

Sevrage* tabagique

pour les professionnels de soins du premier recours

Test de Fagerström en 6 questions

Ce test permet de dépister une dépendance au tabac et d'en évaluer l'importance.

1. Quand fumez-vous votre première cigarette après votre réveil ?

- Dans les 5 premières minutes 3
 6-30 minutes 2
 31-60 minutes 1
 Après 60 minutes 0

2. Avez-vous du mal à ne pas fumer lorsque c'est interdit? (église, bibliothèque, cinéma etc.)

- Oui 1
 Non 0

3. À quelle cigarette renonceriez-vous le plus difficilement ?

- La première le matin 1
 Une autre 0

4. Combien de cigarettes fumez-vous par jour, en moyenne ?

- 10 ou moins 0
 11 à 20 1
 21 à 30 2
 31 ou plus 3

5. Fumez-vous davantage les premières heures après le réveil que pendant le reste de la journée ?

- Oui 1
 Non 0

6. Fumez-vous lorsque vous êtes malade au point de devoir rester au lit presque toute la journée ?

- Oui 1
 Non 0

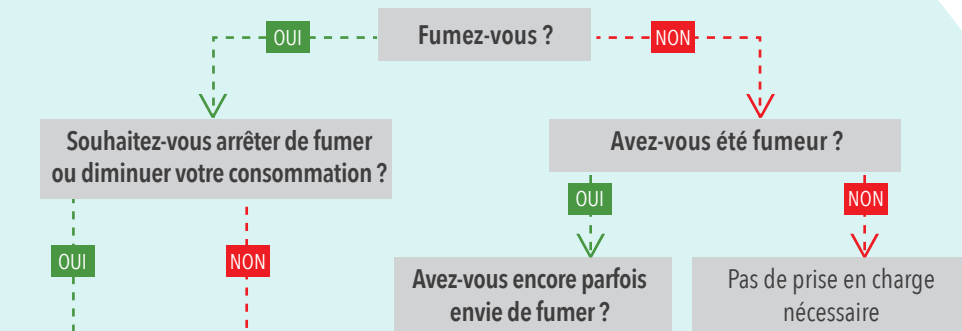
Total

Score de dépendance :

- ➔ de 0 à 2 points : dépendance très faible
- ➔ de 3 à 4 points : dépendance faible
- ➔ 5 points : dépendance moyenne
- ➔ de 6 à 7 points : dépendance élevée
- ➔ de 8 à 10 points : dépendance très élevée

Arbre décisionnel de l'accompagnement vers le sevrage* tabagique

TOUJOURS



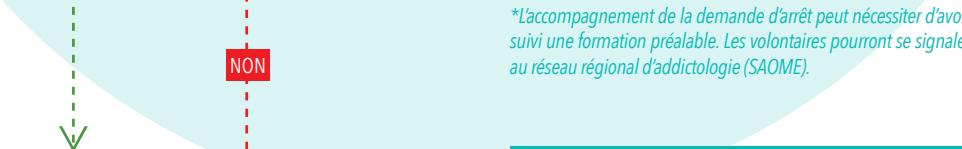
POUR ALLER PLUS LOIN



Renforcement de la motivation et de la confiance

- Message court sur les bénéfices du sevrage* pour sa santé
- Remise d'une brochure
- Assurance de notre disponibilité

POUR ALLER ENCORE PLUS LOIN*



*L'accompagnement de la demande d'arrêt peut nécessiter d'avoir suivi une formation préalable. Les volontaires pourront se signaler au réseau régional d'addictologie (SAOME).

Suivi

Dans le cadre d'un sevrage tabagique, un suivi rapproché (hebdomadaire) par les professionnels (prescripteurs, relai en pharmacie) est conseillé.

Accompagnement de la demande de sevrage*

1. Evaluation de la motivation et de la confiance
2. Evaluation de la dépendance
3. Accompagnement au sevrage*
4. Orientation du patient si nécessaire (offre locale de soins)

Les substituts nicotiniques à La Réunion

Prise en charge des substituts

Depuis le 1er Novembre 2016, l'assurance maladie rembourse, sur prescription établie par un(e) médecin, une sage femme, un(e) infirmier(e), un(e) masseur-kinésithérapeute, un(e) chirurgien-dentiste, les traitements par substituts nicotiniques à hauteur de 150 euros par année civile et par bénéficiaire.

N'oubliez pas que certaines mutuelles peuvent également prendre en charge une partie des substituts.

Gratuité

Votre patient peut bénéficier de la mise à disposition gratuite de substituts nicotiniques dans les structures addictologiques suivantes : CSAPA portés par L'ANPAA, CHGM, CHU, GHER.

Votre patient doit répondre aux critères suivants :

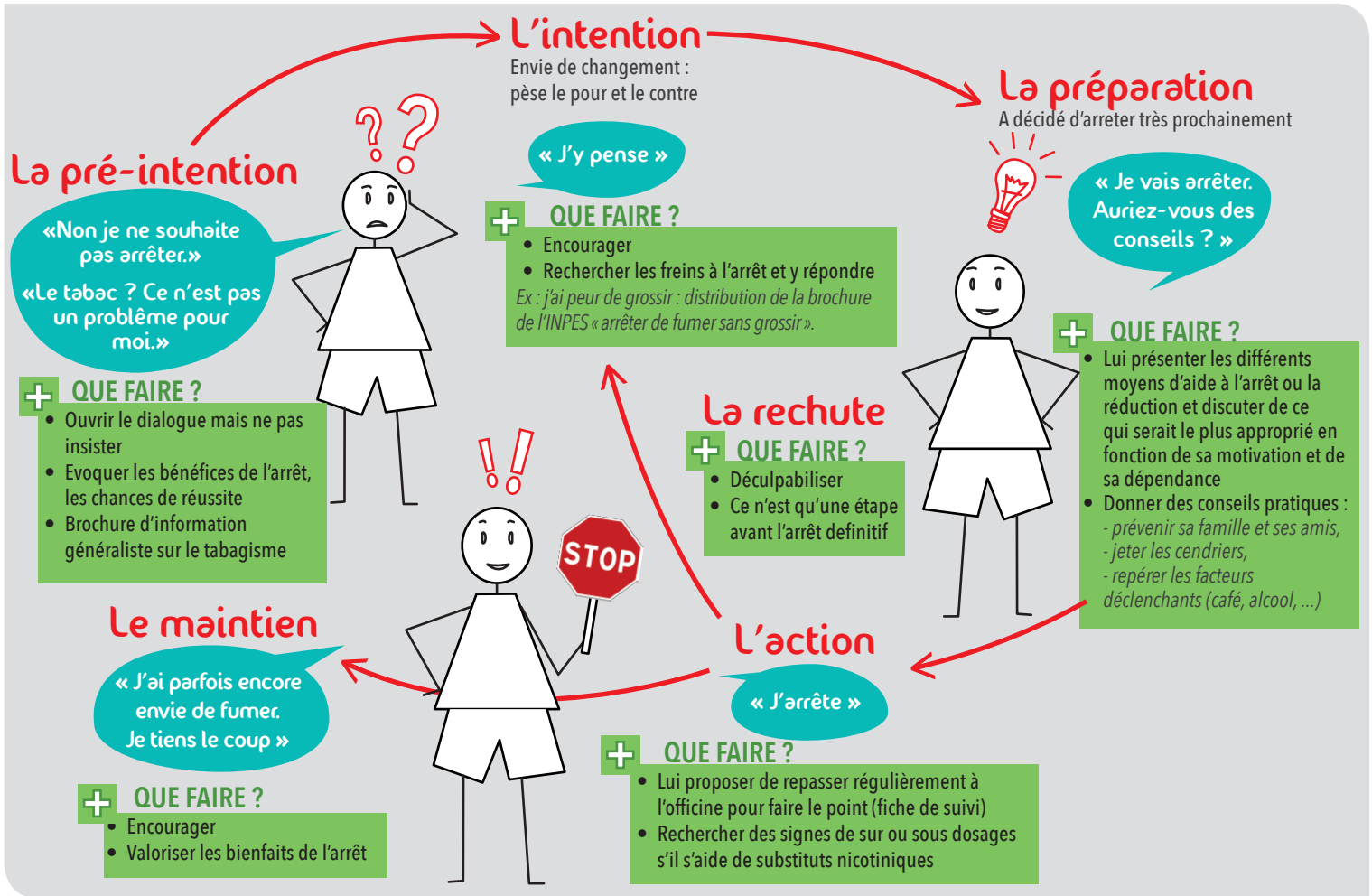
- bénéficiaire de la CMU complémentaire,
- femme enceinte,
- profil à haut risque pour la santé,
- mineur (représenté par un majeur de son choix).

Les familles de substituts nicotiniques

- Les patchs nicotiniques
- Les gommes
- Les comprimés sublinguaux
- Les pastilles à sucer
- Les inhalateurs
- Les sprays buccaux

Evaluation de la motivation

Le cycle de Prochaska : quelle attitude en fonction de la motivation du patient ?



Echelles analogiques de la motivation et de la confiance

Placez-vous sur une échelle de 1 à 10

→ 0 signifie : « Ce n'est pas du tout important »
10 signifie : « C'est extrêmement important »

1 - A quel point est-il important pour vous d'arrêter de fumer ou de diminuer ?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

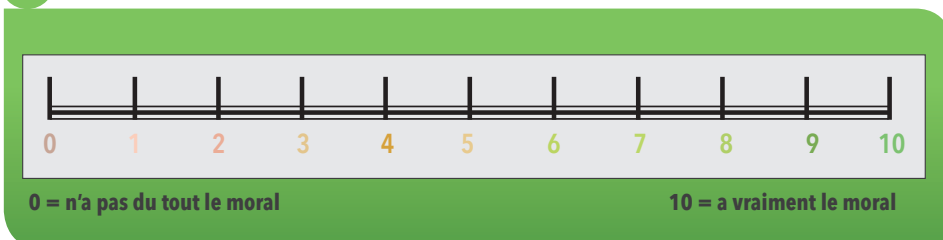
2 - Quelle confiance avez-vous dans votre capacité à atteindre votre objectif ?

! Il est conseillé d'orienter le patient vers l'offre locale de soins en addictologie dans les cas suivants :

- échec de la prise en charge,
- poly-addictions,
- nécessité d'un suivi psychothérapeutique spécifique,
- comorbidités psychiatriques (dont moral <4/10).
- grossesse

Pour orienter votre patient, retrouvez les coordonnées sur la fiche « offre de soins en addictologie à La Réunion », sur l'annuaire SAOME (annuaire.rra974.saome.fr) ou en contactant SAOME au 0692 956 957

Echelle de moral



Sources :

HAS : Arrêt de la consommation de tabac : du dépistage individuel au maintien de l'abstinence en premier recours.
RESPADD : Guide de l'addictologie en pharmacie d'officine.

A l'initiative de :

