

DEPARTAMENT DE SALUT GENERALITAT DE CATALUNYA		MALALTIA GREU		Servei Català de la Salut	
Any 2017	DPS Núm. env.	<b>PRESCRIPCIÓ</b> <i>No fumar és fer diana</i> Classe sense Fum 2008-2009: Escola Súnion / 1r ESO		PACIENT (cognoms, nom, any de naixement, codi d'identificació personal, CIP)	
	Dia escollit per deixar de fumar		Durada del tractament		Data de prescripció 25 al 31 de maig de 2017
COS DE LA RECEPTE	<b>RECOMANACIONS PER AL PACIENT</b> <i>Enhorabona! Deixar de fumar és el millor que pots fer per a la teva salut.</i>		<i>. Pensa en els beneficis de deixar de fumar. . Pots seguir les recomanacions que trobaràs a sota.</i>		Professional de la salut (dades d'identificació i signatura)
	P. 3	<b>XVIII SETMANA SENSE FUM</b>	#ssfc17 www.setmanasensefum.cat	<b>menys fumar i més caminar</b>	

## Consells per deixar de fumar

### ABANS DE DEIXAR DE FUMAR

- **Comunica la teva decisió de deixar de fumar i la data escollida** a la família, els amics i els companys de feina.
- **Reflexiona i anota els motius** pels quals fumes i, a continuació, les raons per les quals vols deixar de fumar.
- **Durant uns dies registra totes les cigarretes que fumes**, les circumstàncies, la importància de cadascuna i les possibles alternatives per evitar fumar i fer front a aquestes situacions.
- **Posa en pràctica exercicis per a la desautomatització de la conducta de fumar:** evita fer-ho en aquelles ocasions en què et vingui de gust, deixa de fer-ho als llocs o les situacions en què ho fas habitualment, no facis cap tasca fumant, redueix el nombre de cigarretes que fumes cada dia, etc.
- **Fes que fumar et sigui una mica més difícil:** surt al carrer sense tabac ni encenedor, no acceptis cigarretes de ningú (així aprendràs a dir que no), canvia de marca, etc.

- **Fes exercici.**
- **Practica tècniques de relaxació.**
- **Calcula els diners que pots estalviar cada any.**

### EL DIA ESCOLLIT PER DEIXAR DE FUMAR

- La nit abans de la data escollida, **llença totes les cigarretes** que et quedin.
- Amaga tots els encenedors i els cendrers que tinguis a casa.
- Comença a fer algun esport o activitat física saludable de manera regular.
- Cada dia, quan et llevis, posa't aquest objectiu: **AVUI NO FUMARÉ.**
- Llegeix de tant en tant la llista dels teus motius per deixar de fumar.
- Pots mastegar xiclets sense sucre o tenir alguna cosa a la mà (com ara un bolígraf).
- Para atenció a l'alimentació, procura menjar cinc vegades al dia i evita els àpats abundants.

- Durant els primers dies, elimina el cafè i les begudes alcohòliques.
- Els sucres naturals, les verdures, les fruites i el pa integral són els teus millors aliats.
- Evita picar, sobretot fruits secs i dolços.

### DESPRÉS DE DEIXAR DE FUMAR

- **Expressa verbalment els beneficis obtinguts fins ara.**
- **Durant els primers dies, segueix aquestes recomanacions per controlar els símptomes de la síndrome d'abstinència:**
  - Quan tinguis un desig molt fort de fumar, pensa en una altra cosa, recorda els motius pels quals vols deixar de fumar, respira profundament tres vegades seguides, mastega xiclet sense sucre, menja alguna cosa baixa en calories, beu un o dos gots d'aigua.
- **Posa en pràctica el teu pla de nou estil de vida.**

### ALTRES RECOMANACIONS

- El teu **professional sanitari** de referència et pot **ajudar i aconsellar** durant tot el procés. Si et prescriu un tractament, segueix les seves instruccions i consulta-li qualsevol dubte o problema
- També pots rebre ajuda trucant al 061.



Comparteix fotos de la campanya!