

**OUTIL D'ACCOMPAGNEMENT DU PATIENT**

# FICHE DE SUIVI d'aide à L'ARRÊT DU TABAC

Cette fiche de suivi est destinée à être remise par le pharmacien aux fumeurs débutant un sevrage tabagique. Bien remplie au quotidien par la personne en cours de sevrage, elle servira de « **tableau de bord** » et l'aidera dans sa démarche d'arrêt du tabac.

C'est un document personnalisé sur lequel la personne en cours de sevrage peut noter des remarques et au dos duquel le pharmacien peut inscrire des conseils utiles, à commenter lors de son prochain passage à l'officine. La fiche de suivi sera alors **une aide au dialogue** durant la phase d'initiation du traitement.

Elle est souvent très appréciée des patients en début de sevrage et constitue **un réel soutien**. De nombreux tabacologues l'utilisent.

- Septembre 2017 -

# Comment présenter la fiche de suivi aux fumeurs ?

Dr Béatrice Le Maitre, Tabacologue à Caen

## 1. Proposer la fiche de suivi à toute personne initiant un sevrage tabagique

## 2. Lui donner quelques recommandations pour une utilisation optimale de cette fiche :

- ▶ Remplie le soir, au coucher, elle permet de faire le bilan de la journée et constitue un guide pour le début du sevrage.
- ▶ Conseils pour renseigner les différentes rubriques :




→ **Pulsions à fumer** : coter de 0 à 3 selon l'intensité des pulsions. Il s'agit de l'appréciation générale de la journée (et non du nombre de pulsions).


- 0** : pas de pulsion du tout
- 1** : journée assez facile (pensée de la cigarette présente mais pulsions légères)
- 2** : journée un peu difficile (pulsions moyennes)
- 3** : journée très difficile (beaucoup de fortes pulsions)





**Remarque** : Attention de ne pas confondre « pulsions » (liées à la dépendance physique) et « envies » (relevant de la dépendance psychologique et comportementale). Il est normal d'avoir des envies de fumer en début de sevrage. Elles vont s'atténuer naturellement avec le temps. Des pulsions importantes en début de sevrage sont, en revanche, le reflet d'un sous-dosage initial. Il faudra revoir à la hausse le dosage du patch ou encourager la personne à prendre davantage de formes orales.


 → **Irritabilité, accès de colère, agitation, nervosité, anxiété, tendance dépressive, difficulté de concentration, augmentation de l'appétit, constipation, troubles du sommeil, activités de rêve** : coter de 0 à 3 selon :

- 0** : comme d'habitude (ni plus, ni moins)
- 1** : un peu plus que d'habitude
- 2** : moyennement plus que d'habitude
- 3** : beaucoup plus que d'habitude

 → **Café** : indiquer le nombre de cafés pris dans la journée (compter le café du matin comme un seul café, même si cela correspond à plus d'une tasse).

 → **Alcool** : indiquer le nombre de verres d'alcool pris dans la journée (une bière 25 cl = un verre de vin = un apéritif).

 → **Cigarettes fumées** : pour réussir le sevrage, l'arrêt du tabac doit être TOTAL. Ce sera, pour la personne, une grande satisfaction d'inscrire le chiffre « 0 » dans cette ligne. Mais s'il y a des « faux pas », il est important de les indiquer afin de les commenter lors de la prochaine rencontre à l'officine.

 → **En cas de recours aux formes orales de substituts nicotiques** : préciser le nombre de gommes, de comprimés (à sucer ou sublinguaux) ou de cartouches d'inhaleur utilisés dans la journée.

### **3. Inciter la personne à revenir régulièrement à l'officine avec sa fiche de suivi soigneusement remplie afin de faire le point**

- ▶ **Un premier bilan lui sera proposé 4 à 5 jours après la date d'arrêt.**
- ▶ **En début de sevrage, la fiche de suivi sera commentée chaque semaine avec le pharmacien.**

