



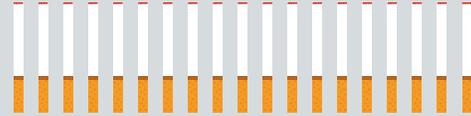
# Rompres avec les habitudes

## Boîte à outils du pharmacien pour des conseils en matière d'abandon du tabac

### Prise en charge de l'abandon du tabac : Algorithme

#### POSEZ DES QUESTIONS au sujet de la consommation de tabac

1. Combien de cigarettes fumez-vous par jour?
2. Avez-vous déjà envisagé de cesser de fumer?
3. Êtes-vous prêt à fixer une date d'arrêt dans les 30 prochains jours?



#### CONSEILLEZ à votre patient d'arrêter

*En tant que fournisseur de soins de santé, je suis préoccupé par les effets du tabagisme sur votre santé et je vous conseille d'arrêter ou de réduire le tabagisme. Aimerez-vous obtenir mon aide?*

Oui

Non

#### ÉVALUEZ la volonté d'arrêter de fumer

Compte tenu de tout ce qui se passe dans votre vie en ce moment, sur une échelle de 1 (pas du tout) à 10 (absolument) :

1. Dans quelle mesure est-il important pour vous d'arrêter de fumer pour de bon?
2. Dans quelle mesure êtes-vous confiant de pouvoir arrêter de fumer pour de bon?

Désir de cesser de fumer/confiance > 5

Désir de cesser de fumer/confiance ≤ 5

#### AIDEZ à l'abandon du tabac

#### Entrevue motivationnelle (EM)

Explorez les 5 étapes en utilisant l'écoute réflexive :

- Pertinence : pourquoi l'abandon du tabagisme est-il pertinent pour la santé, la famille et la situation sociale?
- Récompenses : avantages potentiels de l'abandon - santé, argent, goût et odeur
- Risques : aigu (essoufflement), chronique (MCV, cancer, MPOC)
- Obstacles : symptômes de sevrage, peur de l'échec, prise de poids
- Répétition : répéter l'EM chaque fois que le patient se rend à la clinique

#### Évaluation du patient

- Antécédents de tabagisme et habitudes d'usage du tabac
- Antécédents médicaux
- Antécédents médicamenteux
- Examen physique
- Test d'évaluation de la dépendance à la nicotine de Fagerström
- Le test du Pourquoi
- Habitudes de vie et antécédents
- Évaluation environnementale
- Tentatives d'arrêt antérieures

< 10 cigarettes/jour : proposer des conseils, un sevrage brutal, une réduction de la consommation et/ou un TRN

≥ 10 cigarettes/jour : offrir une pharmacothérapie +/- des conseils

- Thérapie de remplacement de la nicotine (TRN)
- Bupropion
- Varéclique

Réponse partielle

**PRÉVOYEZ** un suivi 1 à 4 semaines après la date d'abandon; déterminer la réponse à la thérapie

Réponse complète

Maintien

- Évaluer l'observance
- Ajuster les doses
- Changer de pharmacothérapie
- Envisager une thérapie combinée