

Aïe, Aïe, Aïe, j'ai rechuté, j'ai recommencé à fumer (Je n'ai pas de volonté, je suis nul(le))

Mais non, C'EST NORMAL DE RECHUTER QUAND ON EST DEPENDANT

La rechute, ça veut simplement dire que je suis dépendant, Le système de contrôle de la consommation de tabac ne

Prévention de la rechute : situation/émotion-réaction/pensées automatiques/pensées alternatives

marche plus.

Que faire alors ?

D'après vous ?

Eh bien, je dois arrêter le tabac et surtout de MAINTENIR MON ARRÊT

Et donc ?

Je dois prendre des patchs.

Oui, avec quels objectifs ?

Eh bien, si je suis au bon dosage :

- Il n'y a aucun plaisir
- Il n'y a plus d'envie compulsive de fumer
- Si je fume, j'ai des signes de SURDOSAGE : dégoût de la cigarette, nausée, palpitations, céphalée...

C'est bien ça et quel dosage faut-il ?

On a dit patch de mg

Excellent, et pendant combien de temps ?

Vous m'avez dit au minimum pendant 10 ans.

Oui en théorie, en pratique vous pouvez mettre les patchs pendant semaines et voir ce que ça donne.

Et je ne dois pas compenser ma dépendance par une autre (alcool, nourriture...)

Et si ça arrive ?

J'augmente les patchs, toutes mes consommations doivent diminuer

Et si vous présentez des symptômes dépressifs ?

Mmm...Soit cela veut dire que je suis en sevrage et je dois augmenter mes patchs, cela s'améliorera, Soit sinon, je décompense une authentique dépression et le mieux est de consulter un spécialiste...

Impressionnant !

Et je ne dois pas oublier de faire le tour des pharmacies pour trouver les patchs les moins chers

FELICITATIONS, Vous savez tout. A dans semaines

Je suis décidé à arrêter

Coordonnées du patient

PRECAUTIONS :

- ATCD cardiaque
- décompensation psychiatrique lors de précédents sevrages

Oui

AVIS ADDICTO

Non

Evaluation des autres consommations : alcool, THC, cocaïne, héroïne, Jeux...

Poids du patient

EXPLICATIONS:

- changer les patchs d'endroit chaque jour
- si possible les garder 24h
- si sommeil perturbé : enlever le patch pour la nuit (->envie plus forte le matin)
- si le patch me gratte :
 - je change de marque jusqu'à trouver la bonne ⚠
 - réduire le dosage
 - antihistaminique, corticoïde pommade
 - les mettre sur des zones où la peau est plus épaisse, moins sensible
- technique de prise des gommes, comprimés : chiqués !

INITIATION TRAITEMENT :

Partir sur 1cg=1mg de Nicotine
Ex : 1 paq/j=20cg/j correspond à un patch de 21mg/j

REGLAGE BON DOSAGE DU PATCH :

- 1) Si présence de signe de SURDOSAGE D'EMBLEE, sans cg ajoutée : Réduire le dosage
- 2) Si toujours du plaisir à fumer sous patch = SOUS-DOSAGE : augmenter le dosage en se basant sur 1cg=1mg de Nicotine
- 3) Si avec mon patch, je n'ai pas envie de fumer mais uniquement quand je fume j'ai des signes de surdosage=BON DOSAGE

Question ?

Est-ce que je suis prêt à maintenir le traitement et à me passer du plaisir de fumer dans ces conditions ?

Si pas de nouvelle d'un patient au bout d'un mois, le rappeler, maximum 2 fois, pour s'assurer qu'il ne culpabilise pas en cas de rechute et lui assurer notre soutien dans sa maladie