

TOBACCO COUNSELING QUICK GUIDE

Starting Option 1 (Initial Visit):

Advise: Personalize message based on patient condition and test results, “As your physician, the most important thing you can do for your health and future activities is to quit smoking.” Said with full eye contact and emphasis.

Assess: “Are you ready to quit smoking now?” or “Are you thinking about quitting?”

If No: Tell patient you will discuss issue at next visit.

Give pamphlet on reasons for quitting or engage patient in motivational reflection by asking “Can you think how quitting might improve your finances, appearance, ability to work or do fun activities, relationships?..... If “x” improvement occurred, why would that be important to you?”

If Yes: Congratulate and **Assist** with setting quit date, inform about what to do on/before quit date

- Explain use of patch and Wellbutrin as aides
- Problem solve the most difficult cigarette to give up (greatest relapse risk)
- Identify strategy for resisting urges, refer to community quit smoking programs (see other side).

Arrange: To have patient called or return 2 weeks after quit date to problem solve difficult to quit cigarettes.

Pharmaceuticals

Bupropion SR: Start 2 weeks prior (150 mg TID first 3 days, 150 mg BID 7-12 weeks). Contraindications are heavy alcohol use or history of seizures. Can use < 6 months for maintenance, no taper needed.

Nicotine replacement OTC: Patch (QD for moderate smokers). gum, lozenges, inhalers, and nasal spray can intermittently supplement patch for occasional intense cravings.

TOBACCO COUNSELING QUICK GUIDE

Starting Option 2 (Repeat Patient):

Assess: “Now that we have discussed your presenting problem, I am curious if you have been thinking about quitting smoking in the last month?”

If “**No**” or “**Yes**”: Ask “Can you think of any good things that might happen if you were to quit. how your finances, appearance, ability to work or leisure activity, relationships might be better? If that occurred why would that be important?”

Advise: “For the reasons you just told me and important health reasons, the most important thing you can do to preserve your health is to quit smoking. Are you ready to set a quit date?”

If “**No**”, give brochure and indicate you will discuss smoking at the next visit. Briefly educate about the meds available to assist quitting .

If “**Yes**”, congratulate and help set quit date, and do all the things listed in the assist section on the other side of this card.

Avoiding Relapse

Ask patient about smoking at each visit and congratulate if not smoking. Ask about most difficult urges to smoke and talk about how to overcome.

Responding to Relapse

Reassure patient that this is common and think of it not as a failure but a learning experience. Help patient determine the cause of relapse and strategy to overcome.

Quit Line: Arrange for your patients to quit. Refer your patients to hospital smoking cessation counselor or to call Quit Line at: 1-800-QUIT NOW

GUIA DE RECOMENDACIONES BASICAS PARA USUARIOS DE TABACO

Opción 1: Empezar por (Visita Inicial)

Aconseje: Personalice el mensaje basándose en las condiciones y resultados del examen, “Como su medico, lo mejor que usted puede hacer para su salud y su futuro es dejar de fumar”. Dígalo mirando fijamente a los ojos y con énfasis.

Valorar: “¿Está usted listo(a) para dejar de fumar?” o “¿Está usted pensando dejar de fumar?”

Si No: Dígale al paciente que discutirán el tema en su próxima visita. Provea al paciente con un folleto informativo o preguntas que lo motiven a reflexionar, como: “¿Ha pensado como el dejar de fumar puede mejorar su situación financiera, apariencia, capacidad de trabajo, o actividades de recreo o relaciones personales? ¿Si X situación mejorara, por qué sería esto importante para usted? ”

Si Si: Felicítelo(a) y **Ayude** a poner una fecha, infórmele que puede hacer el día de la fecha y antes de la fecha

-Explique el uso de parche y Wellbutrin como ayudas

-Analice el cigarrillo con el cual tiene mayor dificultad de renunciar (mayor riesgo de recurrencia)

-Identifique la estrategia para resistir el deseo, refiéralo a programas de ayuda (vea lado 2)

Programa: Llamada telefónica o cita 2 semanas después de la fecha programada para analizar cigarrillos difíciles de renunciar.

Fármacos

Bupropion SR: Iniciar 2 semanas antes (150 mg. TID por 3 días, 150 mg. BID de 7-12 semanas). Contraindicaciones incluyen alto consumo de alcohol e historia de convulsiones. Puede usarse por <6 meses como mantenimiento, no necesita disminución.

Reemplazo de Nicotina Sin Receta Médica: Parche (QD para fumadores moderados). Goma de mascar, pastillas, inhaladores y spray nasal pueden utilizarse intermitentemente como complemento del parche para calmar la urgencia del deseo.

Lado 1

GUIA DE RECOMENDACIONES BASICAS PARA USUARIOS DE TABACO

Opción 2: Empezar por (Paciente Recurrente)

Valorar: “¿Ahora que hemos discutido sobre el problema que tiene, me pregunto si usted ha pensado en dejar de fumar en el ultimo mes?”

Si No o Si: Pregunte, “¿Puede usted pensar en cosas positivas que le pueden suceder si dejara de fumar... cómo sus finanzas, apariencia, capacidad de trabajo, o actividades de recreo y relaciones personales pueden mejorar?” ¿Si X situación ocurriera, por qué sería esto importante para usted?”

Aconseje: “Por las razones que usted acaba de mencionar y situaciones de salud importantes, lo mejor que usted puede hacer para preservar su salud es dejar de fumar. ¿Esta usted listo(a) para poner una fecha límite?”

Si No: Entréguele un folleto informativo e informe al paciente que discutirán el tema en la próxima visita. Brevemente infórmele de los métodos al alcance para ayudar a dejar de fumar.

Si Si: Felicítelo(a) y ayude a poner la fecha limite y continúe con los puntos de Ayuda listados en el lado 1 de esta tarjeta.

Evitar el Relapso

En cada visita pregunte al paciente sobre su condición al respecto de fumar y felicítelo si no ha fumado. Pregunte sobre las situaciones más difíciles de urgencia para fumar y hablen de cómo superarlas.

Respuesta al Relapso

Reafirme al paciente de que la situación es común y que no debe enfocarse como un fracaso sino como una experiencia de aprendizaje. Ayude al paciente a determinar la causa del relapso y la estrategia para vencerla.

Línea Telefónica: Programe para que sus pacientes dejen de fumar. Refiera sus pacientes al consejero del programa para dejar de fumar del hospital o a la línea telefónica 1-800-QUIT NOW