



www.papsf.cat

V Trobada Programa

Atenció Primària Sense Fum

11 de juny de 2013

GRUP DE TREBALL D'INTERVENCIÓ GRUPAL EN TABAQUISME.-



Ana Gómez-Quintero Mora.

CAP Turó.

Yolanda González Fernández.

CAP Navarcles.


EVOLUCIÓ.-



- Any de creació del grup a finals del 2010 amb 28 participants a data de 8/5/13 som 11 participants.
- Formació i revisió bibliogràfica al 2011.
- Inici d'el·laboració de la guia i canvi de coordinació al 2012.
- Finalització de la guia al 2013.

GUIA D'INTERVENCIÓ GRUPAL EN TABAQUISME.-



- **Justificació** : Optimització de recursos. Resultats de les enquestes que es van passar a Catalunya. 
- **Objectiu**: Donar eines als professionals per tal de facilitar la deshabitució tabàquica en grup.
- **Avantatge**: Cost-efectivitat amb relació dosis-resposta. Al mateix temps un cost menor que la teràpia individual intensiva.



Que aporta la guia???

- Sessions estructurades i el power point.
- Material per treballar amb els pacients i els professionals.
- Registres per fer la HC Fumador en paper o amb registre de dades (access).
- **Eines per a treballar en grup.**

PROPOSTES DE LA GUIA.-



- Criteris d'inclusió, d'exclusió i derivació a la especialitzada si s'escau.
- Com organitzar un taller en un Centre d'Atenció Primària (rural i/o urbà).
- Mètodes de captació (administratiu, proposta taller, consulta específica) adaptant el programa segons el centre i les diferents realitats.

Comportament grupal.-



- Característiques del grup (educatiu conductual, tancat, homogeni)
- Tipus de rols en el grup (bromista, savi, negativista,...).

És important sempre felicitar la participación de tots !!!

COM PROPOSEM L'ABORDATGE.-




- Visita d'acollida / Sessió 1: PREPARA'T
- Sessió 2: ATREVEIX-TE!!
- Sessió 3: DECIDEIX-TE
- Sessió 4: **ARA “ DIA D”** i RELAXACIÓ
- Sessió 5: PES I EXERCICI FÍSIC
- Sessió 6 : PREVENCIÓ DE RECAIGUDES i SEGUIMENT.
- S'aconsellen de **6 a 8 presencials consecutives**, amb una durada d'uns 60-90 minuts, i visites seguiment poden ser telefòniques o presencials als 3,6 ,9 i 12 mesos.

VISITA D'ACOLLIDA.-






FELICITAR !!!

HC del fumador :

- Registre de HCAP:
 - “ paper.
 - Registre de dades. Tabac.mdb. 
- **Programar (segons el criteri: individual, grupal o especialitzada).**

1 SESSIÓ : PREPARA'T.-



- Presentació dels conductors del grup.
- Cronograma i normes de funcionament del grup . 
- Conèixer el tabac. 
- HC del fumador si no està feta.
- Carboximetria . 
- Parlar del dia D.

1 SESSIÓ : PREPARA'T.-

Deures:

- Registre quantitatiu i qualitatiu de cigarrets.
- Tècniques desautomatització.
- Reducció de la quantitat de cigarrets.
- Sumari de la sessió.
- Recordatori propera reunió.

2 SESSIÓ : ATREVEIX-TE!!



- Repàs de la setmana anterior.
- Presentació dels membres del grup:
 - **Tècniques de presentació :**
 - Parelles
 - Teranyina
 - Catifa

Hem de destacar el reforç positiu que suposarà el grup com ajuda suplementària per deixar de fumar.

2 SESSIÓ : ATREVEIX-TE!!



- Deures setmana anterior.
- Informació sobre tabaquisme i tècniques per augmentar la motivació en grup.
- Beneficis per deixar de fumar i el cost del tabac.
- Carboximetria.
- Pactem del dia D .

2 SESSIÓ : ATREVEIX-TE!!



Deures:

- Contracte per deixar de fumar i signatura del consentiment informat.
- Carta de comiat al tabac.
- Càlcul del cost del tabac.





Quant m'estalviaré???

Calculeu, a preu de cigarrets no fumats, el que val una cosa que desitgeu des de fa temps. Calculeu quant de temps de no fumar necessitareu per a poder comprar-la.

Calcula tu mateix el que gastes al dia, segons la quantita i el preu del tabac que fumes

Quant estalviaries al mes....? i a l'any.....?

Em fumo al dia _____ x 30 dies = _____ cigarretes al mes.

Aquesta quantitat la divideixo entre 20 i em dona _____ paquets de cigarrets al mes.



Multiplicat per _____ € al mes i si ho multiplico per 12 em donarà:



_____ € a l'any, en tabac!!!!!!

3 SESSIÓ : DECIDEIX-TE.-



- Repàs de la setmana.
- Lectura de les cartes de comiat al tabac.
- Beneficis de deixar de fumar. 
- Parlem sobre els fàrmacs (II-III sessió). 
- Recomanacions per preparar el Dia D.
- Carboximetria.

3 SESSIÓ : DECIDEIX-TE.-



Deures:

Si a les anteriors sessions no han fet la carta, proposem llegir :

- Yo fui esclavo del tabaco:
Terenci Moix Jun 2000.
- Memoria de tabaco:
Antonio Muñoz Molina 2011.

4ª SESSIÓ: DEIXAR DE FUMAR. DIA D.-




• FELICITAR!!!

- Revisar la sessió anterior i aclariment de dubtes.
- Comentaris de les lectures proposades o cartes.
- Carboximetria i pes.

4ª SESSIÓ: DEIXAR DE FUMAR. DIA D.-



- Síndrome abstinència. 
- Alternatives al síndrome abstinència.
- Adherència i tolerància als fàrmacs.

4ª SESSIÓ: DEIXAR DE FUMAR. DIA D.-



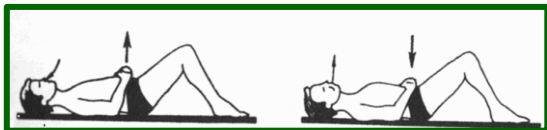
- Fases emocionals del procés de deixar de fumar (euforia, dol).
- Fóra pors amb globus:
 - Trencar les pors.
 - Resposta a les pors.
- Relaxació.



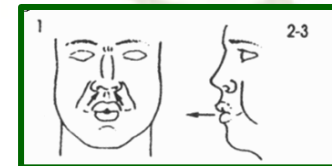
RESPIRACIÓ DIAFRAMÀTICA



INSPIRACIÓ:
entrada del aire



EXPIRACIÓ:
expulsió del aire



LA RELAXACIÓ MUSCULAR PROGRESSIVA.-



Edmund Jacobson és el creador del mètode de relaxació conegut com a relaxació progressiva. Al començament del segle XX va concebre un mètode per relaxar-se que consistia a suprimir progressivament totes les tensions musculars amb la finalitat de provocar una tranquil.litat mental.

LA RELAXACIÓ MUSCULAR PROGRESSIVA.-



- **Activitat muscular:** es centre l'atenció en les seqüències de tensió i relaxació muscular, mantingui la tensió durant 5 segons i després una relaxació de 10 segons. Practiqui l'exercici durant 10-20 minuts.



4ª sessió:

DEIXAR DE FUMAR. DIA D.-



Deures:

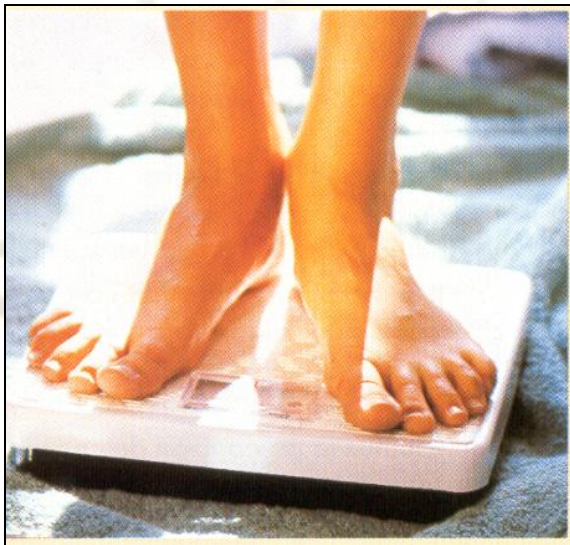
- Escrit per treballar procés de deixar de fumar amb els sentiments, emocions i pensaments...
 - I va arribar el dia...
 - Quan menys m'ho esperava....
 - Quan hi penso...
- Buscar articles de premsa o pel·lícules on surtin fumant, valorar els canvis abans i després de la Llei.

SESSIÓ 5: ALIMENTACIÓ i EXERCICI.-



- Repàs de la setmana i de les activitats fetes.
- Sd. d'abstinència.
- Possibles efectes secundaris dels fàrmacs.
- Adherència al tractament.
- Informació sobre situacions de risc de recaigudes.
- Alternatives d'alimentació i exercici.
- Carboximetria i pes.

SESSIÓ 5: ALIMENTACIÓ i EXERCICI.-



De mitjana, s'augmenta de pes uns 3-4 kg.

- Més de la meitat, o no augmenten de pes o no arriben als 3 kg.
- un 13% augmenta 8 kg o més.

APORT CALÒRIC D'ALGUNS ALIMENTS.-



- **Fruits secs**

100 grs.

600 Kcal.



- **Patates xips**

100 grs.

561 Kcal.



APORT CALÒRIC D'ALGUNS ALIMENTS.-



- **Musclos vapor 100 g.**
de porció comestible
48 Kc.



- **Cloïses**
100 gr. de porció
comestible
48 Kc.



APORT CALÒRIC D'ALGUNS ALIMENTS.-



- Croisant 85 grs.
397 Kcal.



- Donut
306 Kcal.



MACARRONS AMB CARN.-



- Ració de 160 grs.
(25 grs. H.C.)
265 Kcal.



- Ració de 475 grs.
(75 grs. H.C.)
809 Kcal.



APORT CALÒRIC D'ALGUNS ALIMENTS.-



- **PAELLA DE MARISC**

Ració de 360grs.

736 Kcal.



- **XAMPINYONS AMB ARRÒS**

Ració de 390 grs. **185**

Kcal.



APORT CALÒRIC D'ALGUNS ALIMENTS.-



- **Llibret de llom
arrebossat**

Ració de 120 grs. **577
Kcal.**



- **Pollastre a la *planxa***

Ració de 120 grs.
169 Kcal.



SUGGERÈNCIES DE MENÚ.-

Escalivada 100 g. = 24 Kc.

Sèpia planxa 130g= 106Kc.

Meló 400 g. = 80 Kc.

40 g. de pa = 92 Kc.

TOTAL = 302 Kcal.



MENÚ DE FESTA.-



Pastís de verdura 400 g = 262 Kc

Parrillada de carn = 681 Kc.

Flam amb 50 g. de nata = 291 Kc.

40 grs. de pa = 92 Kc.

TOTAL = 1326 Kc.



MENÚ DE FESTA.-



Llagostins planxa

225 grs. = 174 Kc.

Salmó al cava 200 grs. = 303Kc

Gelat crocant 65 grs. = 169 Kc.

TOTAL = 646 Kcal.



SESSIÓ 5: ALIMENTACIÓ i EXERCICI.-





Deures:

- Autoenganys per tornar a fumar i la confiança en evitar el tabac.
- Relaxació en els moments de craving.
- Alternatives alimentació.



6 SESSIÓ I ENDAVANT. PREVENCIÓ DE RECAIGUDES I SEGUIMENT.-



- Repàs de la setmana.
- Treballarem en grup la confiança i les alternatives.
- Verbalització dels beneficis.
- Prevenció de reliscades i recaigudes. 
- Carboximetria i pes.
- Recordatori de com farem el seguiment.
- Valoració del curs. 
- Entrega de *Diploma* a la última sessió presencial acordada.



ESTRATÈGIES DE PREVENCIÓ DE LA RECAIGUDA:



ACTUACIÓ DAVANT D'UNA REL·LISCADA O UNA RECAIGUDA

I si em fumo una cigarreta...? (relliscada)

Probablement et sentiràs malament. Recorda que una relliscada (fumar una cigarreta) no és el mateix que recaure. Has pogut comprovar que ets capaç de viure sense fumar.

No et desanimis. Analitza per què l'has fumat i si ha valgut la pena. Aprèn de l'experiència per sortir reforçat i mantenir la teva abstinència. Les relliscades són una part de tots els processos d'aprenentatge. No s'ha d'interpretar com un fracàs. Tracta d'aprendre dels errors, observa on ha estat l'errada (exposar-te massa a la temptació, no haver tingut un minut per relaxar-te, un pensament derrotista, una excusa...) i decideix què hauries de fer per evitar el fracàs d'una altra en el futur.

Reafirma la teva decisió de seguir sense fumar. Revisa les teves raons, revisa la llista dels beneficis de no fumar, recorda la millora que estàs experimentant, recorda que les dificultats van minvant amb el temps...i si necessites ajuda no dubtis en sol·licitar-la de nou.

I si tinc una recaiguda i torno a fumar de nou...?

- **No penseu que és un fracàs, no et culpabilitzis:** les recaigudes formen part del procés d'abandonament de les substàncies additives com és la nicotina.
- **Analitza els motius de recaiguda:** on va ser, amb qui estaves, quins pensaments i sentiments tenies... Et proporcionarà informació per controlar situacions futures.
- **Si reconeixes el problema, t'ajudarà a solucionar-lo:** Com t'has sentit fumant? Va passar el que esperaves? Vas sentir-te millor o pitjor? Es va resoldre el problema? Vas provar altres maneres de solucionar-lo?
- **Anima't a fer un nou intent en un temps breu:** actualitza els motius personals per deixar el tabac, parla amb persones que et puguin ajudar (família, amics, professionals sanitaris...)
- **Remunta l'autoestima:** les fluctuacions de la motivació són normals. Fes activitats gratificants. Considera i descarta el consum esporàdic de cigarrets.

No us rendiu, intenteu-ho de nou!!
Si necessites ajuda, consulta amb algun professional sanitari.



Reslliscada: esdeveniment puntual com encendre un cigarret.

Recaiguda: Es prova un segon i un tercer cigarret i es va augmentant dia rera dia.





Taller per deixar de fumar

N. Grup: _____ Dates: De _____ a _____

Aquest és un **qüestionari anònim** per detectar el vostre nivell de satisfacció que ens serà útil per avaluar i millorar en properes edicions.

Si us plau, respongueu les següents preguntes marcant amb una creu la casella corresponent a la vostra valoració:

	Molt	Bastan	Poc	Gens
Les explicacions han estat comprensibles?				
El temps que s'ha dedicat ha estat suficient?				
Ha satisfet les teves expectatives?				
Ha estat accessible geogràficament per a tu?				
Les condicions de l'aula han estat adequades/comfortables?				
L'horari ha estat accessible per a tu?				
Ha estat una ajuda el material lliurat?				
Penses que és útil aquest taller per deixar de fumar?				
Ho recomanaries a altres persones?				

Escriviu la vostra resposta a les preguntes que us fem a continuació:

1. Què és el que més t'ha agradat?

2. Què és el que menys t'ha agradat?

3. Hi ha algun tema que t'interessi referent al tabac i que no haguem tractat?

4. Hi ha algun aspecte, referent als terapeutes del taller, que no t'hagi agradat?

5. Si creus oportú afegir altres comentaris, pots fer-ho:

Moltes gràcies per les vostres aportacions!!

Diploma

L'equip de deshabituaçió tabàquica de

Certifica que:

Ha finalitzat amb èxit les sessions del treball grupal,
I per tant, destaquen que

HA ACONSEGUIT DEIXAR DE FUMAR

Firma _____, dia _____ mes _____ de

Diploma



L'equip de deshabituació tabàquica del

Certifica que a :

FELICITATS EX-FUMADOR

