

PLA DE FORMACIÓ 2017

VULL DEIXAR DE FUMAR

Objectius: Ajudar a deixar de fumar als professionals i donar estratègies perquè el procés de deshabitució tabàquica sigui més fàcil.

Aprendre les intervencions i estratègies efectives en la cessió tabàquica.

Contingut:

Primer dia:

1. PREPARA'T: Informació sobre el tabaquisme
 - a. El tabaquisme com a drogoaddicció, com actua la nicotina?
 - b. El tabaquisme com a factor de risc en diferents patologies, components del tabac.
 - c. Etapes de canvi en el procés de deixar de fumar.
 - d. Aprendre estratègies efectives per deixar de fumar.
 - e. Teràpia Motivacional per deixar de fumar.
2. ATREVEIX-TE I DECIDEIX-TE
 - a. Motius pels quals es fuma / Motius per deixar de fumar.
 - b. Beneficis de deixar de fumar.
 - c. Cost del tabac.
 - d. Consells per facilitar el procés de deixar de fumar.
 - e. La síndrome d'abstinència, com es presenta i com actuar.
 - f. Tècniques de relaxació.
 - g. Fàrmacs per ajudar a deixar de fumar. Tractaments d'eficàcia provada pel control de la síndrome d'abstinència i recaigudes.
 - h. Decidir el DIA D.

Segon dia:

3. CONDUCTES GENERADORES DE SALUT
 - a. Consells per a una alimentació saludable durant el procés de deixar de fumar.
 - b. Activitats física.
 - c. Consells per evitar situacions de risc.
 - d. Autoenganys i valoració de confiança.
 - e. Estratègies per mantenir-se sense fumar i evitar recaigudes.
 - f. Actuació davant una recaiguda.
 - g. Mantenir-se sense fumar.
 - h. Conclusions.

Dirigit: Taller adreçat als professionals que volen deixar de fumar.

Professorat: Dra. Consol Gutiérrez Jiménez (Metge de família referent de la consulta de tabac del CAP Terrassa Est), Sra. Silvia del Rey Vito (Infermera referent d'Atenció Primària del Comitè Promotor CST sense Fum).

Responsable de l'organització: Comitè Promotor CST sense Fum.

TOTAL HORES	4 hores
LLOC	Seminaris de l'àrea de formació de l'Hospital de Terrassa
DATES I HORARIS	3 i 10 d'octubre de 15 a 17 hores
NÚM. PLACES	10 places
DATA LÍMIT D'INSCRIPCIÓ	El dia 7 de setembre de 2017
DATA RESOLUCIÓ PLACES	El dia 21 de setembre de 2017

NORMES DE PARTICIPACIÓ:

- Podreu tramitar la vostra sol·licitud a través del **PORTAL DE FORMACIÓ** abans de la data límit indicada així com consultar si heu estat admesos al curs.
- La selecció dels participants anirà en funció dels barems acordats pel Comitè de Formació i els delegats de la RLT.
- **Els candidats seleccionats caldrà que ho comuniquin també al seu responsable immediat**
- El curs estarà subvencionat per la FEFE (*Fundación Estatal para la Formación en el Empleo*) i per poder assolir el curs i, per tant obtenir el certificat, és necessari haver assistit a un **75%** de les sessions presencials i, en cas de la teleformació, haver realitzat al menys el 75% dels controls d'aprenentatge i s'exigirà un temps mínim de connexió del 75% de les hores de l'acció formativa.
Informació: El preu de curs bonificat seria de **36€/persona**.
- El curs quedarà integrat dins l'horari laboral en un **40%** a càrrec de l'empresa.
- **Termini per a l'anul·lació de la inscripció: 1 setmana** abans de l'inici del curs, sempre i quan no s'entregui justificant acreditatiu.
- Us recordem que tots els treballadors **que estiguin en situació de baixa per incapacitat (IT) no podran assistir a cap de les sessions formatives**. Cal que **ho comuniquin al Departament de Formació** per tal de re-assignar la plaça vacant, sempre que sigui possible.

L'admissió dels participants al curs estarà supeditada a la capacitat de cobertura del servei.