



www.papsf.cat

V Trobada Programa

Atenció Primària Sense Fum

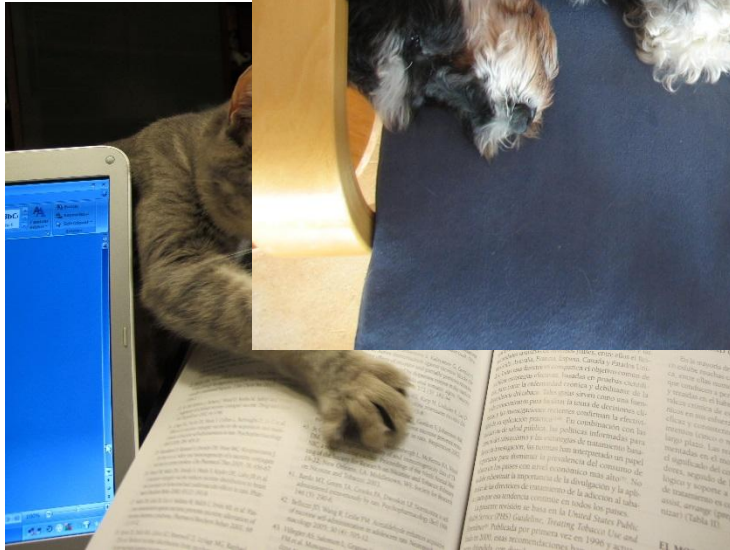
11 de juny de 2013

Curs online d'intervenció en tabaquisme

Silvia Granollers







V Trobada Programa Atenció Primària Sense Fum



www.papsf.cat



trinfxy.ru

V Trobada Programa Atenció Primària Sense Fum



Instruccions per fer el curs

Accés al curs

Documentació / biblioteca

Formulari de contacte

PROGRES DEL CURS

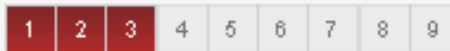


Avui tens programada una visita amb la Cèlia. Han passat 15 dies des de l'última.



Cas Laura

Visites:



Cas Pol

Visites:



Cas Cèlia

Visites:



Cas Josep

Visites:



Trobada Programa Atenció Primària Sense Fum



www.papsf.cat

Visita 2: Cas Cèlia

Sortir ✕

Temes docents

[Repàs sobre autoregistres](#)

[Carboximetria](#)

[Fixar el dia D](#)

[Consells dels dies previs](#)

[Tractament amb Bupropió](#)

COMENÇAR

✓ Trobada Programa Atenció Primària Sense Fum

Visita 1: Cas Pol Sortir ✕



Aprofitant que estàs avui aquí, t'importa si et peso, et prec la tensió arterial i et faig unes preguntes per completar el teu historial?

V Trobada Programa Atenció Primària Sense Fum



V Trobada Programa Atenció Primària Sense Fum

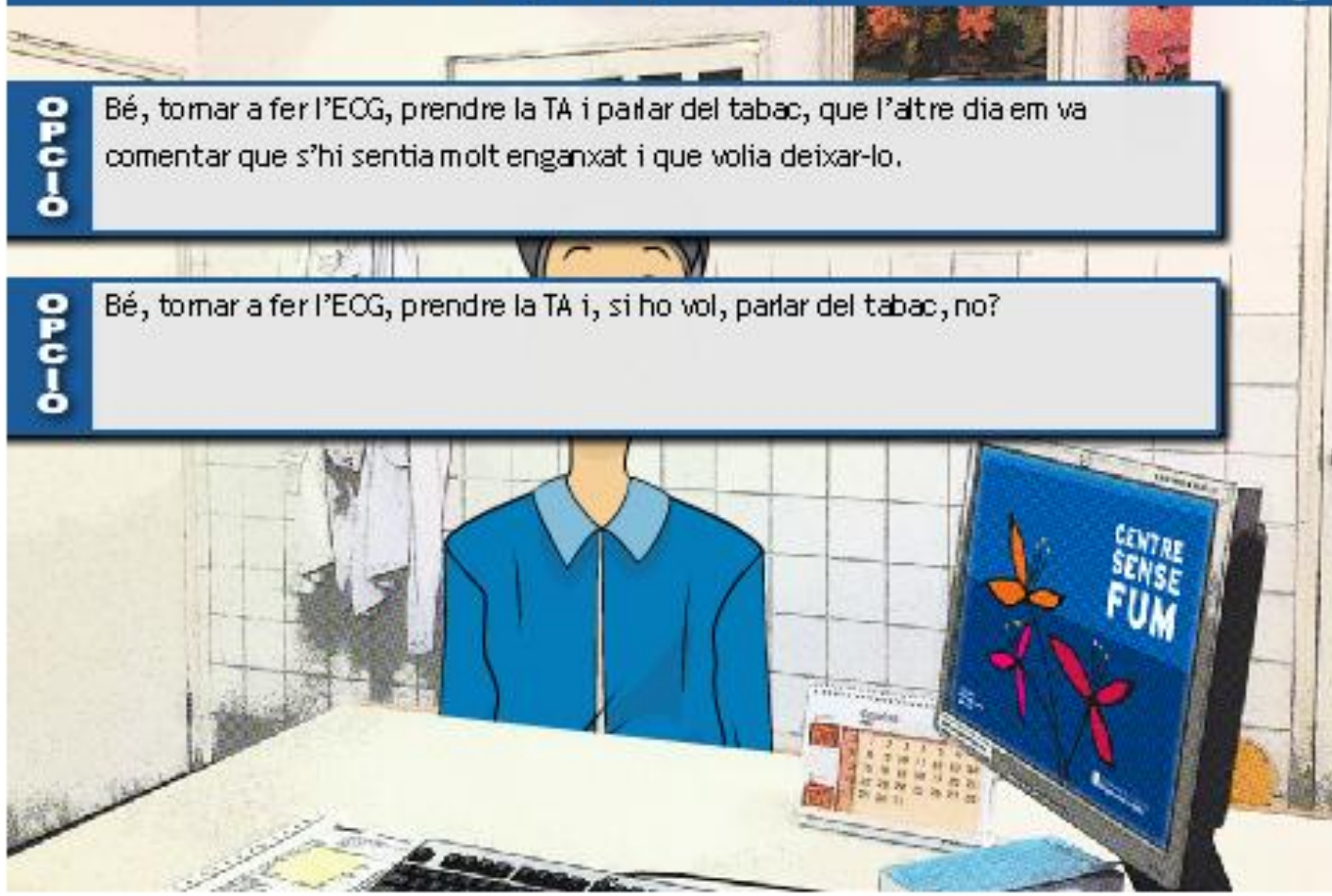
Selecciona l'opció que cregueis correcta ??

0-0-0

Bé, tomar a fer l'EOG, prendre la TA i parlar del tabac, que l'altre dia em va comentar que s'hi sentia molt enganxat i que volia deixar-lo.

0-0-0

Bé, tomar a fer l'EOG, prendre la TA i, si ho vol, parlar del tabac, no?



▼ Trobada Programa Atenció Primària Sense Fum

Visita 3: Cas Laura

Sortir ✕

✔ Nota final:

Felicitats!!! Has explorat correctament les seves motivacions i dificultats i has deixat que sigui la mateixa Laura qui les expressi. Finalment, n'hi has fet un resum per tal que les torni a sentir de nou.



Repetir Visita

Continuar Curs



✓ Trobada Programa Atenció Primària Sense Fum

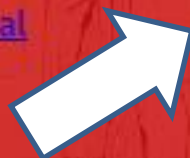
Visita 2: Cas Laura

Sortir ✕

✕ Resposta errònia

Hauries d'haver treballat la motivació de la Laura i explorat el moment de canvi en què es troba. Si t'anticipes, pots crear resistències.

Abans de continuar revisa't: [Fases del procés de canvi](#) i [Intervenció motivacional](#)



◀ TORNAR

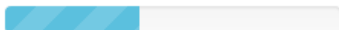
Instruccions per fer el curs

Accés al curs

Documentació / biblioteca

Formulari de contacte

PROGRES DEL CURS



Documentació de referencia

Descarregar tots en format ZIP

- Portada
- Informació funcionament curs a distància
- 1 Epidemiologia del tabaquisme
- 2 El tabac i les malalties relacionades
- 3 Mortalitat a causa del tabaquisme
- 4 Definicions sobre consum de tabac
- 5 Fases del procés de canvi
- 6 Com introduir l'abordatge del consum de tabac
- 7 Intervenció motivacional
- 8 Protocol de visites
- 9 Motius per deixar de fumar
- 10 Beneficis de deixar de fumar
- 11 Exercicis de preparació abans del dia D
- 12 Test de Fagerström breu
- 13 Síndrome d'abstinència
- 14 Fàrmacs per deixar de fumar
- 15 Intervencions farmacològiques situacions especials
- 16 Falses seguretats i prevenció de recaigudes
- 17 Carboximetria
- 18 Deixar de fumar i pes
- 19 Mites i creences
- 20 Altres referències bibliogràfiques



Programa
Atenció Primària
sense fum
www.papsf.cat

Beneficis de deixar de fumar

Deixar de fumar a qualsevol edat té una multitud de beneficis, d'entre els quals alguns són quasi immediats. Al cap de pocs minuts de no fumar ja hi ha canvis en el ritme cardíac i la pressió arterial a causa de la disminució dels nivells de monòxid de carboni en l'organisme; a curt termini l'aspecte de la pell millora; desapareix la tos de fumador; i es recuperen el gust i l'olfacte.

En aquesta taula es recullen tant els beneficis immediats de deixar de fumar com els que es van esdevenint a mesura que va passant el temps (a mitjà i llarg termini):



Temps d'abstinència	Beneficis		
20 minuts	Disminueix el ritme i la freqüència cardíaca.	Disminueix la pressió arterial.	La temperatura dels peus i les mans augmenta a valors normals.
4-8 hores	Els nivells d'oxigen en sang augmenten a nivells normals.	Els nivells de monòxid de carboni en sang disminueixen fins a la normalitat.	
24 hores	Disminueix el risc d'infart.		
48 hores	S'ha eliminat la nicotina de l'organisme.	Milloren el gust i l'olfacte.	
De 2 setmanes a 3 mesos	Millora molt la circulació.	Hi ha un increment de la funció pulmonar de fins un 30%.	Desapareix la tos.
D'1 a 9 mesos	Desapareixen símptomes com la congestió nasal.	Hi ha un increment d'energia general.	Els cilis pulmonars recuperen la capacitat d'eliminar el moc i de netejar el pulmó i, per tant, disminueix el risc d'infeccions.
1 any	El risc d'infart o malaltia coronària es redueix a la meitat.		
De 2 a 5 anys	Cinc anys després de deixar el tabac, el risc d'un atac de cor és similar al d'una persona no fumadora.	Disminueix el risc d'ictus isquèmic o hemorràgic.	Cinc anys després de deixar el tabac, reducció a la meitat del risc de patir càncer de pulmó, laringe, esòfag o cavitat bucofaringia.
10 anys	Els risc de tenir càncer de pàncrees, laringe, esòfag o cavitat bucofaringia és similar al d'una persona no fumadora.	El risc de patir un accident vascular cerebral s'igualava al d'una persona no fumadora.	El risc de patir càncer de pulmó és redueix al voltant d'un 45%. Després de 15 anys de deixar el tabac, el risc disminueix un 85% i continuarà disminuint a mesura que vagin passant els anys d'abstinència.





Consell Català
de Formació Continuada
Professions Sanitàries

5,9 crèdits



1ª edició: prova pilot

22-4-2013

al

21-6-2013

1^a edició: prova pilot



han acabat **218**
l'estan fent **195**
han de començar **85**



INFÀNCIA SENSE FUM

Curs Online de **Tabaquisme passiu en infància** de l'Agència de Salut Pública de Catalunya per a la formació dels professionals sanitaris

[Accedir curs](#)



www.papsf.cat

Curs Online d'**Intervenció en tabaquisme** del Programa Atenció Primària Sense Fum (PAPSF) per a la formació dels professionals sanitaris.

[Accedir curs](#)

Curs Online tabaquisme passiu en infància

EDICIONS:		1 Prova pilot	2	3	4	percentatge globals (%)
		juny-oct 2012	oct-des 2012	feb-abril 2013	maig-juny 2013	
n=507		n=116	n=202	n=189	en procés	
Professió	Infermer/a	79	147	137		71,6
	Metge/essa	36	51	42		25,4
	Llevador/a	1	1	7		1,8
	Altres	0	3	3		1,2
Regió Sanitària	Alt Pirineu i Aran	4	5	4		2
	Barcelona	59	96	105		51,3
	Camp de Tarragona	7	37	19		12,4
	Catalunya Central	7	11	7		4,9
	Girona	19	17	13		9,7
	Lleida	15	24	23		12,2
	Terres de l'Ebre	5	15	16		7,1
	Altres (Illes Balears)	0	0	1		0,2

Prova Pilot (Aportacions)

EN PROFESSIONALS 344 professionals (GC/GI)



Augment dels coneixements sobre TP: GI 90% front 76% GC .
Diferència mitjana nota final respecte inicial: GI 15,7 % front
2,2 % GC.



Augment d'intervenció per ajudar a deixar de fumar: GI 22,3%
front al 11,3% del GC.

Grau satisfacció (curs) 4,63 sobre 5

EN ELS PROGENITORS 1136 progenitors (GC/GI)



Disminució exposició en el domicili (no en el cotxe): 73,8% del GI no es pot
fumar enlloc dins del domicili front al 63,6% del GC.



Augment dels coneixements sobre TP: GI 69% front 57% GC Diferència
mitjana nota final respecte inicial: GI 13,8% front 4,2% GC.

Grau satisfacció (informació i fullet): 4,63 sobre 5



Kilian Jornet i sa mare



Moltes gràcies!

V Trobada Programa Atenció Primària Sense Fum

