



www.papsf.cat

V Trobada Programa

Atenció Primària Sense Fum

11 de juny de 2013

PINETONS JA NO FUMA



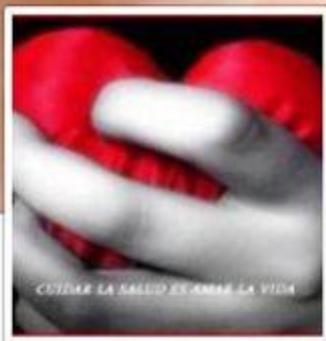
Imma Guillén i Lourdes Solà

CAP Pinetons
Ciutat de Ripollet

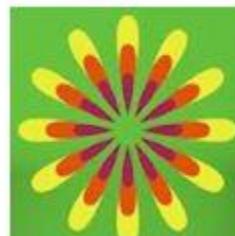
facebook



Pinetons JA NO FUMA



Pinetons JA NO FUMA



Quan neix la idea del facebook

- I Taller de Deshabitució Tabàquica, maig 2012.
- Les Xarxes Socials ens poden aportar avenços significatius en el nostre àmbit laboral, millorant la comunicació.
- El docent ha deixat de ser el protagonista del procés d'ensenyament-aprenentatge. Ja no és l'únic que ho sap tot, per tant, no és l'únic que emet informació ni tant sols és l'única font d'informació.

I TALLER DE DESHABITUACIO TABAQUICA



MAIG 2012

Avantatges

- 1. Establir una nova via de contacte entre personal sanitari i usuaris.
Continuïtat.

- 2. **Motivació.**





Pinetons JA NO FUMA

Biografía ▾

Ahora ▾

Panel de administración

Me gusta · Comentar · Compartir

👍 3 💬 2 📧 1

104 personas han visto esta publicación



Pinetons JA NO FUMA

12 de marzo 🌐

Durante las primeras sesiones, en el taller, se explican las TRES REGLAS DE ORO que, además de disminuir el consumo de cigarrillos diario, ayuda a mantener el hogar familiar como un ambiente libre de humo... Al fumar menos, tu tiempo libre aumenta. La casa está superlimpia y huele más que bien... pero, no te obsesiones y aprovecha para hacer más deporte, jugar con tus hijos... ja,ja,ja



Limpia, si hace falta, pero...

Recorda que ... una capa de polvo protege la madera de los muebles ...

Y que una casa se transforma en un hogar cuando podés escribir "Te quiero" encima del polvo. Yo solía pasar al menos 8 horas cada fin de semana por dejarlo todo perfecto, "por si venía alguien". Al final, entendí que "nadie venía" porque todo el mundo estaba disfrutando de la vida y pasándose bien!!

Ahora, si viene alguien, no tengo que explicar en qué condiciones está mi casa: están más interesados en escuchar las cosas que he hecho mientras disfruto de la vida y me divierto.

Por si no te has dado cuenta ... La vida es corta: ¡pásatelo bien!

Limpia, si hace falta ...¿Pero no sería mejor pintar un cuadro o escribir una carta, hacer unas galletitas o un pastel, lamer la cuchara o plantar una semilla, pensar sobre la diferencia entre "querer" y "necesitar", ...?

Limpia, si hace falta, pero no hay mucho tiempo ...;Con todas las playas que hay para nadar y montañas para escalar, ríos para navegar, música para



Me gusta · Comentar · Compartir

👍 4 💬 12

689 personas han visto esta publicación



Pinetons JA NO FUMA ha compartido un enlace.

12 de marzo 🌐

Os acordáis cuando en el taller de deshabituació tabàquica hablamos de que practicar deporte libera endorfinas?

<http://www.youtube.com/watch?v=01EOHAF7ufA>



Endorfinas: moléculas orgánicas de la felicidad

www.youtube.com

Las endorfinas (del inglés endogenous



Res no us podrà xafar un dia com avui.
Penseu que per sobre dels núvols, el sol
continua brillant allà dalt. BON DIA!!!!!!

*¿ POR QUÉ CAMINAR, SI PUEDES VOLAR? ELÉVATE
POR ENCIMA DE TUS MIEDOS,
AMÁNDOTE SIN
CONDICIONES*



Pinetons ja no fuma

A photograph of a tiger's face pressed into a dark asphalt surface. The tiger's eyes are wide and staring, and its mouth is slightly open, showing its tongue. The surrounding asphalt is cracked and textured. The image is used as a metaphor for oppression and the struggle for freedom.

*Despréndete de todo lo
que no te deja avanzar...
bien fuerte...
tu puedes...
solo TÚ obtendrás la
LIBERTAD*

Pinetons ja no fuma



No dejes nunca de luchar

por alcanzar tu sueño, aun cuando en el trayecto tengas que poner mas
esfuerzo de lo que esperabas, pero solo así lo veras un día
convertirse en realidad

A yellow sticky note is centered on a dark blue background. The note has the Spanish phrase "Yo puedo" written on it in a black, cursive script. The note is slightly blurred, giving it a soft, hand-placed appearance.

Yo puedo

**Nunca te conformes con menos
de lo que eres capaz de conseguir.**



- **3. Recordar les idees que s'havien treballat durant el taller.**





Pinetons JA NO FUMA

Biografía ▾

Ahora ▾

Panel de administración

RECORDEU LES TRES REGLES D'OR:

1. NO PORTAR LA CAPSA DE TABAC A SOBRE
2. GUARDAR EL TABAC A UN LLOC POC HABITUAL NI DE FÀCIL ACCÉS.
3. NO FUMAR MAI DINS DE CASA



Me gusta · Comentar · Compartir

👍 9

48 personas han visto esta publicación



Pinetons JA NO FUMA

4 de febrero

Bienvenida Montse, recién llegada y ya por aquí... muchísimas

distinta.
sde una perspecti
ndo a mirar las co

Me gusta · Comentar · Compartir

👍 5

37 personas han visto esta publicación



Pinetons JA NO FUMA

4 de febrero



MOTIUS PER QUÈ
FUTU?

- Aburriment
- per costum ~~XXXX~~
- per nervis X
- per addicció X
- me gusta

- Para ayudar a mi madre
- Para ayudar a mi hijo

MOTIUS PER ELS
QUE VULL DEIXAR
DE FUTAR

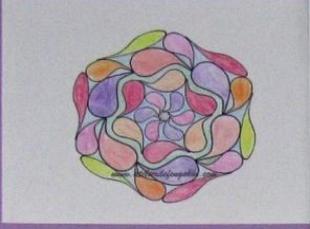
- Promesa a mi hijo/los^X ~~XX~~
- Mejorar la salud ~~XXXXXX~~
XX
- Económico X
- Libertad X
- Porque pierdo el tiempo X
- Porque es una tontería
- Esclavitud X
- por la familia
- Promesa a mi padre
- Evitar enfermedades derivadas
- Porque yo puedo
- Dependar de un cigarro que
"no vale para nada"
- "Dinero tirado"
- Incompatible con deporte
- Para dar ejemplo a los hijos





PINETONS

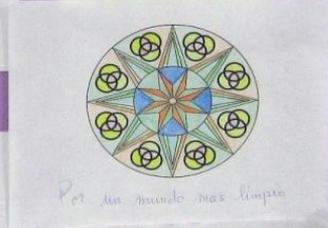
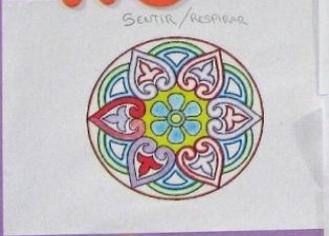
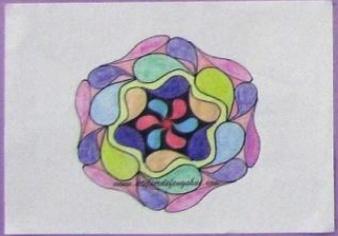
GAMINEM



JA



LLIBERTAT
NO

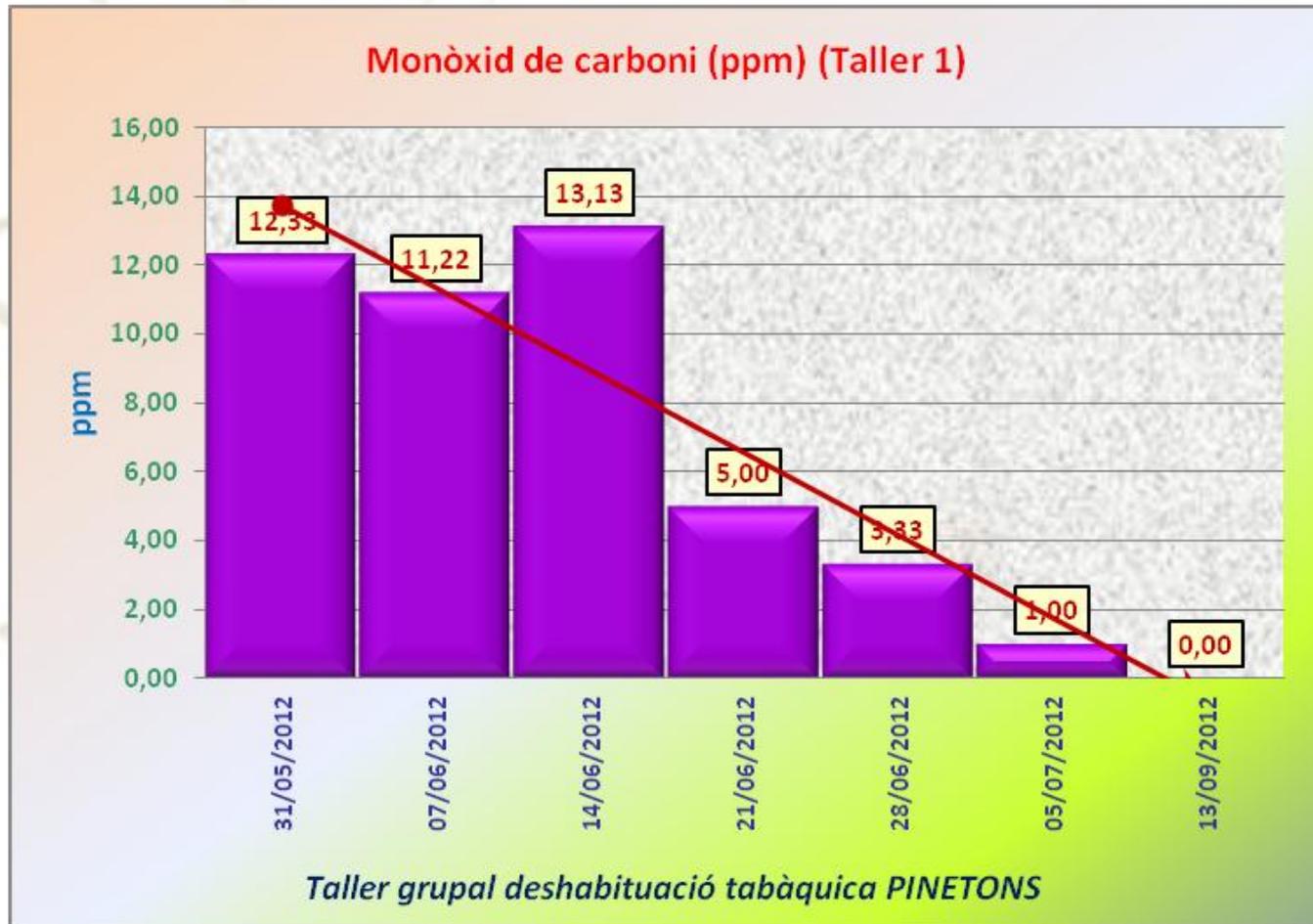


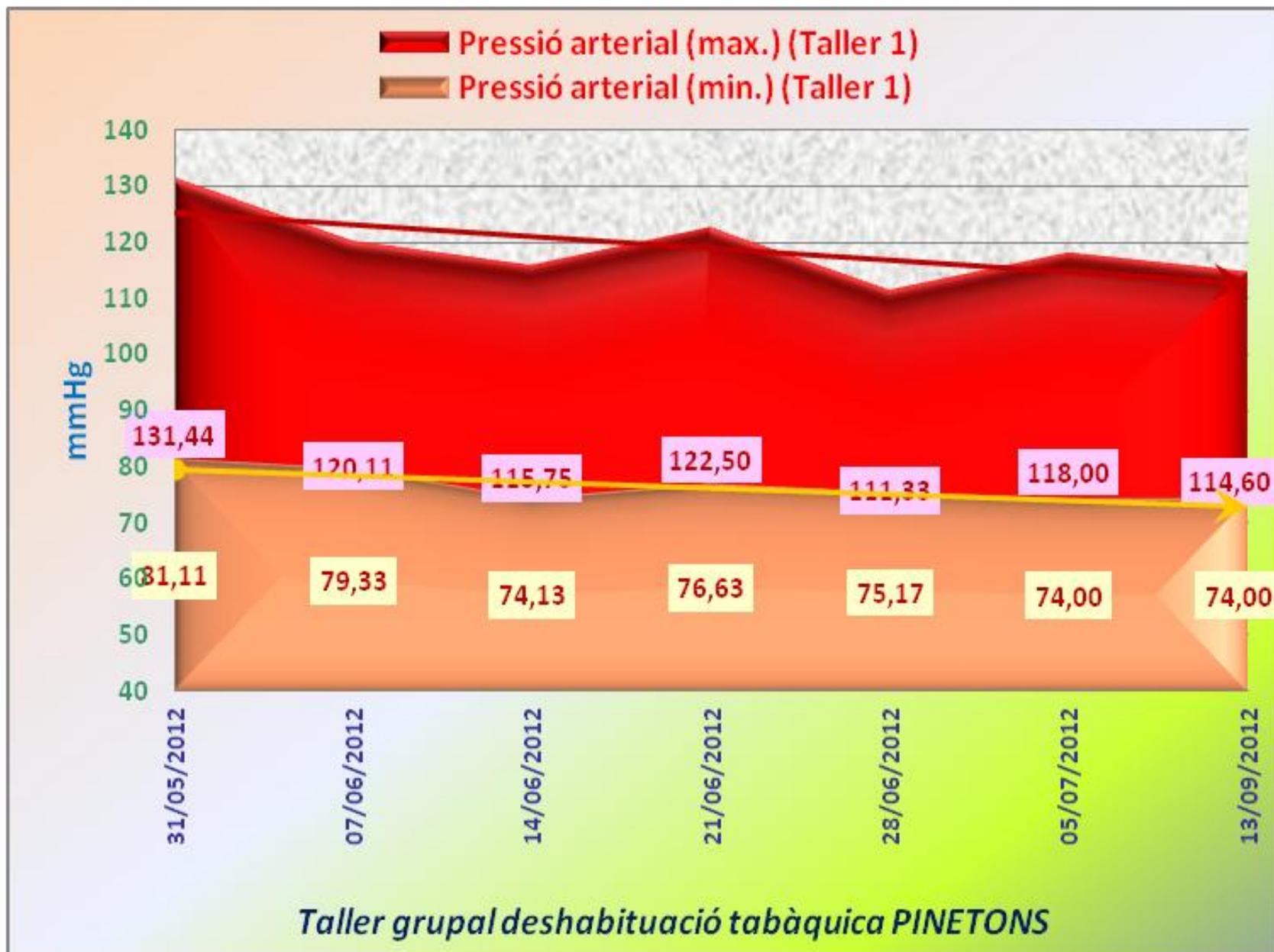
FUMA



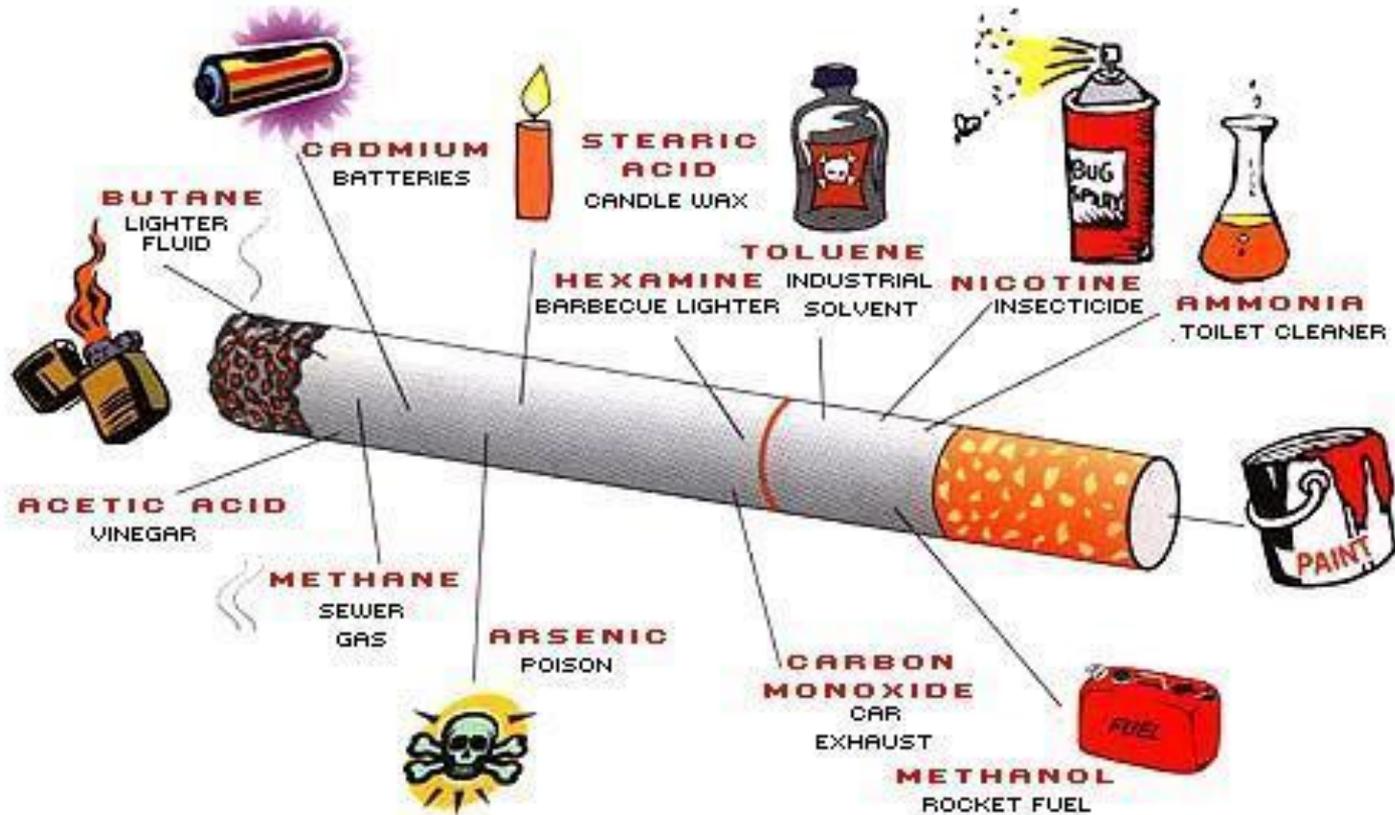
JUNTS

- 4. Resultats.





- 5. Intercanvi de coneixements, notícies d'interès.



[HTTP://TUBEROZE.COM/CIGARETTE-SMOKING.HTML](http://tuberoze.com/cigarette-smoking.html)

Estudi BIBE

Conclusions:

La majoria de mesures que prenen els progenitors es demostren no efectives per evitar l'exposició.

Un **70%** dels nadons fills d'algun progenitor que fuma, estan exposats al fum de tabac.

Nadons amb pare i/o mare que fumen: grup especial de risc

El nivell més elevat de nicotina es relaciona sobretot amb el consum de la mare

HÀBIT DE FUMAR

DISM.NIVELLS
NICOTINA

Fumar en zones limitades	15%
Ventilar la casa després de fumar	18%
Fumar a casa quan el bebè no hi és	7%
Fumar a casa però no en presència del nadó (altra hab.)	0%
Fumar al balcó amb la porta oberta	19%

Només un ambient 100% lliure de fum de tabac pot protegir els infants



Pinetons JA NO FUMA

Biografía ▾

Ahora ▾

Panel de administración

RELACIÓN ENTRE EL CIGARRILLO Y LA HIPERCOLESTEROLEMIA

El tabaquismo es uno de los responsables de la muerte de millones de personas en todo el mundo, se sabe que a largo plazo daña los pulmones y produce patologías concomitantes, pero...

¿C... Ver más



Me gusta · Comentar · Compartir

👍 4 💬 1

100 personas han visto esta publicación

http://www.youtube.com/watch?v=...



Angioplastia coronaria

www.youtube.com

PROFESIONALES DE LA SALUD: Núcleo
Descargar táctil de iHeart iPad GRATIS
para su práctica:
<http://tinyurl.com/7adoref> Si te gusta la

Me gusta · Comentar · Compartir

👍 2 💬 1

72 personas han visto esta publicación



Pinetons JA NO FUMA

27 de febrero 🌐

ENTENDER LOS RESULTADOS SOBRE EL COLESTEROL

Un examen de colesterol total mide todos los tipos de colesterol en su sangre. Si sus niveles de colesterol total están altos, el médico necesitará saber cuáles son sus niveles de colesterol LDL y... Ver más



*La comida sana y el deporte, te
llevarán a la meta...*



Pinetons ja no fuma

Cómo correr correctamente.

Por Superskinny.com
Traducción: Vida Lúcida
www.unvidalucida.com.ar

BRAZOS

Mueve los brazos hacia adelante y hacia atrás no a través de tu pecho

CODOS

Mantén los codos entre el pecho y cintura. Codos doblados aprox. a un ángulo de 90 grados.

TORSO

RUN TALL-torso debe estar en posición vertical y tú debes estar a la altura máxima. No agachad@. Si comienzas a encorvarte tomar una respiración profunda y tu postura se corregirá.

PIERNA BAJA

Tu pierna no debe extenderse hacia el frente de tu cuerpo

PIES

Tus pies deben aterrizar debajo no delante de tu cuerpo

CABEZA

No mires hacia abajo, mira hacia adelante
No saques tu barbilla

HOMBROS

Bajos y sueltos
No en alto y estrechos

MANOS

Aloja puños, dedos tocando ligeramente las palmas

CADERAS

Las caderas deben apuntar hacia delante. No dejes que se inclineN hacia adelante

RODILLAS

No levantes las rodillas altas. Manténlas abajo, de zancada corta y eficiente
Mantén la rodilla ligeramente flexionada, por lo que, naturalmente, se doblará cuando el pie toca el suelo

TOBILLO

Mantén el tobillo flexionado al empujar

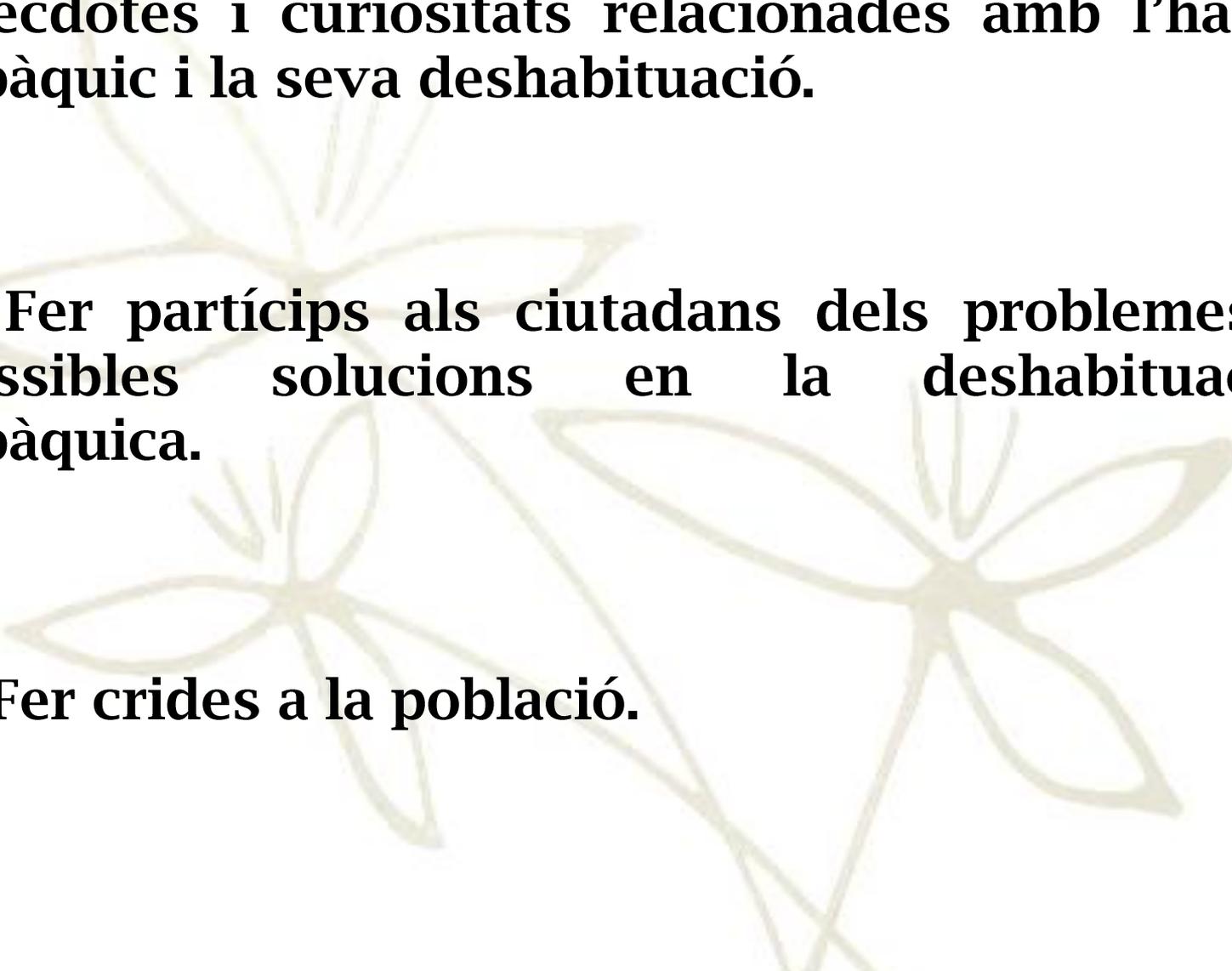
ATERRIZAJE / DESPEGUE

ATERRIZAJE: Golpea el suelo ligeramente
DESPEGUE: Salta del suelo aterriza en la zona media del pie, y luego rodar hacia delante sobre los dedos del pie y empujar.



- **6. Millorar la comunicació entre usuaris i els seus familiars i amics.**



- **7. Apropar a la ciutadania les singularitats, anècdotes i curiositats relacionades amb l'hàbit tabàquic i la seva deshabitució.**
 - **8. Fer partícips als ciutadans dels problemes i possibles solucions en la deshabitució tabàquica.**
 - **9. Fer crides a la població.**
- 

Vols deixar
de fumar?

T'esperem!
CAP Pinetons



 Anima't a
vindre al
Taller Grupal
de
deshabitució
tabàquica!

MI VIDA SIN TI



APUNTA'T AL TALLER D'ACTIVITAT FÍSICA

- XERRADA + SESSIÓ D'ESTIRAMENTS DE 1 HORA
- LLOC: CAP PINETONS.
- PORTAR ROBA I CALÇAT CÒMODE I MOLTES GRÀCIES PER LA SALUT

Organitza: Josep Mampel (metge) i Lourdes Solà (infirmera)
 A escollir un dia : dimarts 9 d'Abril de 15 a 16h.
 dimecres 10 d'Abril de 12 a 13h.
 divendres 12 d'Abril de 12 a 13h.

Me gusta · Comentar · Compartir

A Jéssica López, Marta Rebutica, Mari Carmen Solà Moragues y 4 personas más les gusta esto.

Ver 8 comentarios más



Irene Fernández Criado el miércoles día 10 si no hay ningún cambio!
22 de marzo a la(s) 15:51 a través de móvil · Ya no me gusta · 2



Marimar Campaña Lozano Ya estoy apuntada!!!! OLE!!!
23 de marzo a la(s) 1:05 · Ya no me gusta · 1

68 personas han visto esta publicación



Pinetons JA NO FUMA

21 de marzo

ROSA O NEGRE?

OPTIMISTA **UN PESIMISTA**
 VE UNA OPORTUNIDAD VE UNA CALAMIDAD
 EN TODA CALAMIDAD, EN TODA OPORTUNIDAD.

www.necesitodetodos.org

WINSTON CHURCHILL
(1874-1965)

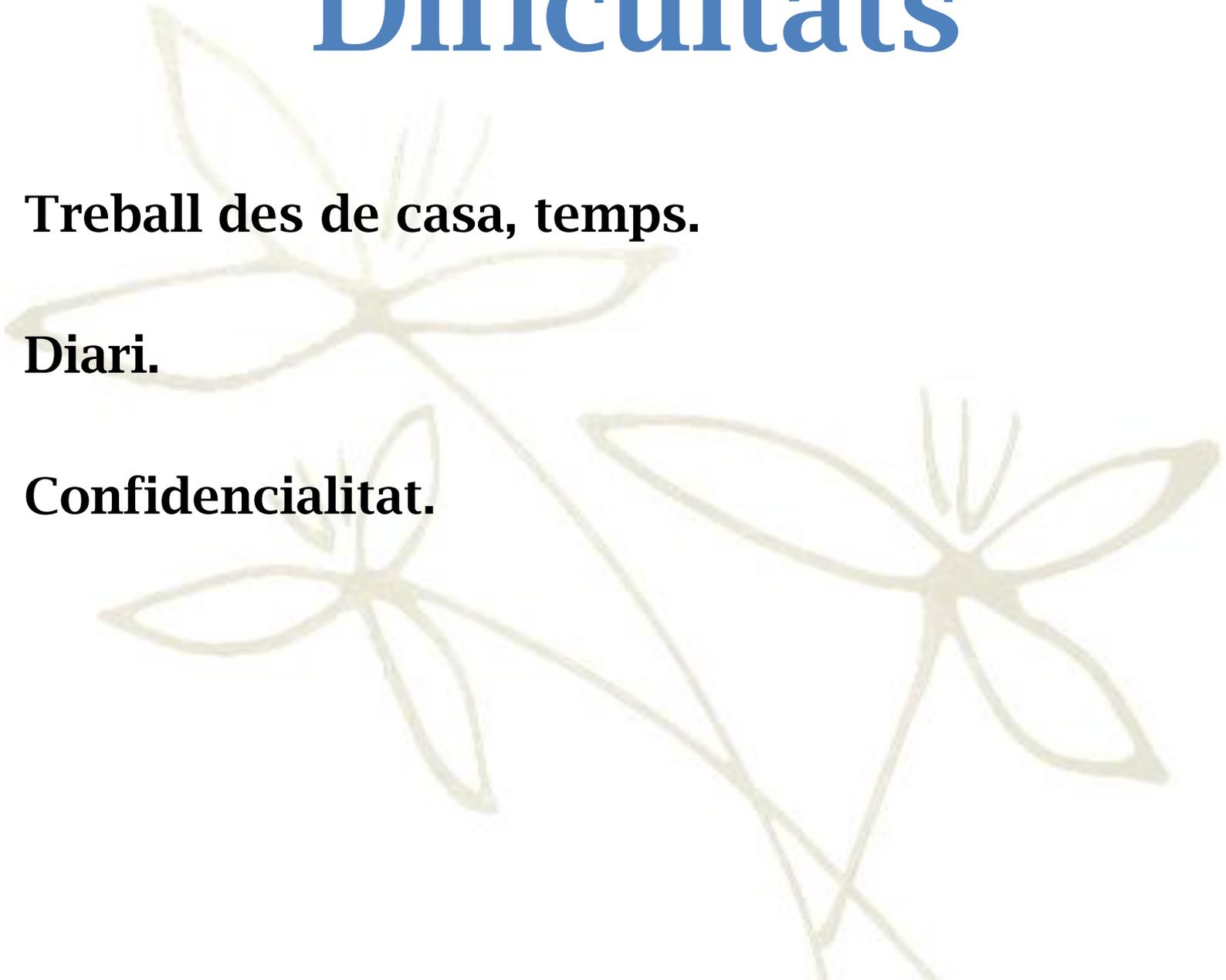
Me gusta · Comentar · Compartir

- 10. Establir contacte amb altres facebook Ciutat de Ripollet.

The image shows a screenshot of a Facebook page. At the top, the Facebook logo is on the left, and the login section is on the right, featuring input fields for 'Correo electrónico o teléfono' and 'Contraseña', with an 'Entrar' button and a link for '¿Has olvidado tu contraseña?'. Below the login section is a large banner image of a mountain landscape with yellow flowers in the foreground. Overlaid on this banner is a white box with the text: 'Farigola ja no fuma está en Facebook. Para conectar con Farigola ja no fuma, regístrate hoy en Facebook.' Below this text are two buttons: 'Regístrate' (green) and 'Entrar' (blue). In the bottom left corner of the banner area, there is a small inset image of human lungs. Below the banner, the page name 'Farigola ja no fuma' is displayed, followed by the text 'A 19 personas les gusta esta página · 5 personas están hablando de esto'. To the right of the page name are buttons for 'Me gusta' and a settings menu. Below the page name, there is a 'Comunidad' section with the text 'Salut, grup de suport, motivació i consell per deixar de fumar.' At the bottom of the page, there are four tabs: 'Información', 'Fotos', 'Me gusta' (showing a thumbs-up icon and the number '19'), and 'Eventos' (with a small lung image icon).

Dificultats

- **Treball des de casa, temps.**
- **Diari.**
- **Confidencialitat.**



MOLTES
GRÀCIES
pel vostre suport!



Like us on
Facebook

*Pinetons
ja no fuma*