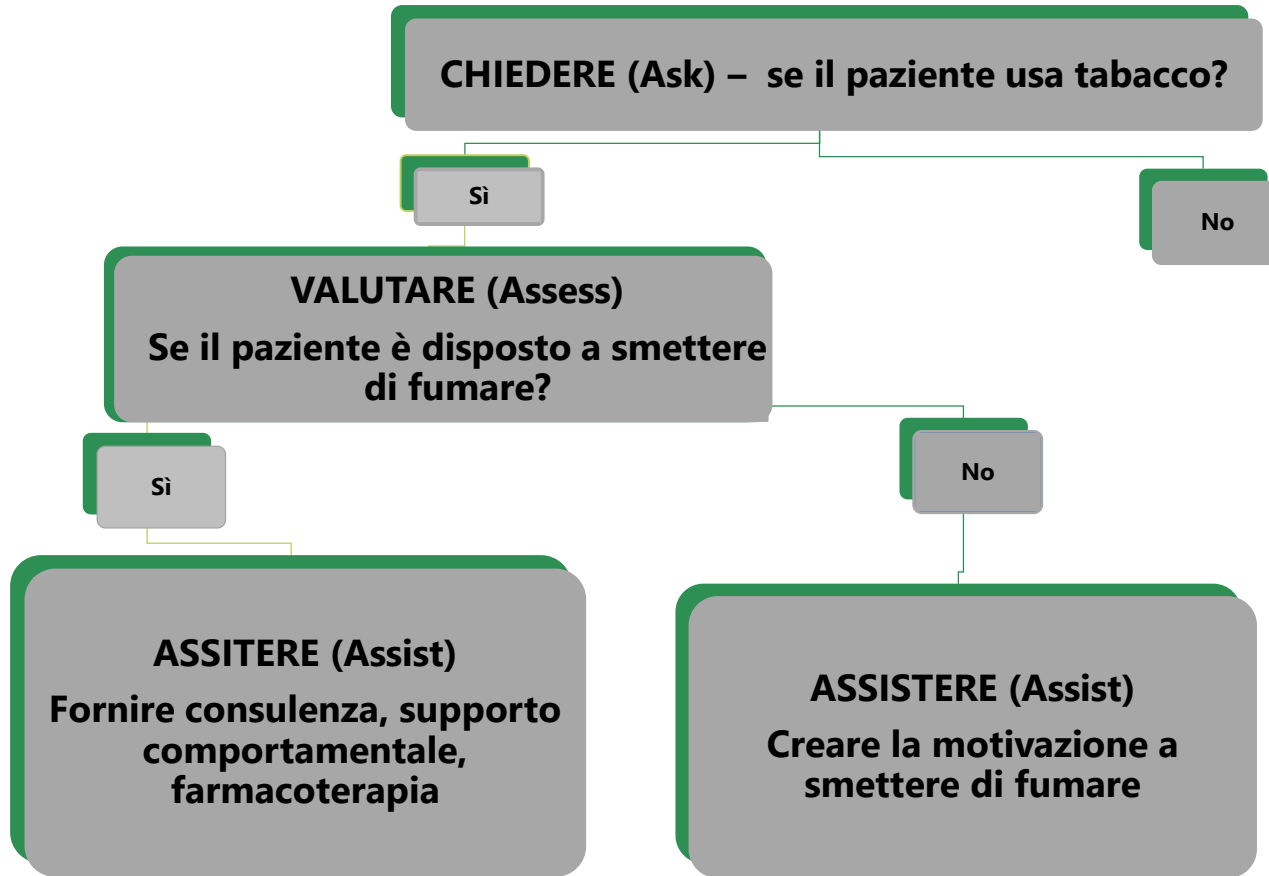
ENSP Linee Guida Europee per il trattamento del tabacco
Raccomandazione:

Si raccomanda di valutare la motivazione del paziente a smettere di fumare (Livello di Evidenza C)

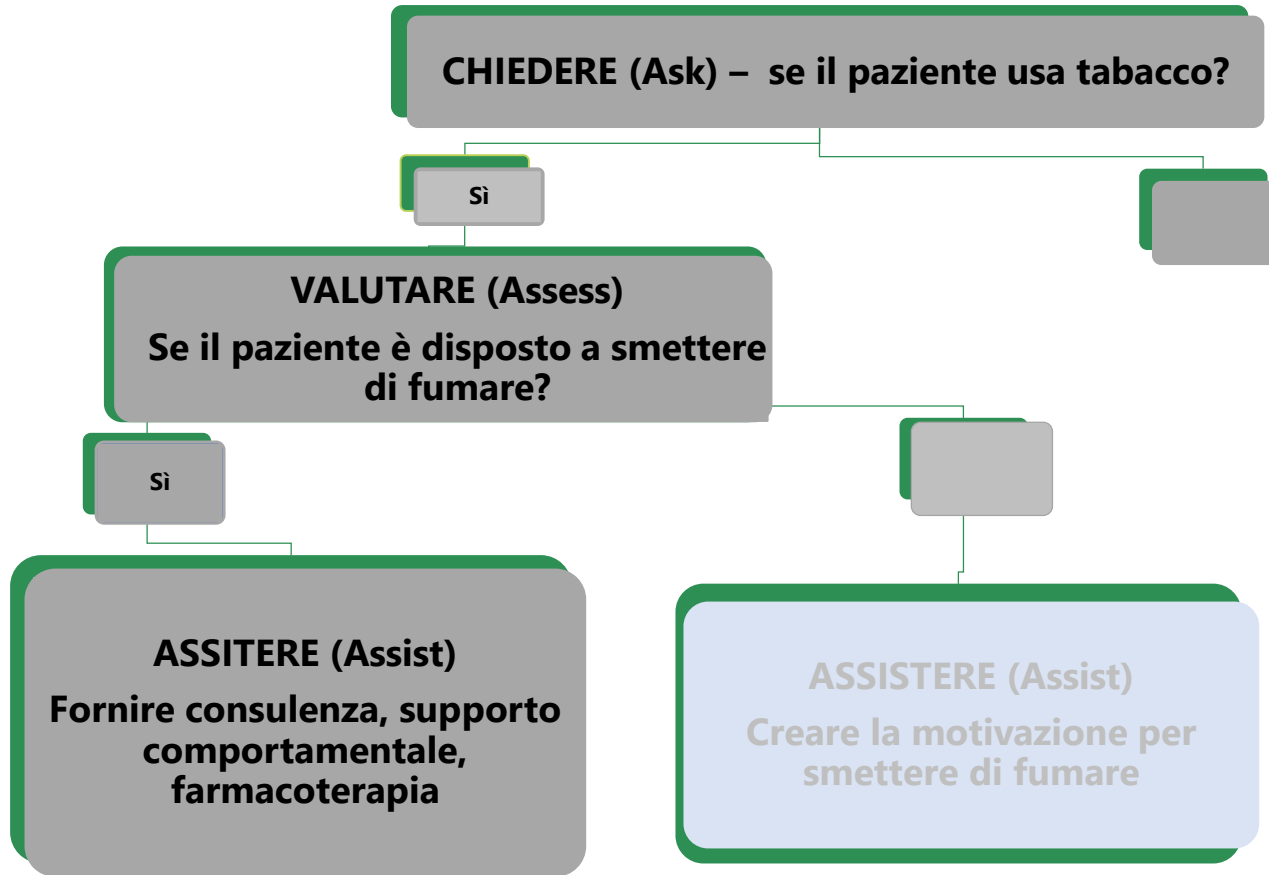


**Vuole smettere di
fumare ora?**

**Come si sente riguardo
a smettere di fumare
in questo momento?**



Aiutare il fumatore motivato a smettere



La Terapia Comportamentale Cognitiva (CBT) è stata ampiamente valutata in rigorosi studi clinici e ha un solido supporto empirico come tecnica efficace per aumentare l'astinenza dal fumo.



- ❑ CBT è strutturata, orientata agli obiettivi e focalizzata sui problemi immediati che i consumatori di tabacco che provano a smettere di fumare devono affrontare.
- ❑ CBT focalizza sullo sviluppo di nuove tecniche che sono utili per aiutare le persone a smettere di fumare e per mantenere l'astinenza
- ❑ Coinvolgere la padronanza dei nuovi metodi attraverso la pratica



A graphic for step 1 consisting of a dark green horizontal bar with a 3D effect. A green trapezoidal shape is attached to the right side, containing the white number "1".

1

A graphic for step 2 consisting of a grey horizontal bar with a 3D effect. A grey trapezoidal shape is attached to the left side, containing the white number "2".

2

A graphic for step 3 consisting of a yellow horizontal bar with a 3D effect. A yellow trapezoidal shape is attached to the right side, containing the white number "3".

3

- ❖ Motivi per smettere di fumare
- ❖ Preoccupazioni sulla cessazione
- ❖ Esperienze con la cessazione avvenute in passato e lezioni che possono essere state apprese
- ❖ Fattori personali che incentivano a fumare e situazioni molto rischiose che aumentano la probabilità di ricaduta



Impostare una "Data di cessazione"



Sottolineare l'importanza di impegnarsi alla “regola neanche un tiro”

Il fumo (anche un solo tiro) aumenta la probabilità di una ricaduta completa.





Five empty green rounded rectangular boxes stacked vertically, intended for notes or a list.



Five empty, rounded rectangular green boxes stacked vertically, intended for notes or suggestions.

Spiegare la dipendenza da nicotina e il processo di cessazione





Delay:
Ritardare

Distract:
Distrarsi

Drink water:
Bere acqua

Deep breath:
**Respirare
profondamente**



**Uso di una
terapia
sostitutiva
della
nicotina
(NRT)**



Le abitudini del fumo sono le abitudini quotidiane che i pazienti hanno associato al fumo



“fattore scatenante”

alto rischio

situazioni ad





- ❖ Identificare le situazioni ad alto rischio in cui il paziente può tentare di fumare
- ❖ Discutere alternative per affrontare i fattori scatenanti (triggers) e lo stress
- ❖ Discutere su come ridurre l'esposizione alle situazioni ad alto rischio

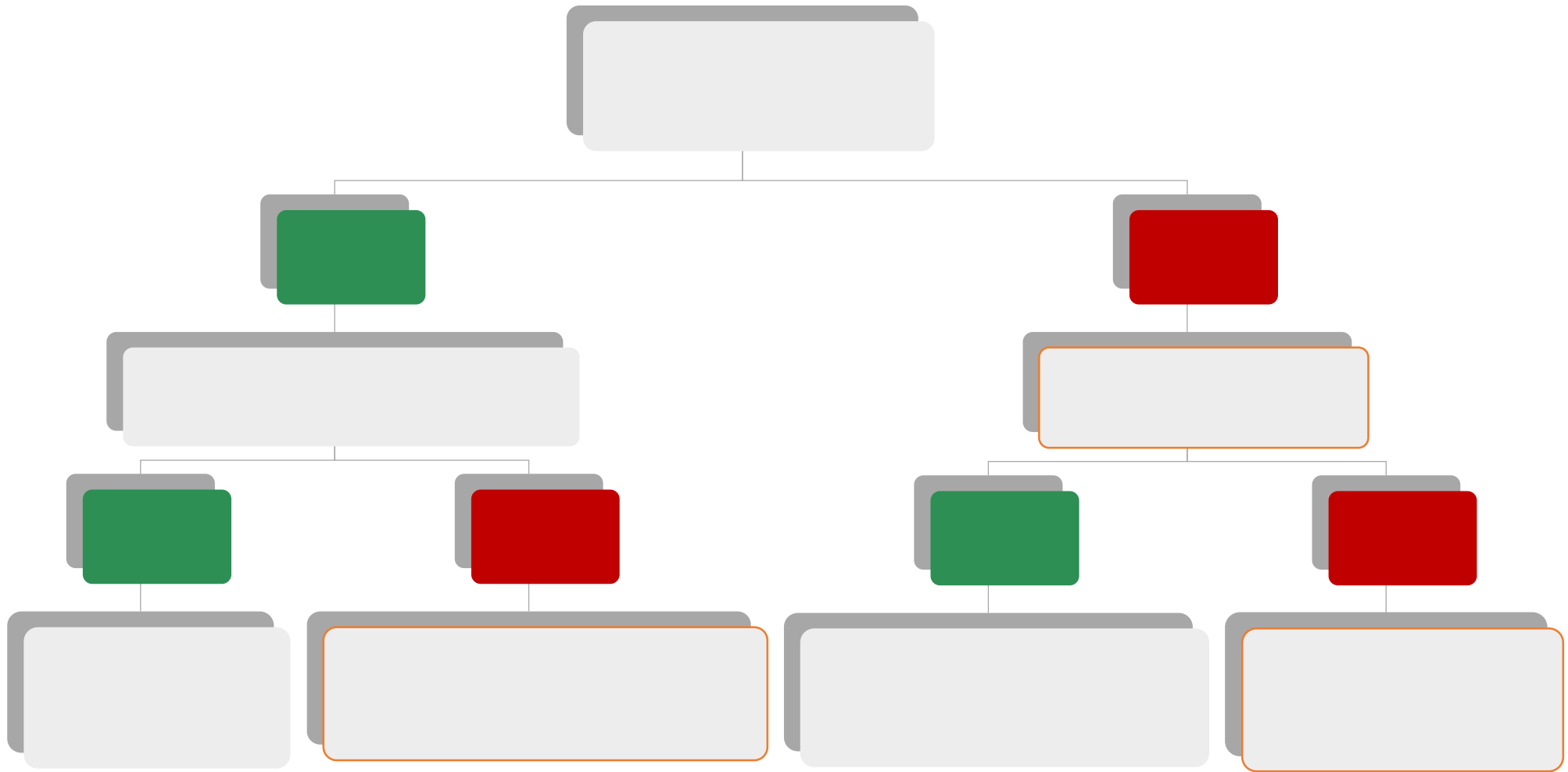




“È importante continuare a utilizzare i farmaci per l'intero corso di trattamento”

“Si assicuri di dirmi se ha dubbi sui farmaci”

Pazienti che hanno recentemente smesso di fumare





Sente ancora il bisogno / il desiderio di fumare?

Cosa sarebbe ulteriormente necessario per aumentare la probabilità di smettere?

Modulo 3 - Consulenza Comportamentale
Parte 2 - Migliorare la motivazione del
paziente alla cessazione del fumo