

My Tobacco-Free Action Plan

Date: _____ Member's Name: _____ Date of Birth: _____

Date started Nicotine Replacement Therapy: _____ Target Stop Smoking Date: _____

GREEN ZONE

I feel great!



The Green Zone means that:

- I'm not craving tobacco. I feel calm. I feel my brain can focus normally.
- I'm using daily medication to control my nicotine withdrawal:
 - Nicotine Patch _____
 - Nicotine Gum _____
 - Nicotine Lozenge _____
 - Other Medication _____

YELLOW ZONE

I'm not too calm.



The Yellow Zone means that:

- I'm craving tobacco. I feel irritable, anxious, and restless.
- It's hard to get my brain to focus.
- Take RELIEF nicotine replacement medicine:**

Nicotine Gum or Lozenge:	Dose:	When to take it:
_____ →	_____ mg →	every 30 minutes as needed.
Other:	Dose:	When to take it:
_____ →	_____ mg →	_____
- Continue Green Zone every day medication.**
- When I start to feel these withdrawal symptoms, I will:**

RED ZONE

I need help!

Helpful medication tips:

- If you feel sick in your stomach, you might be getting too much nicotine or you may be swallowing nicotine. Talk to your doctor.
- If you have trouble sleeping with the Nicotine Patch, remove the patch before bed.
- Do not stop taking your meds! Tobacco treatment medications are safe to use – even if you had a slip and smoked a cigarette (although may feel like you over-smoked).
- If you are in your Green Zone for more than 6-8 weeks, talk to your doctor about whether you can use less medicine and stay comfortable.
- If you need RESCUE meds more than 4-6 times a day, talk to your doctor. Your Green Zone plan may need to be changed. You may need stronger medicine.

The Red Zone means that:

- I'm feeling strong cravings for tobacco. I need a cigarette NOW!
 - It's hard to get my brain to focus. I am very anxious and angry.
 - Need a rescue? Take rescue nicotine replacement medicine:**

Nicotine Gum or Lozenge:	Dose:	When to take it:
_____ →	_____ mg →	every 20 minutes as needed.
Other:	Dose:	When to take it:
_____ →	_____ mg →	_____
 - Continue Green Zone every day medication.**
 - Talk to your doctor. You may need a stronger medicine:**
- IF YOU ARE IN THE RED ZONE:** Contact your physician, nurse, pharmacist, or call 1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669) for help.
- | | |
|-------------------|---------------|
| Name of provider: | Phone number: |
| _____ | _____ |

24/7 Texas Children's Health Plan Nurse Help Line: **1-800-686-3831**

24/7 Texas Children's Health Plan Behavioral Health Hotline: **Medicaid/STAR: 1-800-731-8529 | CHIP: 1-800-731-8528**

Reference: American College of Chest Physicians (2010). Tobacco Dependence Treatment Toolkit. Retrieved from <http://www.chestnet.org/Search#q/q=tobacco%20dependence>

Mi Plan De Acción Para Dejar El Tabaco

Fecha: _____ Nombre del Miembro: _____ Date of Birth: _____

Fecha de inicio de terapia de reemplazo de nicotina: _____ Fecha prevista para dejar de fumar: _____

ZONA VERDE

¡Me siento muy bien!



Al estar en la Zona Verde, significa que:

- No tengo antojo de usar tabaco. Me siento en calma. Siento que mi cabeza se puede concentrar normalmente.
- Estoy usando el medicamento a diario para controlar mi abstinencia a la nicotina:
 - Parche de nicotina _____
 - Goma de mascar de nicotina _____
 - Comprimido de nicotina _____
 - Otro medicamento _____

ZONA AMARILLA

No siento mucha calma.



Al estar en la Zona Amarilla, significa que

- Tengo antojo de usar tabaco. Siento irritabilidad, ansiedad e impaciencia.
- Es difícil concentrarme.
- Tomar medicamento de ALIVIO de reemplazo de nicotina:**
de goma de mascar o comprimido de nicotina: Dosis: _____ Cuándo tomarlo: _____
_____ → _____ mg → cada 30 minutos según sea necesario.
Otro: Dosis: _____ Cuándo tomarlo: _____
_____ → _____ mg → _____
- Continuar con el medicamento cada día de la Zona Verde.**
- Cuando comience a tener estos síntomas de abstinencia, haré:**

ZONA ROJA

¡Necesito ayuda!

Consejos útiles sobre los medicamentos:

- Si te sientes mal del estómago, quizá estés recibiendo demasiada nicotina o quizá estés tragando nicotina. Habla con tu médico.
- Si te cuesta conciliar el sueño con el parche de nicotina, quitate el parche antes de acostarte.
- ¡No dejes de tomar tus medicamentos! El uso de los medicamentos para tratamiento del tabaquismo es seguro, incluso si sufriste un desliz y fumaste un cigarrillo (aunque quizá sientas como si hubieras fumado de más).
- Si estás en tu Zona Verde por más de 6 a 8 semanas, habla con tu médico sobre si puedes usar menos medicamento y aún así sentirte bien.
- Si necesitas medicamentos de RESCATE más de 4 a 6 veces al día, habla con tu médico. Quizá sea necesario cambiar tu plan de Zona Verde. Quizá necesites un medicamento más fuerte.

Al estar en la Zona Roja, significa que:

- Siento mucho antojo de usar tabaco. Necesito un cigarrillo ¡AHORA!
- Es difícil concentrarme. Tengo mucha ansiedad e ira.
- ¿Necesitas un rescate? Tomar medicamento de RESCATE de reemplazo de nicotina:**
de goma de mascar o comprimido de nicotina: Dosis: _____ Cuándo tomarlo: _____
_____ → _____ mg → cada 20 minutos según sea necesario.
Otro: Dosis: _____ Cuándo tomarlo: _____
_____ → _____ mg → _____
- Continuar con el medicamento cada día de la Zona Verde.**
- Habla con tu médico. Es posible que necesites un medicamento más fuerte:**

SI ESTÁS EN LA ZONA ROJA: comunícate con un médico, enfermera, farmacéutico o llama al 1-800-QUIT NOW (1-800-784-8669) para recibir ayuda.

Nombre del proveedor de servicios médicos: _____ Número de teléfono: _____

Texas Children's Health Plan Línea de Asistencia de Enfermería 24/7: **1-800-686-3831**

Texas Children's Health Plan Línea de Salud de Conducta 24/7: **Medicaid/STAR: 1-800-731-8529 | CHIP: 1-800-731-8528**

Referencia: American College of Chest Physicians (2010). Tobacco Dependence Treatment Toolkit. Retrieved from <http://www.chestnet.org/Search#q/q=tobacco%20dependence>