

Algorithme décisionnel destiné aux professionnels de la santé

FUMEUR

EX-FUMEUR

L'usager aimerait cesser de fumer d'ici...?

...1 mois
(Préparation)

« Oui, j'aimerais cesser de fumer. »

...3 mois
(Réflexion)

« Je le sais que ce n'est pas bon pour moi, **mais** c'est mon seul ami. »

...6 mois où il ne le sait pas
(Pré-réflexion)

« Fumer n'est pas un problème selon moi. »

4. Partage d'information sur la TRN et suggestion de lectures/exercices.
 5. Référer vers les services spécialisés (Centre d'abandon du tabagisme ou Ligne J'Arrête).

4. Explorer les avantages à cesser de fumer.
 5. Remettre les dépliants du Centre d'abandon du tabagisme et de la Ligne J'Arrête.

4. Offrir de la documentation et demeurer disponible.
 5. Offrir les dépliants du Centre d'abandon du tabagisme et de la Ligne J'Arrête.

L'usager a cessé de fumer.
(Action)

4. Demander : *Depuis quand ? Comment ça se passe ?*
 Gestion des envies de fumer / situations difficiles.

INTRANET - Santé publique/Activités de santé publique/Centre d'abandon du tabagisme (CAT)
 outils intervenants : informations, lectures et exercices pour l'usager.

LECTURE :

- *Vous pouvez cesser de fumer. Une étape à la fois.* : Pour les personnes qui sont prêtes ou non à cesser de fumer.
- *Aider une personne à cesser de fumer. Une étape à la fois.* : Pour les familles et amis d'une personne qui fume.

Exercices :

- *Pourquoi fumez-vous? Faites le test!* Mieux comprendre les habitudes.
- *Journal du fumeur.* Mieux connaître ses habitudes et se préparer à les modifier.
- *Test de Fagerström.* Échelle d'évaluation de la dépendance à la nicotine.
- *Indicateurs de dépendance au tabagisme.*

Informations utiles :

- *Symptômes possibles de sevrage.* Comprendre les symptômes et trouver des solutions.
- *Aide-mémoire pour l'utilisation des produits de nicotine.*

Exercice :

- *Je veux, mais je n'y arrive pas!* Pour réfléchir aux raisons qui motivent le fumeur à vouloir cesser de fumer.

Informations utiles :

- *Le saviez-vous?* Bienfaits de l'abandon du tabagisme.
- *Relation entre nicotine, dopamine et effet de plaisir.*

Informations utiles :

- *Plan pour prévenir la rechute.*
- *Stratégies, idées, trucs. Quoi faire au lieu de fumer?*

Exercice :

- *Je suis fier de moi.*

Interventions pour tous les fumeurs :

1. Respecter l'usager et éviter la confrontation.
2. Évaluer le statut tabagique et la réceptivité à cesser de fumer.
3. Soutenir la gestion des symptômes de sevrage.
4. Intervention spécifique aux stades de changements.
5. Informer des ressources en cessation tabagique.
6. Consigner au dossier.