

L'ingrés hospitalari és un moment clau per deixar de fumar.

- Potser ja us havíeu plantejat **deixar de fumar** o, fins i tot, ho havíeu intentat algun cop.
- El consum de tabac interfereix directament en els tractaments i afecta negativament la vostra **recuperació i evolució**.
- Si deixeu de fumar, millorareu la vostra **qualitat de vida**, la vostra **salut** i la de qui us envolti. Així mateix, sereu un **bon exemple** per a aquelles persones que estimeu.

Ara és un bon moment!

Si voleu més informació o esteu pensant a deixar de fumar, parleu amb el vostre professional de la salut de referència.

**Xarxa
Catalana** | **Hospitals
Sense Fum**



GLOBAL NETWORK
FOR TOBACCO FREE
HEALTHCARE SERVICES

Fumeu?

Us ajudem a deixar
de fumar durant
l'ingrés hospitalari



Per llei, està prohibit fumar en tot el recinte hospitalari, inclosos els espais a l'aire lliure.

Durant la vostra estada a l'Hospital podreu rebre...

- ✓ Ajuda especialitzada dels professionals sanitaris.
- ✓ Suport per superar la síndrome d'abstinència o les ganes de fumar.
- ✓ Tractament farmacològic gratuït: teràpia substitutiva amb nicotina (TSN), sempre que estigui indicada.
- ✓ Recomanacions adaptades a la vostra situació, que caldrà que seguïu a partir del moment de l'alta.

Us heu plantejat aprofitar l'ingrés per deixar de fumar?

Us ajudarem a fer-ho possible.



Sobre el tractament farmacològic...

Durant l'estada hospitalària podreu iniciar tractament amb **teràpia substitutiva amb nicotina (TSN)** en format de pegats, xiclets o comprimits. Això us ajudarà a alleugerir la síndrome d'abstinència i a controlar les ganes de fumar.

- Els **pegats de TSN** alliberen nicotina de forma constant durant 12 o 24 hores, depenent del tipus de pegat. Cal canviar-los diàriament i col·locar-los en zones del cos sense pèl, com ara l'esquena o les espatlles.
- Els **xiclets i comprimits** alliberen nicotina de manera més ràpida. Per això són ideals en moments puntuals de necessitat intensa, per exemple en llevar-se o després dels àpats. Cal mastegar el xiclet o llepar el comprimit lentament, sense empassar-se'ls. Quan el sabor sigui massa fort, deixeu de llepar o mastegar fins que en desaparegui el sabor; i repetiu aquest cicle.

Després de l'alta...

- Seguiu les recomanacions donades durant el vostre ingrés hospitalari.
- Els professionals de la salut us podem informar sobre els centres disponibles, on us faran un seguiment per deixar de fumar (consultes especialitzades, centres d'atenció primària, farmàcies, etc.).
- Deixar de fumar amb ajuda de professionals de la salut augmenta la probabilitat que ho aconseguïu!

Un cop us han donat d'alta, podeu prendre diversos fàrmacs que, amb prescripció, us poden ajudar a deixar de fumar, com ara la vareniclina, el bupropió o la citisina; o bé, també podeu continuar amb TSN, que no requereix prescripció.

És més fàcil si t'ajudem!
Comença una nova vida sense tabac!

