

# Comarques Gironines

**Salut** Nous programes per a l'atenció primària i hospitalària de la regió sanitària de Girona

## Els grups d'ajuda per deixar el tabac, més accessibles

**INICIATIVA** Actuació coordinada dels quatre CAP de la ciutat de Girona perquè els usuaris s'apunten a les sessions terapèutiques que més els convinguin **CAMPANYA** Hi haurà trobades fins al mes de novembre

**Núria Astorch**  
GIRONA

Les quatre àrees bàsiques de salut (ABS) de la ciutat de Girona –corresponents al CAP Santa Clara, el CAP Can Gibert del Pla, el CAP Montilivi i el CAP Doctor Joan Vilaplana– treballaran a partir d'aquest mes de manera coordinada en el marc de la campanya de deshabitació tabàquica *Anima't a trencar el teu lligam amb el tabac*. L'objectiu d'aquesta iniciativa és facilitar que els pacients de qualsevol de les quatre àrees bàsiques de salut es puguin inscriure a la teràpia grupal que vulguin, independentment de quin sigui el seu CAP de referència. I és que, segons fonts de l'Institut Català de la Salut (ICS), si bé la intervenció grupal té molts avantatges que afavoreixen la deshabitació –el grup permet aprendre dels altres i tenir el seu suport, compartir experiències i veure la situació amb més objectivitat–, també té més dificultats d'accessibilitat que la visita individual perquè es du a terme en unes dates i uns horaris determinats durant l'any. La idea és millorar l'accessibilitat als grups descentralitzant-ne l'ús i augmentant el nombre de franges horàries en què es fa l'activitat, de manera que els ciutadans podran demanar l'horari i el centre que els vagi més bé.

### La xifra

**8**

sessions es duran a terme en cadascun dels quatre CAP per ajudar els pacients a deixar de fumar.

Les teràpies grupals començaran aquest mes i es duran a terme fins al novembre als quatre centres d'atenció primària esmentats, en dates i en horaris diferenciats amb l'objectiu de facilitar la participació de les persones que hi estiguin interessades. En cadascun dels quatre CAP participants es faran un total de vuit sessions.

### Calendari de sessions

Al CAP Santa Clara, les sessions es faran els dimecres, del 13 d'abril a l'1 de juny, de dos quarts de dues a dos quarts de tres de la tarda. Al CAP Can Gibert

### La intervenció grupal té més avantatges que la individual

del Pla, es desenvoluparan en les mateixes dates, però en horari de tarda, de les sis a les set de la tarda. Al CAP Montilivi, es farà una teràpia intensiva durant el mes d'agost, con-



cretament els dilluns i els dijous, de l'1 al 29 d'agost, de dos quarts de dues a dos quarts de tres de la tarda. Al CAP Doctor Joan Vilaplana, de Tàlala, les sessions tindran lloc els dilluns, del 10 d'octubre al 8 de novembre, de les sis a les set de la tarda. Les persones que es vulguin apuntar a alguna d'aquestes sessions han d'enviar un correu electrònic a [tabacap.girona.ics@gencat.cat](mailto:tabacap.girona.ics@gencat.cat). També poden demanar més informació dirigint-se a qualsevol dels quatre centres d'atenció primària que participen en la iniciativa.

La campanya de deshabitació tabàquica *Ani-*

*ma't a trencar el teu lligam amb el tabac* s'emmarca dins del Programa d'Atenció Primària Sense Fum (Papsf) i com a activitat relacionada amb la Setmana Sense Fum d'aquest any. El Papsf es va posar en marxa l'any 2002 per iniciativa de la Societat Catalana de Medicina Familiar i Comunitària (Camfic), l'Associació d'Infermeria Familiar i Comunitària de Catalunya (Aifc) i l'Agència de Salut Pública de Catalunya per tal de facilitar la disminució de la prevalença de l'hàbit tabàquic entre els professionals que hi treballen i entre la població en general. ■

### Un 26% de la població fuma

El tabac és el primer factor de risc de mortalitat i morbiditat que es pot prevenir. Segons l'enquesta de salut de Catalunya del 2014, el 25,9% de les persones de 15 anys o més són fumadores (ja sigui de manera diària o ocasional). Fumen un 31,8% dels homes i un 20,3% de les dones. El 23,5% fumen diàriament (el 29% dels homes i el 18,2% de les dones) i el 2,4% ho fan de manera ocasional (el 2,8% dels homes i el 2,1% de les dones). El 77,3% dels fumadors i el 80% de les fumadores consumeixen cigarretes amb filtre (el 2006, els

percentatges eren d'un 88,7% en el cas dels fumadors i d'un 96,5% en el cas de les fumadores). El segon producte més usat per la població fumadora són les cigarretes cargolades a mà, emprades pel 25% dels fumadors i pel 22,7% de les fumadores. El consum d'aquesta modalitat de tabac ha crescut (el 2006, representava un 4,6% entre els fumadors i un 1,7% entre les fumadores). Pel que fa a la cigarreta electrònica, la utilitza un 1% de la població adulta. Deixar de fumar aporta beneficis a les persones que fumen i a les que no fumen. ■