

Sessione 6

4 settimane dopo la cessazione

L'incontro prevede:

1. La verifica dei progressi compiuti
2. La misurazione del CO, del peso (eventualmente anche della frequenza cardiaca e pressione arteriosa)
3. Il monitoraggio dei farmaci
4. La discussione sui sintomi astinenziali e il craving, nonché dei modi per superarli
5. La discussione su particolari situazioni difficili e i modi di gestirle (strategie di coping)
6. La conferma dell'impegno ("neanche un tiro")
7. Incoraggiamento a proseguire e riflessione sui vantaggi percepiti
8. Riassunto

Competenze usate durante la sessione

- Sostenere la motivazione e la self-efficacy
- Mantenere l'alleanza terapeutica
- Usare un atteggiamento di ascolto attivo
- Rassicurare e sostenere la persona

COMPETENZE

Rinforzo dei risultati ottenuti

Rivalutazione della "bilancia motivazionale"

Esame delle criticità

Riformulazione di obiettivi e di intenti

Mantenimento del rapporto di fiducia col cliente e offerta di disponibilità per ulteriori tentativi

1 La verifica dei progressi compiuti

"Ha fumato dall'ultima volta che ci siamo visti"

■ Se il paziente è astinente

Congratularsi e rinforzare la motivazione:

"Sono contento del suo risultato. Questo significa che lei si avvia ad essere un non-fumatore in modo definitivo. Le sue probabilità di successo permanente sono molto alte."

■ Se ha avuto una ricaduta

"È possibile che il suo tentativo di smettere, in questo momento, non abbia funzionato. Molte persone fanno un certo numero di tentativi prima di riuscire e può essere che per lei sia meglio fare una riflessione su cosa non è andato bene, rinforzare la motivazione per effettuare un altro tentativo, quando si sentirà pronto. Probabilmente ci sarà un periodo in cui la sua motivazione sarà più forte ed avrà più energie da dedicare alla cessazione dal fumo. Un tentativo non riuscito non è un fallimento definitivo, ma va considerato una esperienza. Spesso sulle esperienze si costruiscono le basi per il successo futuro."

Non si dimentichi che, quando riterrà sia venuto il momento buono, potrà chiedere ancora il nostro aiuto."

2 La misurazione del CO espirato

"I valori sono perfettamente normali. Il suo organismo si è disintossicato dal monossido di carbonio e questo ha sin da ora dei risvolti positivi sulla salute."

Da ricordare che questa è l'opportunità per restituire in termini positivi l'eventuale abbassamento della frequenza cardiaca ("Il cuore fa meno fatica"), e l'eventuale stabilità del peso corporeo.

3 Il monitoraggio dei farmaci

Raccomandare di non interrompere le cure, ma di continuare secondo i tempi previsti:

8-12 settimane per NRT, 7-9 settimane per Zyban, 12 settimane per Champix.

4 La discussione sui sintomi astinenziali e il craving

“La maggior parte dei sintomi dell’astinenza è scomparsa e altri si sono molto ridotti. In questo periodo potrebbe aumentare l’appetito e ogni tanto ripresentarsi il bisogno di fumare, ma sarà molto meno inteso e raro.”

■ Ricordare al paziente di non fumare neanche una sigaretta, perché questo significa quasi sempre una ricaduta.

■ Avvisarlo che la voglia di fumare può comparire ogni tanto e che ciò può verificarsi anche a distanza di mesi od anni.

“Lei ha sperimentato con successo delle strategie per gestire la voglia di fumare. Non se ne dimentichi perché potrebbe capitare di doverle usare di tanto in tanto.”

5 La discussione su particolari rischi di ricaduta

“È bene che lei conosca quali situazioni potranno esporla di più al rischio di ricadere. Possiamo parlarne?”

■ Discutere sulle situazioni a rischio menzionate dal paziente

■ Consigliare di imparare a gestire la compagnia di altri fumatori, contesti sociali (soprattutto se si bevono alcolici), rapporti con parenti o partner che fumano, momenti di particolare pressione sul lavoro. Menzionare, ad esempio, il rischio di festività come il Natale, cene con altri che fumano, etc.

6 Incoraggiamento a proseguire e riflessione sui vantaggi percepiti

“Adesso che non fuma più da qualche settimana immagino che avvertirà già qualche beneficio...”

Provare a verificare, per esempio se il paziente sente dei cambiamenti relativamente a :

- La scomparsa dell’odore di fumo sugli abiti, sui capelli, in macchina
- Il miglioramento nella percezione di odori e sapori
- Una maggiore resistenza fisica e il miglioramento della respirazione

7 La conferma dell’impegno a non fumare e come riconsiderare una eventuale ricaduta

“Prima di lasciarla le ricordo che anche una sola sigaretta, o un tiro, può farle perdere tutti i risultati raggiunti. Il modo per restare non-fumatori per sempre è

Discussione sui momenti di craving e le strategie per fronteggiarlo

Predisposizione di strategie per prevenire la ricaduta

Rinforzo dei vantaggi dello smettere di fumare

Preparazione del cliente
al "distacco" dal terapeuta
e alla chiusura del trattamento

Motivazione ai follow-up
e a continuare le cure con
i farmaci come da prescrizione

di non accendere mai più una sigaretta. Sappia comunque che se dovesse succedere e dovesse esserci una ricaduta, questa non va considerata un fallimento definitivo. Noi siamo sempre disponibili ad aiutarla."

È importante rinforzare l'identità di "non fumatore".

"Il risultato raggiunto è importante. Lei ormai si sente un non-fumatore. Potrà godere di tutti i vantaggi di questa condizione e naturalmente non credo abbia voglia di rifare di nuovo il percorso di cessazione, con tutte le difficoltà provate. Si ricordi del guadagno di salute che avrà, del risparmio economico e di tutti quegli altri aspetti che l'hanno spinto a intraprendere questo percorso. Sono sicuro che andrà tutto per il meglio."

8 Pianificazione dei follow-up

- Spiegare che ci saranno periodici controlli e il loro senso
- Sottolineare l'importanza di questi controlli, anche per rinforzare la motivazione e discutere eventuali problemi che si fossero verificati.
- Pianificare e consegnare le date dei follow-up (o del primo follow-up).

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Bize R, Burnand B, Mueller Y, Cornuz J. Biomedical risk assessment as an aid for smoking cessation (Cochrane Review). The Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 3.
- Carr AB, Ebbert JO. Interventions for tobacco cessation in the dental setting. Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 1.
- Fiore MC, Bailey WC, Cohen SJ. Treating tobacco use and dependence. Clinical practice guidelines. Rockville: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service; 2000. updated 2008.
- Hajek P, Stead LF, Jarvis M, Lancaster T. Relapse prevention intervention for smoking cessation. (Cochrane Review). The Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 3
- Istituto Superiore di Sanità, 2008. Linee Guida cliniche per promuovere la cessazione dell'abitudine al fumo. Edizione 2008. www.iss.it/ofad/
- Lancaster T, Stead LF. Individual behavioural counselling for smoking cessation (Cochrane Review). The Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 3
- Lancaster T, Stead LF. Individual behavioural counselling for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2005, Issue 2. Art. No.: CD001292. DOI: 10.1002/14651858.CD001292.pub2. updated July 2008)
- Lancaster T, Stead LF. Physician advice for smoking cessation (Cochrane Review). The Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 3
- Lancaster T, Stead LF. Self-help interventions for smoking cessation (Cochrane Review). The Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 3
- Lancaster T, Stead LF. Telephone counselling for smoking cessation (Cochrane Review). The Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 3
- Lumley J, Oliver SS, Chamberlain C, Oakley L. Intervention for promoting smoking cessation during pregnancy. (Cochrane Review). The Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 3
- Moher M, Hey K, Lancaster T. Workplace interventions for smoking cessation. (Cochrane Review). The Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 3
- Park E-W, Schultz JK, Tudiver F, Campbell T, Becker L. Enhancing partner support to improve smoking cessation (Cochrane Review). The Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 3
- Rice VH, Stead LF. Nursing interventions for smoking cessation (Cochrane Review). The Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 3
- Rigotti NA, Munafò MR, Murphy MFG, Stead LF. Interventions for smoking cessation in hospitalised patients. The Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 3
- Roseby R, Waters E, Polnay A, Campbell R, Webster P, Spencer N. Family and career smoking control programmes for reducing children's exposure to environmental tobacco smoke. (Cochrane Review). The Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 3
- Secker-Walker RH, Gnich W, Platt S, Lancaster T. Community intervention for reducing smoking among adults. (Cochrane Review). The Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 3
- Sinclair HK, Bond CM, Stead LF. Community pharmacy personnel interventions for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2004, Issue 1.
- Sowden AJ, Arblaster L. Mass media intervention for preventing smoking in young people. (Cochrane Review). The Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 3
- Sowden L, Stead. Community interventions for preventing smoking in young people. (Cochrane Review). The Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 3
- Stead LF, Bergson G, Lancaster T. Physician advice for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2008, Issue 2. Art. No.: CD000165. DOI: 10.1002/14651858.CD000165.pub3)
- Stead LF, Lancaster T. Group behaviour therapy programmes for smoking cessation (Cochrane Review). The Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 3
- Stead LF, Perera R, Lancaster T. Telephone counselling for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 3. Art. No.: CD002850. DOI: 10.1002/14651858.CD002850.pub2.
- Thomas R, Perera R. School based programmes for preventing smoking. (Cochrane Review). The Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 3
- Ussher M. Exercise interventions for smoking cessation (Cochrane Review). The Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 3
- Van der Meer RM, Wagena EJ, Ostelo RWJG, Jacobs JE, van Schayck CP. Smoking cessation for chronic obstructive pulmonary disease. (Cochrane Review). The Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 3