



Institutul Național pentru Sănătatea
Mamei și Copilului
"Alessandrescu-Rusescu" București



Norwegian Institute
of Public Health



Helsedirektoratet



World Health
Organization

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

PDP1 - A4.8

PREVENIREA FACTORILOR DE RISC

- FUMATUL -

Adriana Galan, Coordonator componenta AMC

Rodica-Mihaela Lazar, Expert

INSTITUTUL NATIONAL DE SANATATE PUBLICA

23.09.2021

DE CE ACEST GHID?

- ✓ Consumul de tutun reprezintă una dintre cele mai mari amenințări la adresa sănătății publice, fiind un factor major de risc pentru afecțiuni respiratorii și cardiovasculare, poate produce diferite tipuri de cancere, precum și alte probleme severe de sănătate.
- ✓ Există dovezi puternice care arată că intervențiile realizate pentru reducerea consumului de tutun contribuie la prevenirea îmbolnăvirilor și a decesului prematur, creșterea calității vieții celor care renunță la fumat sau reduc consumul de tutun, dar și la reducerea costurilor asistenței medicale.
- ✓ Asistenții medicali comunitari au un rol important în lupta împotriva fumatului, prin informarea, educarea, conștientizarea membrilor comunității locale cu privire la efectele nocive ale consumului de tutun și pentru sănătate.

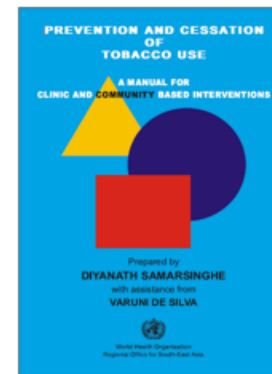
SMOKING – The most relevant Guidelines



Best Practice Guideline
Integrating Tobacco
Interventions into Daily
Practice— Third Edition;
Registered Nurses'
Association of Ontario
(RNAO)



GHID DE PREVENȚIE - Intervențiile
preventive adresate stilului de
viață: Consumul de alcool -
Fumatul, INSP et al.



WHO, *Prevention and cessation
of tobacco use - a manual for
clinic and based community
interventions*



Detecció i tractament del
consum del tabac - Guia de
pràctica clínica; Institut Català
de la Salut



Sumar recomandari

	RECOMANDAREA	NIVEL DE EVIDENȚĂ
I. Evaluarea	Recomandarea 1 Utilizarea de intervenții scurte pentru a evalua persoanele pentru toate formele de consum de tutun. 1.1 Evaluarea statusul fumatului 1.2 Evaluarea dependenței de tutun 1.3 Motivația renunțării la fumat	Ia, Ib
I. Planificarea	Recomandarea 2 Dezvoltarea un plan de intervenție personalizat fiecărui fumător, împreună cu acesta.	V
I. Implementarea	Recomandarea 3 Furnizarea fumătorului intervenția potrivită dacă acesta își exprimă interesul de a reduce sau opri consumul de tutun.	Ia, V
I. Monitorizarea	Recomandarea 4 Evaluarea eficacității planului de intervenție până când obiectivul este atins.	V

Adaptat după *Best Practice Guideline Integrating Tobacco Interventions into Daily Practice— Third Edition Registered Nurses' Association of Ontario (RNAO), 2017*



Exemplu de instrument de lucru

Pentru a se evalua dependența de tutun se utilizează Testul de dependență nicotinică Fagerstrom, care oferă răspunsuri de tip DA sau NU și un scor final, care clasifică fumătorii ca având un nivel de dependență de nicotină redus, mediu sau ridicat.

Nr. crt.	INTREBARE	Număr puncte
1.	La cât timp după ce vă treziți fumați prima țigară?	
A	la mai puțin de 5 minute de la trezire	3
B	la 6-30 minute de la trezire	2
C	la 31-60 minute de la trezire	1
D	după peste 60 minute de la trezire	0
2.	Vi se pare dificil să vă abțineți de la fumat în locuri unde acesta este interzis (de ex. biserică, cinematograful, tren, etc.)?	
A	Da	1
B	Nu	0
3.	La care țigară v-ar fi cel mai greu să renunțați?	
A	La prima țigară de dimineață	1
B	La toate celelalte	0
4.	Câte țigări/zi fumați?	
A	10 sau mai puțin	0
B	11-20	1
C	21-30	2
D	31 sau mai multe	3
5.	Fumați mai frecvent în primele ore după trezire decât în restul zilei?	
A	Da	1
B	Nu	0
6.	Fumați și dacă sunteți atât de bolnav încât sunteți imobilizat la pat în mare parte a zilei?	
A	Da	1
B	Nu	0
TOTAL		

Prin adunarea punctelor corespunzătoare fiecărei întrebări se obține scorul total, care are între 0 și 10 puncte. Acest lucru permite evaluarea precisă a dependenței de nicotină, pe baza căreia se va elabora planul de intervenție:

A. scor 0 – 3 puncte: lipsa dependenței sau dependență ușoară
B. scor 4 – 6 puncte: dependență medie
C. scor 7 – 10 puncte: dependență severă



Institutul Național pentru Sănătatea
Mamei și Copilului
"Alessandrescu-Rusescu" București



Norwegian Institute
of Public Health



Helsedirektoratet



World Health
Organization

Iceland
Liechtenstein
Norway grants

DATE DE CONTACT

Mihaela Lazăr

email: mihaelalazar75@gmail.com

Mobil: 0734.560.593

