



Ús de les noves tecnologies per ajudar a deixar de fumar

ANTONIO VALLEJO DOMINGO

@AVallejoD79

Objectius del curs

- ▶ Conèixer les diferents eines tecnològiques i les seves aplicacions
- ▶ Aprendre a fer servir els diferents recursos tecnològics per ajudar a deixar de fumar.
- ▶ Conèixer com fer servir les diferents xarxes socials per tal de motivar al pacient en el procés de deshabituació tabàquica
- ▶ Identificar la eina tecnològica més idònia segons les característiques del pacient per fer intervenció en tabaquisme.
- ▶ Localitzar els diferents recursos d'internet que pot fer servir per continuar autoformant-se en tabaquisme.
- ▶ Adquirir habilitats en el maneig de les eina tecnològica per ajudar a deixar de fumar

Abans de tot coneixem-nos...





APPS

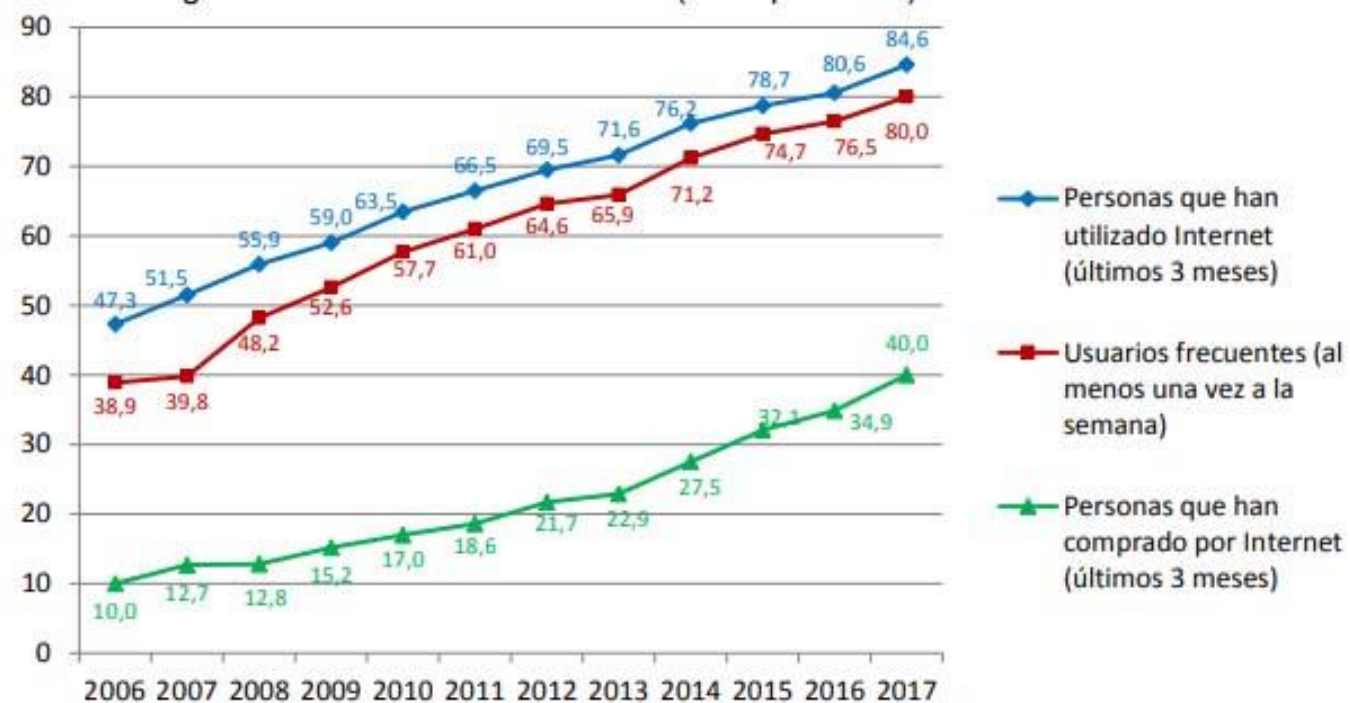


YouTube



Evolución del uso de TIC por las personas de 16 a 74 años

Serie homogénea 2006-2017. Total nacional (% de personas)



Porcentaje de usuarios de TIC por grupos de edad. Año 2017

	Han utilizado Internet en los 3 últimos meses	Usuarios frecuentes de Internet (al menos una vez por semana)	Han comprado a través de Internet en los 3 últimos meses
Total	84,6	80,0	40,0
De 16 a 24 años	98,0	96,2	49,2
De 25 a 34 años	96,3	93,7	57,2
De 35 a 44 años	95,8	91,9	52,2
De 45 a 54 años	90,3	84,9	40,6
De 55 a 64 años	73,9	66,4	23,3
De 65 a 74 años	43,7	38,0	10,6

Porcentaje de usuarios de TIC por nacionalidad. Año 2017

	Han utilizado Internet en los 3 últimos meses	Usuarios frecuentes de Internet (al menos una vez por semana)	Han comprado a través de Internet en los 3 últimos meses
Total	84,6	80,0	40,0
Española	84,2	79,8	41,2
Extranjera	88,1	82,1	30,0

Què és una xarxa social?

És una estructura social composta per un grup de persones que:

1. Comparteixen un interès comú, relació o activitat a través d'internet
2. Donen lloc a trobades socials on es mostren les preferències de consum d'informació en temps real o diferit

¿Què ha de complir una xarxa social?

- Ser una xarxa de contactes
- Tenir un perfil
- Permetre interactuar uns amb altres
- Oferir funcionalitats socials per a interactuar amb continguts (crear, compartir i/o participar)

Evolución de la participación en redes sociales por sexo.

Años 2013-2017. (% de usuarios de Internet en los 3 últimos meses)





39 %



59%



67%

Dones



Homes



De 16 a 30



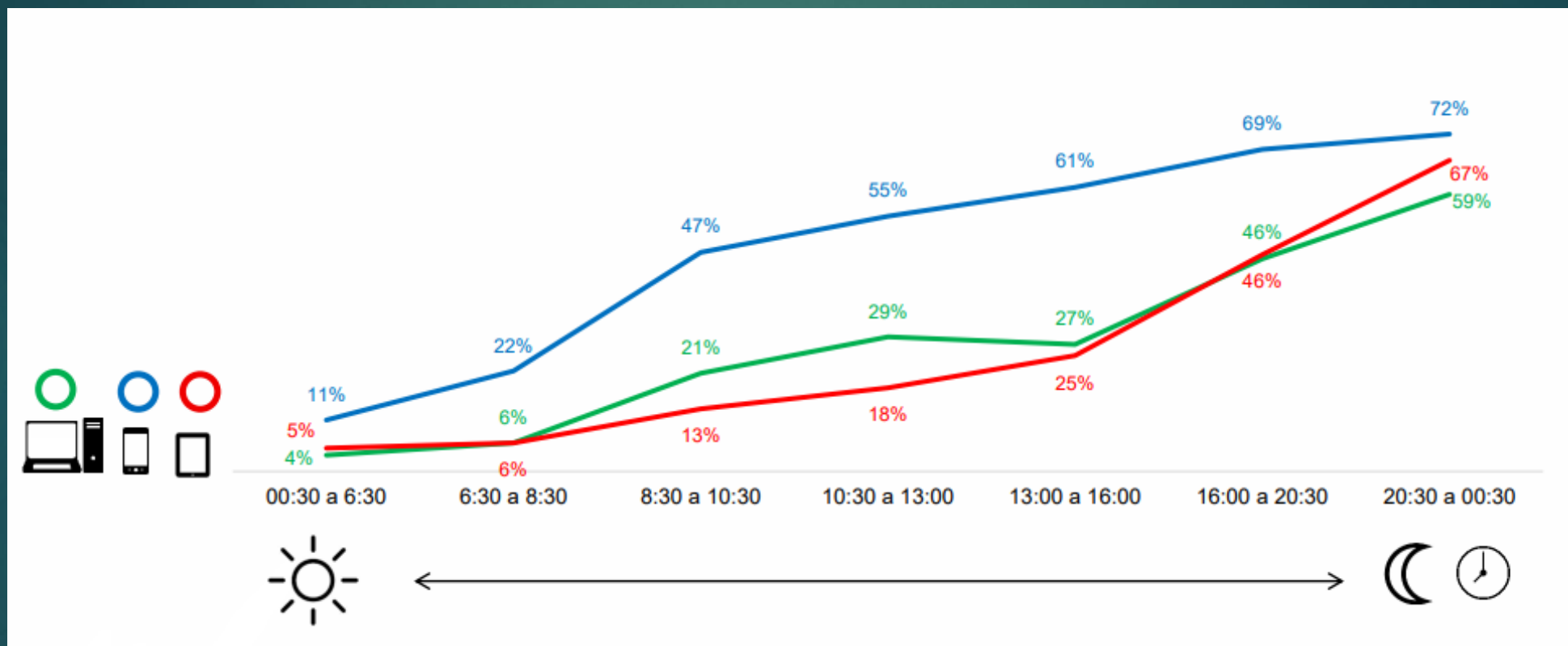
De 40 a 55



De 46 a 65

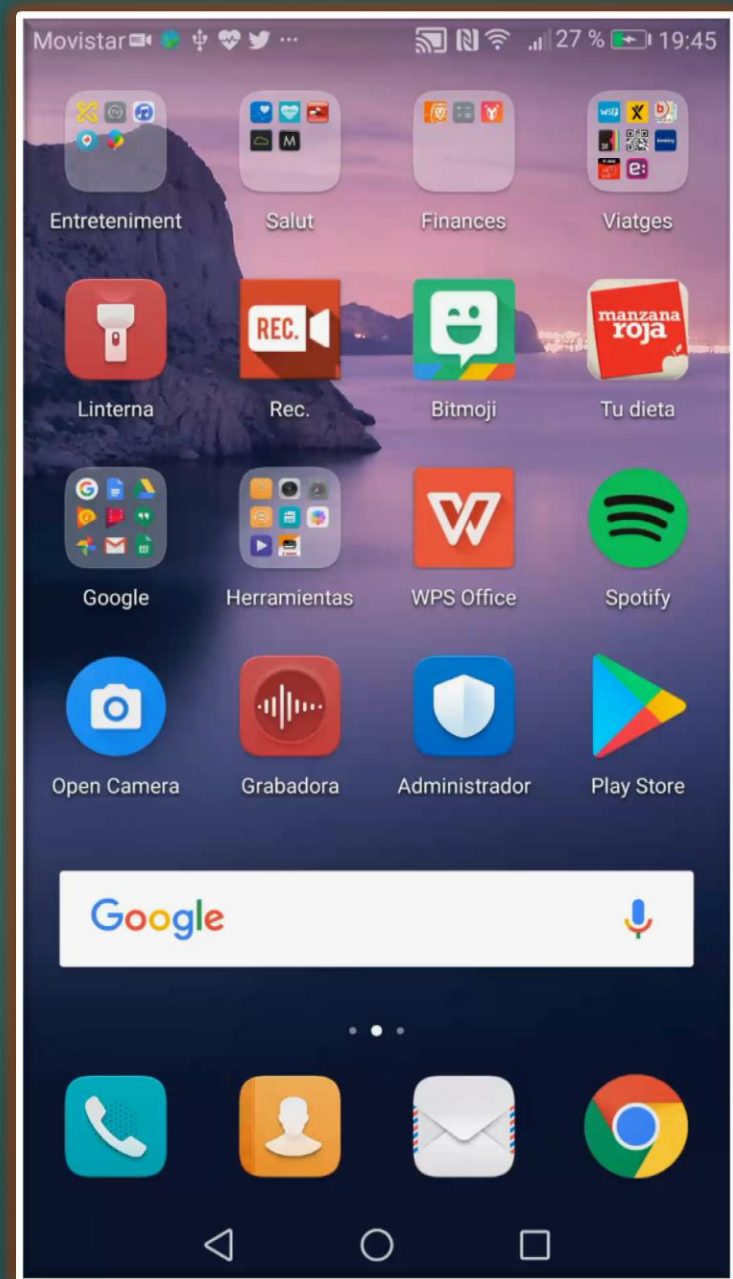


Horari d'us de les xarxes socials









Revolució de les noves tecnologies

- ▶ Del pacient passiu al pacient empoderat
- ▶ Beneficis i riscos d'internet i les noves tecnologies com a eina de salut.
- ▶ Evidencia de les diferents eines de les noves tecnologies per ajudar a deixar de fumar.

Repercussió de les noves tecnologies a l'ús de la sanitat

- ▶ **Usuari ho vol tot: “Everywhere, everytime, everyone”**
- ▶ **Feedback amb l'usuari.**
- ▶ Pacient **empoderat**: De subjecte passiu a actiu
- ▶ **Gamificació**: Aprèn, canvia hàbits y es motiva jugant.
- ▶ Pot complementar-se amb intervencions personalitzades.
- ▶ Big data: Base de dades per l'estudi, estadístiques y prevalença
- ▶ **Motivació a través de l'entorn Social virtual proper**

Beneficis i riscos d'internet i les noves tecnologies com a eina de salut.

- ▶ Es pot consultar informació en qualsevol moment
- ▶ No és perd informació.
- ▶ Interacció amb el pacient
- ▶ Gamificació
- ▶ Infinita oferta que pot arribar a fer difícil saber què és correcte
- ▶ Molts recursos no estan contrastats ni basats en la evidència.
- ▶ Obsolència dels programes i mètodes
- ▶ Cost dels sistemes, webs, apps i programes

e-Evidencia suficient?

Sí



RR 1,38
(1,28 a
1,49)

SMS

RR 1,71
(1,47 a
1,99)



Similar a
Teràpia
individual
/ Grupal

No



No
assajos
clínic



Anàlisi
grups
privats

APPS

2 Assajos
clínic
en
procés

Quitlines



- ▶ Línies d'assistència telefònica per ajudar a deixar de fumar:
 - ▶ Proactiva: Professional realitza seguiment durant tot el procés
 - ▶ Reactiva: Només s'actua quan el pacient contacta amb el servei
- ▶ Perfil d'usuari: Dona jove(25-44 anys)
- ▶ Evolució: Pàgina d'internet, e-correu,...
- ▶ ⬆ Abstinença: Proactiva, Si material d'ajuda, medicació o Intervenció Breu

Quitlines



- ▶ OMS: 40% més possibilitats de deixar de fumar.
- ▶ Revisió Salut Pública Anglesa:
 - ▶ Del 40 al 100% d'augment de l'abstinència
 - ▶ Nivell d'evidència: A
 - ▶ Les millors taxes d'abstinència s'aconsegueixen amb:
 - ▶ Tractaments òptims
 - ▶ Trucades proactives
 - ▶ Assessoria especialitzada
 - ▶ Facilitant l'accés a la medicació en cas de ser necessari
 - ▶ Recomanen:
 - ▶ Sistema proactiu
 - ▶ Assessoria especialitzada
 - ▶ Programa de 6-12 setmanes.
 - ▶ Fer múltiples sessions la primera setmana
 - ▶ Sessions de 15 a 30 minuts
 - ▶ Programa d'accés a farmacoteràpia

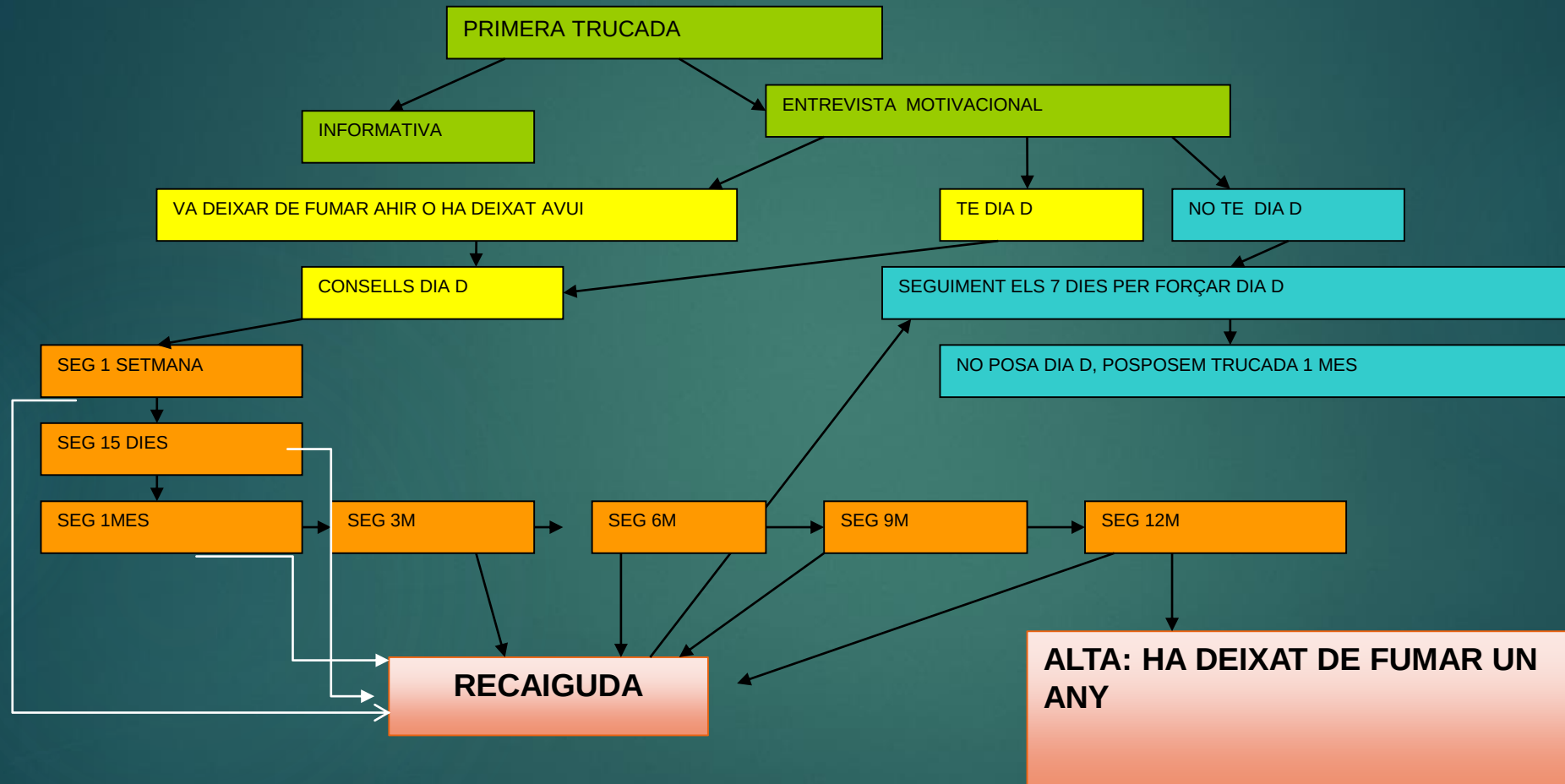
Exemples de Quitlines

- ▶ 012
- ▶ Unidad de Tabaquismo H. Bellvitge: 901 103 105
- ▶ Unidad de Tabaquismo H. Carlos III: 901 120 239

Quit Line telefònica del 061 CatSalut Respon

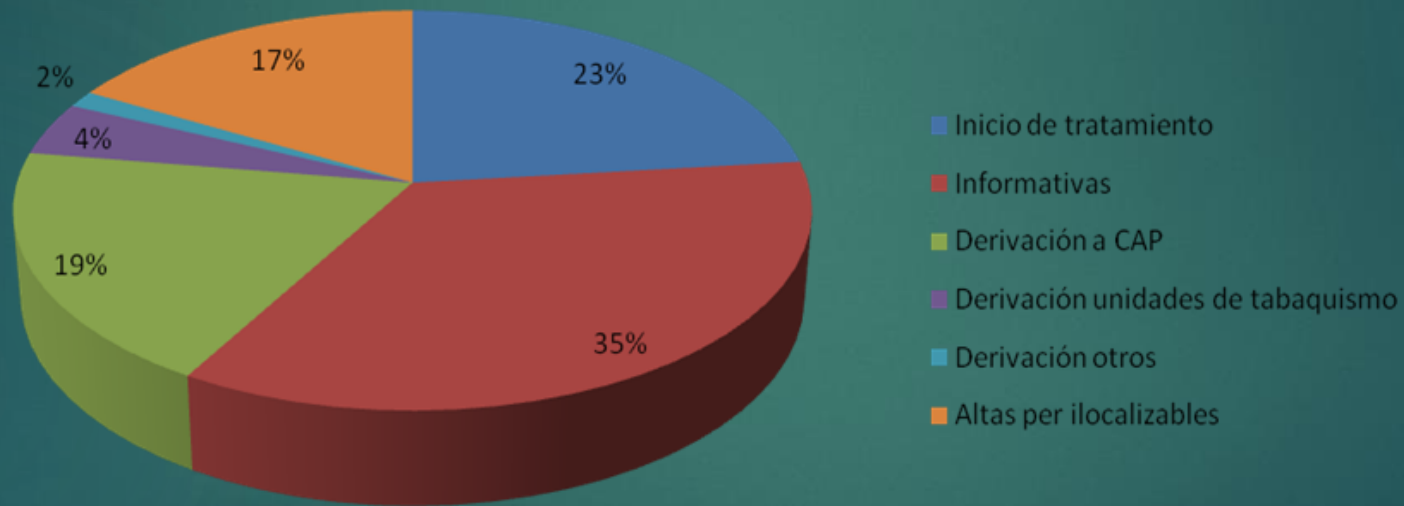
- Recurs no presencial .
- Disponibilitat 24 hores.
- Professionals d'Infermeria.
- Seguiments personalitzats.
- Acompanyament en el procés de deixar de fumar.

TRUCADES REALITZADES

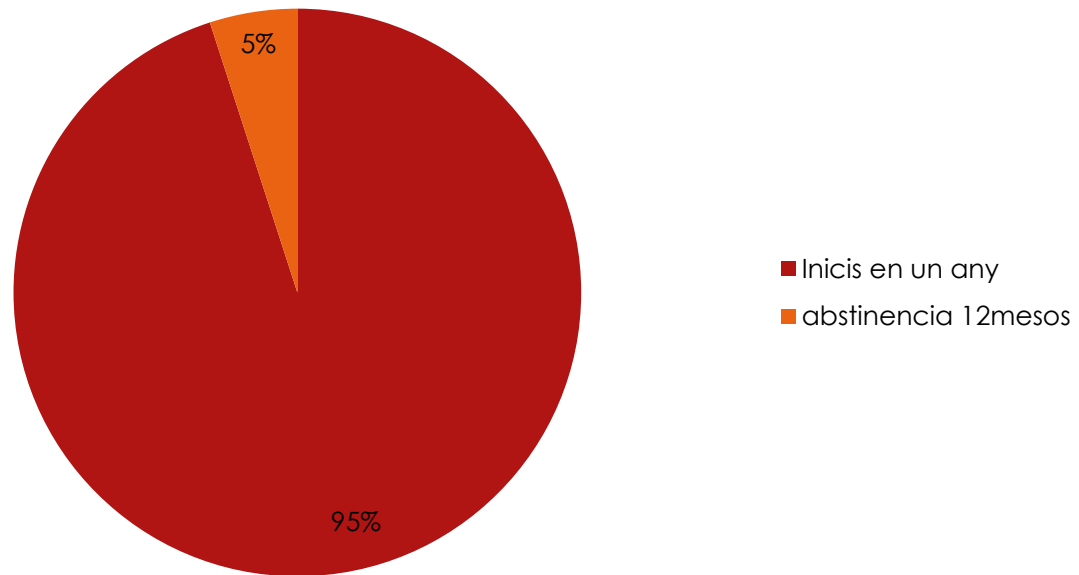


DISTRIBUCIÓ I RESOLUCIÓ DE LES TRUCADES REBUDES

TRUCADES ANUALS QUITLINE: APROXIMADAMENT 400



% de resultats



INICIS EN UN ANY: 400

ABSTINÈNCIA ALS 12MESOS: 21
5%

Missatges (email, sms i WhatsApp)

Segons Revisió Salut Publica Anglesa:

- ▶ Nivell d'evidencia: B
- ▶ Del 40 al 80% d'augment d'abstinència.
- ▶ Per què encara no hi ha prou evidència, es recomana fer servir programes contrastats

Correu electrònic per a deixar de fumar

Randomised controlled trial of stand-alone tailored emails for smoking cessation:

- ▶ Els correus electrònics poden ajudar a deixar de fumar.
(25,8%; OR = 1,47; IC del 95%: 1,07 a 2,02, $p = 0,02$)
- ▶ Característiques dels missatges:
 - ▶ Personalitzats
 - ▶ Freqüents
 - ▶ Motivadors
 - ▶ Oferint consells i recursos



Institut Català de la Salut
Equip d'Atenció Primària
Gran Sol | Badalona

e-Consulta



e-Consulta

Permet la comunicació on-line entre usuari i professional sanitari

Per poder realitzar el contacte, el pacient ha d'haver activat:

“La Meva Salut”



Dades de l'usuari

UAB INF: ANTONIO VALLEJO
C. UAB: CAP GRAN SOL

UAB INF: ANTONIO VALLEJO
C. UAB: CAP GRAN SOL

LMS
eCon

Tipus de recerca

Visites dia - 10/04/2018 +
Ag. IM28 ↓ P T Metge

Nom
Cognoms :
1er
2on
Sexe
CIP
HCAP
UAB

Número de placa/identificació:

Si en la recerca només informeu una part del nom o cognoms, cal que poseu un % al final

Recerca Nova Consulta

Recuperar dades de l'IRCA

Rea. H.Vis. Nom Cognom1 Cognom2 Sexe Edat T.Vis. Etiqueta Vis Pt.Inf.

☒	10:50								
☒	* 11:00								
☒	* 11:30								
☒	* 11:40								
☒	* 11:50								
☒	* 12:00								
☒	12:10								
☒	* 12:20								
☒	* 12:30								
☒	* 12:40								
☐	NU * 12:50								
☐	NU * 13:20								
☐	NU * 13:50								

Recordatoris Actual: 3 Total: 13

☐	17/05/18	LORENZO	PEREZ	ALVAREZ	H	81	ALTRES	POTS FER-L'HI UNA EXI
☐	18/05/18	ISABEL	OSUNA	CABRERA	D	57	ALTRES	DONAR TIRES ACUCHE

Coment. visita: CONTROL HTA

Visites Resoltes		
Recordatoris	Presencials	Total
0	10	10

ECG



Només possible en pacients amb "La Meva Salut" activa

Accés a eConsulta

☒ Tots els meus pacients podran enviar consultes ☐ Només els pacients especificats podran enviar consultes

Cercar un pacient

CIP 1er Cognom 2on Cognom Sexe D.Naix. DNI

Pacients exclusos

No s'han trobat registres

 Tornar

Acceptar que tots els pacients del cupo puguin enviar consultes i viceversa

Accés a eConsulta

☐ Tots els meus pacients podran enviar consultes
☒ Només els pacients especificats podran enviar consultes

Cercar un pacient

CIP: ES
1er Cognom:
2on Cognom:
Sexe:
D.Naix.:
DNI:

CIP	Nom	Localitat	Sexe	DNI	D. Naix.	Email	Incloure
ES						@gmail.com	☒

Pacients inclosos

No s'han trobat registres

Cercar el pacient
Incloure un a un els pacients: Necessari amb pacients d'altre cupo

Accés al mòdul

També hi ha dos opcions...



Dades de l'usuari

UAB INF: ANTONIO VALLEJO
C. UAB: CAP GRAN SOL

LMS

eCon

Tipus de recerca

Visites dia 10/04/2018

Ag. IM28

P T Metge

Nom

Cognoms :

1er

2on

Sexe

CIP

HCAP

UAB

Número de placa/identificació:

Si en la recerca només informeu una part del nom o cognoms, cal que poseu un % al final

Recerca Nova Consulta

Recuperar dades de l'IRCA

Rea.	H.Vis.	Nom	Cognom1	Cognom2	Sexe	Edat	T.Vis.	Etiqueta Vis	Pt.Inf.
☒	10:50							TAO CENTRO	
☒	* 11:00								
☒	* 11:30								
☒	* 11:40								
☒	* 11:50								
☒	* 12:00								
☒	12:10								
☒	* 12:20							TAO CENTRO	
☒	* 12:30								
☒	12:40								
☐	NU * 12:50								
☐	NU * 13:20								
☐	NU * 13:50								

Recordatoris

☐	17/05/18	H	81	ALTRES	POTS FER-L'HI UNA EXI
☐	18/05/18	D	57	ALTRES	DONAR TIRES ACUCHE

Actual: 3 Total: 13

Coment. visita: CONTROL HTA

Visites Resoltes		
Recordatoris	Presencials	Total
0	10	10

ECG



prsf320 - Seguiment problemes de salut

Dades clíniques IT prOves Prescripció Agenda paciEnts vacUnes Catàlegs aLtres aJuda docuMentació Suport

(DONA, 40 ANYS)

Notes prèvies Introduir/Modificar nota Note

Pàg. 1

04/06/2018 19:06 - VALLEJO DOMINGO, ANTONIO
TRASTORN PER CONSUM NOCIU TABAC
 ■ Avui ja no fuma
 Té ganes el primer del dia amb el café, després
 Somnis viscuts, ja li va passar quan va deixar de
 Va una mica restreta, pren medicació
 Contenta. FELICITO
 Cito en una setmana

25/05/2018 18:12 - VALLEJO DOMINGO, ANTONIO
TRASTORN PER CONSUM NOCIU TABAC
 ■ Fumador de 20 cigarretes/dia des dels 15 anys,
 el màxim de temps que va estar va ser de 18 me
 control.
 No cefalea, ni insomni, estrenyiment.
 A casa seva només fuma ella.
 Treballa d'auxiliar de geriatria

® S'ha donat d'alta el principi actiu VARENICLINA.
 23/05/2018 17:15 - GINE BADIA, MONTSERRAT -
MENISCOPATIA
 ■ iq menisc + rhb
 porta una setmana que li fa mal
 antecedent de cop
 p ren naproxeno
 DER Derivat al servei: TRAUMATOLOGIA

® S'ha donat d'alta el principi actiu DEXKETOPROFEN, TROMETAMOL.
 16/01/2018 18:00 - MAYORDOMO VICENTE, NAIARA - ODONTOLEG

ODO Extracció de [14] i [15]

comentari pacient
 Avisos pacient
 Dades personals
 Variables per usuari
 Informes d'èxits
 Historial clínic
 informes clínics
 informe infermer
 Informes Socials
 comunicats al jutjat
 consulta d'Usuaris èxits
 Sol·licitud de trasllat
 consultes uab
 documents usuari
 Capítol Barcelonés Nord
 consentiment informat
 Llistats
 Hist. Clínica Compartida (HCCNet)
 Alta Pacient Anònim
 Procediments Administratius
 eConsulta
 Enviament massiu comunicacions

Clínic Compartit

ACTIUS INACTIUS I.Q. A.F (?) NOCs

Recerca Tots Prioritzats

MENISCOPATIA
 ANSIETAT
 OBESITAT (IMC 30 - 40)
 2 DOLOR A LES EXTREMITATS
 RESTRENYIMENT
 PÈRDUA DE SENSIBILITAT CUTÀNIA
 HIPERHIDROSI
 TRASTORN PER CONSUM NOCIU TABAC

Valoració crònica i

DETALL DEL PROBLEMA NOU PROBLEMA COMENTARI

Data Alta: 02/05/2017 Codi: M23.3

Descripció: MENISCOPATIA

Comentari: PROBLEMA PROCEDENT D'UNA IT

O des del full de seguiment clínic a la icona Pacients/eConsulta

prsf320 - Seguiment problemes de salut

Dades clíniques iT prQves Prescripció Agenda paciEnts vacUnes Catàlegs aLtres aJuda docuMentació Suport

GMA 2 1,7% reingr.

Notes prèvies Introduir/Modificar nota Notes del dia Curs Clínic AE Seguiment Clínic Compartit

Pàg. 1

06/06/2018 18:54 - VALLEJO DOMINGO, ANTONIO - INFERMER/A

El pacient ha enviat un missatge per eConsulta: Bona tarda.

Estic interessat en deixar de fumar. M'han comentat que portes la unitat de tabaquisme. Com ho podria fer per visitar-me?

Moltes gràcies.

17/01/2018 13:56 - FLAYEH BENEYTO, SOUHEL - INFERMER/A

ALTRES TRASTORNS ESPECÍFICS DE LA GLÀNDULA SUPRARENAL

Endocrí: Dudoso incedentaloma SR

AS: Hormonas: suypr. 1mg DXM correcta, metanefrinas 24h normals

TC: no detecta aumento de SR.

En AS destaca CT >300 con LDL > 200, admite que es por dieta desastrosa, ya lo ha corregido en otras ocasiones llegando a LDL 120 sólo con dieta.

PLAN.

ALTA

recomiendo webs sobre nutricion y metodo del plato

18/12/2017 00:00 - MILLAN ABELLA, JESUS - INFERMER/A

VV Ha atès al pacient mitjançant una Visita Virtual de tipus ECONSULTA

13/12/2017 00:00 - MILLAN ABELLA, JESUS - INFERMER/A

VV Ha atès al pacient mitjançant una Visita Virtual de tipus ECONSULTA

12/12/2017 00:00 - FLAYEH BENEYTO, SOUHEL - INFERMER/A

VV Ha atès al pacient mitjançant una Visita Virtual de tipus ECONSULTA

05/12/2017 00:00 - FLAYEH BENEYTO, SOUHEL - INFERMER/A

ACTIUS INACTIUS I.Q. A.F (S) NOCs

Recerca Tots Prioritzats

TRASTORN PER CONSUM DE TABAC

HIPERCOLESTEROLÈMIA

[APM]-ASMA

LITIASI RENAL DRETA

EXAMEN DE SALUT

CARIES DENTAL

GT@

Valoració crònica i

DETALL DEL PROBLEMA NOU PROBLEMA COMENTARI

Data Alta: 28/03/2011 Codi: F17

Descripció: TRASTORN PER CONSUM DE TABAC

Comentari:

O des de la icona eCon del full de seguiment clínic



Dades de l'usuari

CIP:

Nhcap: 20770 Pat.: 209539

Adreça: CR POMAR DE BAIX 30, 2- 2
08911 - BADALONA

Tel.: 607760292

Servei de Salut: Calsalut

UAB: DRA. ALSINA

UAB INF: JESUS MILLAN

C. UAB: CAP GRAN SOL

LMS **eCon**

Tipus de recerca

☒ Visites dia - 07/06/2018 +

Ag. IM28

Nom

Cognoms:

1er

2on

Sexe

CIP

HCAP

UAB

Número de placa/identificació: ☐

Si en la recerca només informeu una part del nom o cognoms, cal que poseu un % al final

Rea.	H.Vis.	Nom	Cognom1	Cognom2	Sexe	Edat	T.Vis.	Etiqueta Vis	Pt.Inf.
☐	15:00						9C	TAO CENTRO	
☐	15:10						9C	TAO CENTRO	
☐	* 15:20						9C		
☐	* 15:30						9R		
☐	15:40						9C		
☒	* 15:50						9C		
☐	* 16:00						9C		
☐	* 16:10						9C		
☐	* 16:20						9C		
☐	* 16:30						9R		
☐	* 16:40						9C		
☐	* 16:50						9C		
☒	17:00						9C	TAO CENTRO	
☐	* 17:10						9C		
☐	* 17:50						9C		
☐	18:00						9C		
☐	* 18:10						9C		
☐	* 18:20						9C		
☐	18:40						9C		
☐	18:50						9C		
☐	19:00						9C		
☒	* 19:10						9C		
☐	19:30						9E	ECONSULTA	

Recordatoris

Actual: 23 Total: 23

Si el pacient contacta amb nosaltres, ens surt a la agenda del dia següent com a eCONSULTA

Coment. visita:

Recordatoris	Presencials	Total
0	0	0

POTS FER-L'HI UNA EXI

DONAR TIRES ACUCHE



Notes prèvies Introduir/Modificar nota Notes del dia Curs Clínic AE Seguiment Clínic Compartit

Pàg. 1

06/06/2018 18:54 - VALLEJO DOMINGO, ANTONIO - INFERMER/A

El pacient ha enviat un missatge per eConsulta: Bona tarda.

Estic interessat en deixar de fumar. M'han comentat que portes la unitat de tabaquisme. Com ho podria fer per visitar-me?

Moltes gràcies.

17/01/2018 13:56 - FLAYEH BENEYTO, SOUHEL - INFERMER/A

ALTRES TRASTORNS ESPECÍFICS DE LA GLÀNDULA SUPRARENAL

Endocrí: Dudoso incedentaloma SR

AS: Hormonas: suypr. 1mg DXM correcta, metanefrinas 24h normales

I podem llegir el seu missatge al full de Seguiment

en otras ocasiones llegando a LDL 120 sólo con dieta.

PLAN.

ALTA

recomiendo webs sobre nutricion y metodo del plato

18/12/2017 00:00 - MILLAN ABELLA, JESUS - INFERMER/A

VV Ha atès al pacient mitjançant una Visita Virtual de tipus ECONSULTA

13/12/2017 00:00 - MILLAN ABELLA, JESUS - INFERMER/A

VV Ha atès al pacient mitjançant una Visita Virtual de tipus ECONSULTA

12/12/2017 00:00 - FLAYEH BENEYTO, SOUHEL - INFERMER/A

VV Ha atès al pacient mitjançant una Visita Virtual de tipus ECONSULTA

05/12/2017 00:00 - FLAYEH BENEYTO, SOUHEL - INFERMER/A

ACTIUS INACTIUS I.Q. A.F (S) NOCs

Recerca Tots Prioritzats

TRASTORN PER CONSUM DE TABAC

HIPERCOLESTEROLÈMIA

[APM] -ASMA

LITIASI RENAL DRETA

EXAMEN DE SALUT

CÀRIES DENTAL

GT@

Valoració crònica i

DETALL DEL PROBLEMA NOU PROBLEMA COMENTARI

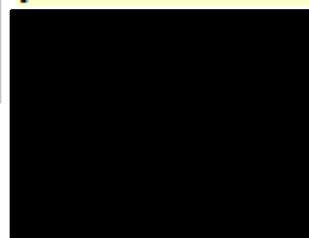
Data Alta: 28/03/2011 Codi: F17

Descripció: TRASTORN PER CONSUM DE TABAC

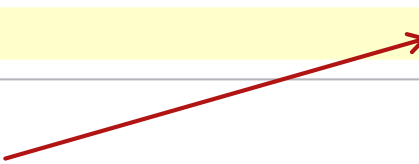
Comentari:

AVÍS: Aquest pacient està assignat a un altre professional

Data	Autor	Desti	Missatge	Arxius Adjunts
06/06/2018 18:54		ANTONIO VALLEJO DOMINGO [INFERMER/A]	Bona tarda. Estic interessat en deixar de fumar. M'han comentat que portes la unitat de tabaquisme. Com ho podria fer per visitar-me? Moltes gràcies.	

Fotografia del pacient

L'HC3 no permet publicar imatges trameses pel pacient, només es poden publicar a l'HCCNet

Nou Missatge

Adjuntar fitxer 1:

Adjuntar fitxer 2:

Adjuntar fitxer 3:

- ☒ Generar nota al seguiment clínic. Podeu relacionar-la amb els diagnòstics del pacient. ☒ Nota Confidencial
- ☒ Donar per tancada la consulta.

Diagnòstics del pacient☒ Actius ☐ Passius

☐	☒	TRASTORN PER CONSUM DE TABAC
☐	☒	HIPERCOLESTEROLÈMIA
☐	☒	ASMA
☐	☒	LITIASI RENAL DRETA
☐	☒	EXAMEN DE SALUT
☐	☒	CÀRIES DENTAL

http://p802.ecap.intranet.gencat.cat/?idConversa=8128&cip=FLBE078062900 - Conversa - Windows Internet Explorer

Institut Català de la Salut

Home de 39 anys **AVÍS: Aquest pacient està assignat a un altre professional**

Data	Autor	Destí	Missatge	Arxius	Fotografia del pacient
06/06/2018 18:54	SOUHEL BENEYTO				

L'HC3 no permet publicar

Nou Missatge

Adjuntar fitxer 1:

Adjuntar fitxer 2:

Adjuntar fitxer 3:

☒ Generar nota al seguiment

☒ Donar per tancada la consulta

Seleccioni el text predefinit que vulgui incloure a l'informe

	Descripció	Text
☐	Resultats de l'anàlisi normals	Benvolguda, Benvolgut, Ja teniu disponibles els resultats de l'anàlisi a l'espai La Meva Salut. Els resultats són normals. Us recomano que feu una vida saludable i que tor [...]
☐	Resultados de la analítica normales	Apreciado, Apreciada, Ya tiene disponibles los resultados de la analítica en el espacio La Meva Salut. Los resultados están dentro de la normalidad. Le recomiendo hacer una [...]
☐	Resultats de l'anàlisi alterats, cal modificar el tractament	Benvolguda, Benvolgut, Ja teniu disponibles els resultats de l'anàlisi a l'espai La Meva Salut. Hi ha alteracions en els resultats de l'anàlisi que requereixen canvis en el vo [...]
☐	Resultados de la analítica alterados, es necesario que modifique el	Apreciado, Apreciada, Ya tiene disponibles los resultados de la analítica en el espacio La Meva Salut.

Nou Text predefinit

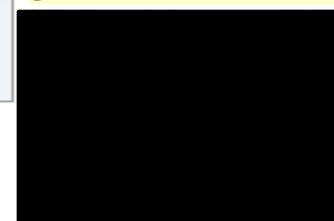
En aquesta casella es poden crear textos predifinitos nous

Home de 39 anys

AVÍS: Aquest pacient està assignat a un altre professional

Data	Autor	Destí	Missatge	Arxius Adjunts
06/06/2018 18:54		ANTONIO VALLEJO DOMINGO [INFERMER/A]	Bona tarda. Estic interessat en deixar de fumar. M'han comentat que portes la unitat de tabaquisme. Com ho podria fer per visitar-me? Moltes gràcies.	

Fotografia del pacient



L'HCC3 no permet publicar imatges trameses pel pacient, només es poden publicar a l'HCCNet

Nou Missatge



Benvolgut

Primer de tot, vull felicitar-te per haver decidit en donar el pas i deixar de fumar. És una de les millors decisions que es poden pendre tant per la pròpia salut com la dels que ens envolten.

El procés d'ajuda a deixar de fumar està estructurat en unes 6 visites durant 2-3 mesos. En les dos primeres visites es fa una preparació previa i es parla de diversos aspectes de com deixar de fumar i a partir de la 3a visita, que en principi ja no es fuma, es fa un seguiment per controlar i ajudar a superar les dificultats que puguin sorgir.

Adjuntar fitxer 1: C:\Users\46713198z\Documents\Tabac\1 Annexe 5. Autore

Examinar...

Adjuntar fitxer 2:

Examinar...

Adjuntar fitxer 3:

Examinar...

Enviar

☒ Generar nota al seguiment clínic. Podeu relacionar-la amb els diagnòstics del pacient. ☐ Nota Confidencial

☐ Donar per tancada la consulta.

Tornar

Diagnòstics del pacient

☒ Actius ☐ Passius

☒	☒	TRASTORN PER CONSUM DE TABAC
☐	☒	HIPERCOLESTEROLÈMIA
☐	☒	ASMA
☐	☒	LITIASI RENAL DRETA
☐	☒	EXAMEN DE SALUT
☐	☒	CÀRIES DENTAL

També es poden adjuntar fitxers amb informació

Home de 39 anys

AVÍS: Aquest pacient està assignat a un altre professional

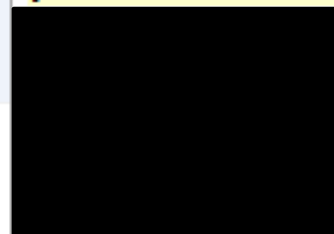
S'ha enviat el missatge correctament

Aquesta conversa està oberta, esperant resposta per part del ciutadà. Si desitja tancar-la premi el botó

Tancar Conversa

Data	Autor	Destí	Missatge	Arxius Adjunts
06/06/2018 18:54		ANTONIO VALLEJO DOMINGO [INFERMER/A]	Bona tarda. Estic interessat en deixar de fumar. M'han comentat que portes la unitat de tabaquisme. Com ho podria fer per visitar-me? Moltes gràcies.	
06/06/2018 19:39	ANTONIO VALLEJO DOMINGO [INFERMER/A]		Benvolgut Primer de tot, vull felicitar-te per haver decidit en donar el pas i deixar de fumar. És una de les millors decisions que es poden pendre tant per la pròpia salut com la dels que ens envolten. El procés d'ajuda a deixar de fumar està estructurat en unes 6 visites durant 2-3 mesos. En les dos primeres visites es fa una preparació previa i es parla de diversos aspectes de com deixar de fumar i a partir de la 3a visita, que en principi ja no es fuma, es fa un seguiment per controlar i ajudar a superar les dificultats que puguin sorgir. T'agradiria que em comentessis si pots venir a consulta o prefereixes fer tot el procés via eConsulta, això si, per poc que poguis aniria bé que les dos primeres visites fossin presencials. si no. no hi ha cap problema. Mentre que vens a la primera, aniria bé que comencessis a preparar-te apuntat totes les cigarretes que fumes, ta'djunt document amb el full per emplenar i les instruccions Et faig arribar una APP gratuïta per deixar de fumar, que pots començar ja a fer servir aquests dies amb informació i ajuda. Es diu S'ACABÓ. La tens en Android (https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mcvendrell.sintabaco) e IOS (https://itunes.apple.com/es/app/sacabo/id956633440?mt=8) Qualsevol dubte pots consultar amb mi via eConsulta o telefònicament, Atentament, Antonio Vallejo Domingo	1 ANNEXE 5. AUTOREGISTRE DE CONSUM.DOC

Fotografia del pacient



L'HC3 no permet publicar imatges trameses pel pacient, només es poden publicar a l'HCCNet

Nou Missatge



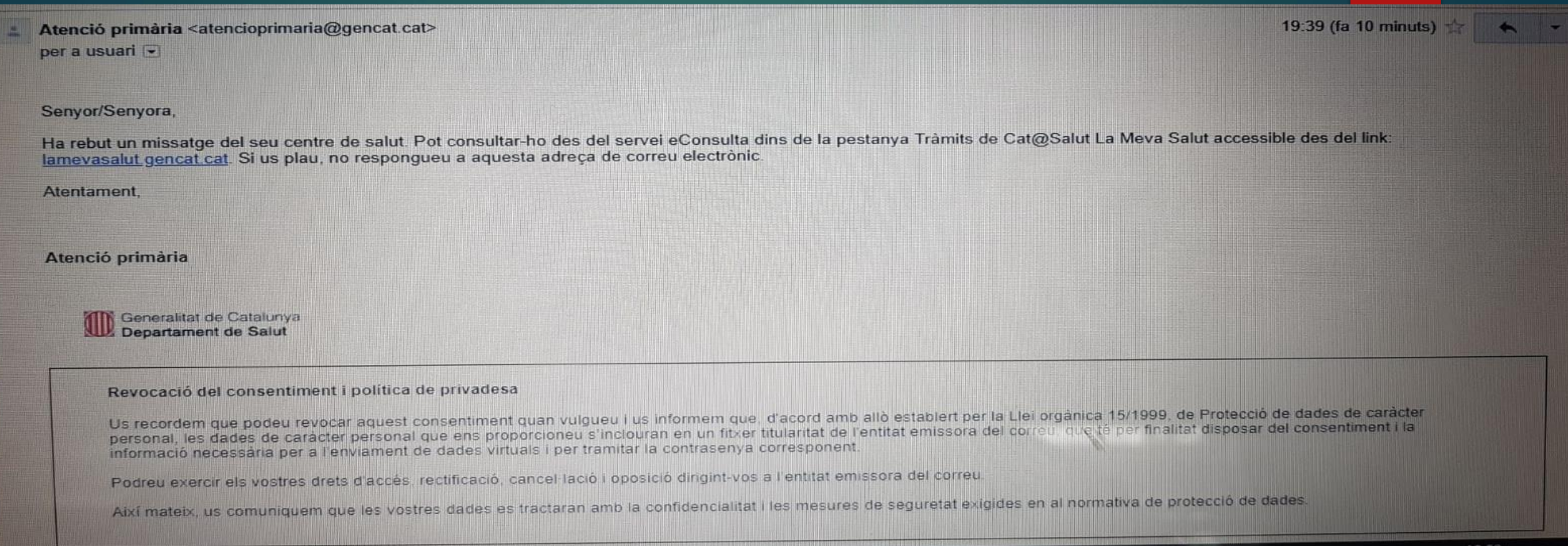
Diagnòstics del pacient

☒ Actius ☐ Passius



TRASTORN PER CONSUM DE TABAC

L'usuari rep aquest missatge de correu...



... i llavors ha d'anar a l'APP de la Meva Salut per llegir el missatge...



Home de 39 anys



La seva consulta ha estat enviada. La previsió és que la seva consulta sigui atesa el 07/06/2018

Data	Autor	Destí	Missatge	Arxius Adjunts
06/06/2018 18:54	SOUHEL FLAYEH BENEYTO	ANTONIO VALLEJO DOMINGO [INFERMER/A]	Bona tarda. Estic interessat en deixar de fumar. M'han comentat que portes la unitat de tabaquisme. Com ho podria fer per visitar-me? Moltes gràcies.	
06/06/2018 19:39	ANTONIO VALLEJO DOMINGO [INFERMER/A]	SOUHEL FLAYEH BENEYTO	Benvolgut Primer de tot, vull felicitar-te per haver decidit en donar el pas i deixar de fumar. És una de les millors decisions que es poden prendre tant per la pròpia salut com la dels que ens envolten. El procés d'ajuda a deixar de fumar està estructurat en unes 6 visites durant 2-3 mesos. En les dos primeres visites es fa una preparació previa i es parla de diversos aspectes de com deixar de fumar i a partir de la 3a visita, que en principi ja no es fuma, es fa un seguiment per controlar i ajudar a superar les dificultats que puguin sorgir. T'agraïdria que em comentessis si pots venir a consulta o prefereixes fer tot el procés via eConsulta, això sí, per poc que poguis aniria bé que les dos primeres visites fossin presencials. Si no, no hi ha cap problema. Mentre que vens a la primera, aniria bé que comencessis a preparar-te apuntat totes les cigarretes que fumes, ta'djuntó document amb el full per emplenar i les instruccions. Et faig arribar una APP gratuïta per deixar de fumar, que pots començar ja a fer servir aquests dies amb informació i ajuda. Es diu S'ACABÓ. La tens en Android (https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mcvendrell.sintabaco) e IOS (https://itunes.apple.com/es/app/sacabo/id956633440?mt=8) Qualsevol dubte pots consultar amb mi via eConsulta o telefònicament, Atentament, Antonio Vallejo Domingo	1 ANNEXE 5. AUTOREGISTRE DE CONSUM.DOC
06/06/2018 19:58	SOUHEL FLAYEH BENEYTO	ANTONIO VALLEJO DOMINGO [INFERMER/A]	Perfecte. He descarregat el full d'autoregistre que m'has enviat i l'emplenaré. Em descarragaré també l'app. Demanaré una primera visita presencial tal i com m'has suggerit. Al no ser el meu infermer no puc demanar la hora per internet. Ho puc per telèfon o he desplaçar-me al centre? Les següents visites agrairia valorar la possibilitat de fer-les per econsulta per no perdre hores de feina. Moltes gràcies.	FULL AUTOREGISTRE TABAC.DOC

Nou Missatge

Missatge

Arxius adjunts:
El pacient també pot enviar-ne

06/06/2018 18:54 - VALLEJO DOMINGO, ANTONIO - INFERMER/A

- El pacient ha enviat un missatge per eConsulta: Bona tarda.

Estic interessat en deixar de fumar. M'han comentat que portes la unitat de tabaquisme. Com ho podria fer per visitar-me?

Moltes gràcies.

TRASTORN PER CONSUM DE TABAC

- S'ha enviat un missatge per eConsulta: Benvolgut

Primer de tot, vull felicitar-te per haver decidit en donar el pas i deixar de fumar. És una de les millors decisions que es poden pendre tant per la pròpia salut com la dels que ens envolten.

El procés d'ajuda a deixar de fumar està estructurat en unes 6 visites durant 2-3 mesos. En les dos primeres visites es fa una preparació previa i es parla de diversos aspectes de com deixar de fumar i a partir de la 3a visita, que en principi ja no es fuma, es fa un seguiment per controlar i ajudar a superar les dificultats que puguin sorgir.

T'agradiria que em comentessis si pots venir a consulta o prefereixes fer tot el procés via eConsulta, això sí, per poc que poguis aniria bé que les dos primeres visites fossin presencials. si no. no hi ha cap problema.

Mentre que vens a la primera, aniria bé que comencessis a preparar-te apuntat totes les cigarretes que fumes, ta'djunt document amb el full per emplenar i les instruccions

Et faig arribar una APP gratuïta per deixar de fumar, que pots començar ja a fer servir aquests dies amb informació i ajuda. Es diu S'ACABÓ. La tens en Android (<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mcvendrell.sintabaco>) e IOS (<https://itunes.apple.com>).

i	TRASTORN PER CONSUM DE TABAC
i	HIPERCOLESTEROLÈMIA
	[APM] -ASMA
	LITIASI RENAL DRETA
	EXAMEN DE SALUT
	CÀRIES DENTAL

GT@

Valoració crònica 

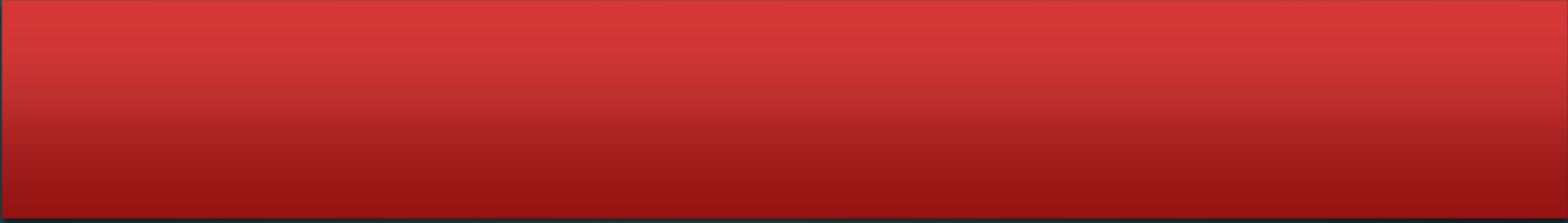
Data Alta: 28/03/2011 Codi: F17

Descripció: TRASTORN PER CONSUM DE TABAC

Comentari:

SMS, WhatsApp i Grups



- 
- 
- ▶ ⓘ Interacció amb el pacient
 - ▶ Personalització dels missatges.
 - ▶ Possibilitat d'arribar a més gent a baix cost.
 - ▶ Es llegeixen durant més temps que els correus electrònics.
 - ▶ Bon efecte a curta durada, dubtes a llarga
 - ▶ Us de manera coordinada amb la resta d'eines de un Smartphone cercant:
 - ▶ Motivació
 - ▶ Recolzament Social
 - ▶ Distracció
 - ▶ Ajuda a l'abstinència

SMS

- ▶ Eina vàlida per a deixar de fumar.
- ▶ Missatges motivadors i consells
- ▶ Feed-Back amb el pacient
- ▶ RR 1,71 (1,47 a 1,99)

SMS

=



?

Pàgines Web de Ayuda para dejar de fumar

- ▶ Falta evidencia
- ▶ Taxes d'abandonament similars a les teràpies individualitzades/grupals
- ▶ Més efectives quan:
 - ▶ Interactives
 - ▶ Informació individualitzada
 - ▶ Servei de xat
 - ▶ Amb ajuda farmacològica
 - ▶ Més efectiva en dones i adults joves
 - ▶ Menys efectiva en pacients amb depressió

Pàgines Web de Ayuda para dejar de fumar

- ▶ Segons Revisió Salut Pública Anglesa:
 - ▶ Nivell d'evidència: B
 - ▶ Augment de l'abstinència: Desconeguda.
 - ▶ Encara que hi ha evidència de la seva utilitat, encara fan falta assajos clínics aleatoris per acabar de corroborar-ho
 - ▶ Cost-efectius
 - ▶ Cada pàgina web ha de ser avaluada individualment.
 - ▶ No són un substitut d'altres opcions basades en l'evidència

“Cultura de la immediatesa” kill the pagina web?



Cultura del click:

El canvi d'ús de la web i les xarxes socials podria fer que les pàgines web perdessin efectivitat?

Quiero dejar de fumar



Asociación de
Enfermería
Comunitaria



Comunidad de Madrid

Servicio Madrileño de Salud
Consejería de Sanidad



Programa *on line* para dejar de fumar del Hospital Carlos III

Quiénes somos

Motivos para dejar de fumar

Preguntas frecuentes

Lecturas

Martes, 11 de agosto de 2015

Inicio



Programa on line para dejar de fumar del H



▼ Loestoydejando

- Infotabaco
- El reto

< Programas

**Injuve**
Instituto de la Juventud

LO ESTOY DEJANDO

Más de un millón de jóvenes españoles entre 16 y 24 años fuma a diario y está comprobado que es más fácil dejar de fumar en las primeras etapas que cuando ha pasado más tiempo.

Lo estoy dejando es un programa online para dejar de fumar dirigido jóvenes fumadores.

Si tú te animas, nosotros te ayudamos.



facebook®

- ▶ 91% internautes posseeix perfil (47% son actius)
- ▶ Pressió de grup: Tot el mon la té.
- ▶ Us personal: Mantenir contactes i interessos
- ▶ Perfil d'usuari actiu: Dona



41 %



30 %



27%





- ▶ Bon medi per a captar pacients
- ▶ Grups privats: Possible eina. Falta evidència i desenvolupament
- ▶ Millor si interactives i amb consells
- ▶ Más interacción en pacientes motivados
- ▶ Perfil: Más aviat femení



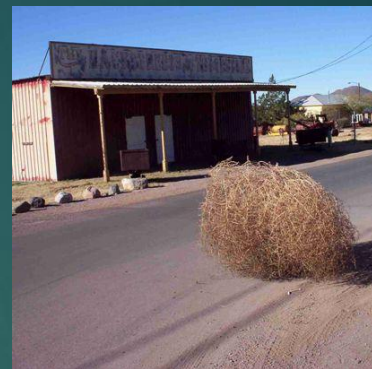
- ▶ 50 % internautes té twitter
- ▶ Perfil usuari: Home entre 16-30 anys
- ▶ Us més professional que facebook
- ▶ Accés immediat a tot allò que passa al mon
- ▶ Característiques usuaris:
 - ▶ Presents en múltiples xarxes socials
 - ▶ Creadors de continguts
 - ▶ Alguns busquen polèmica



Compartir
Experiències



Informar-se / Informar
Us més professional
Creador de continguts



Seguimiento
celebrities

Twitter evidències

- ▶ Pocs estudis i poca evidència
- ▶ Pechman et al 2017:
 - ▶ Investigació grups de autoajuda via grup privat de twitter:
 - ▶ Grup cas i control: Rebien TSN i enllaços a pàgina web i consells
 - ▶ Grup Cas: Grups tancats de 20 membres i 100 dies
 - ▶ Grupo twitter duplica taxes d'abstinència durant l'estudi amb dos estratègies:
 - ▶ Xarxa d'amics que deixen de fumar
 - ▶ Missatges de text fixes i automàtics per part d'experts

Tweeteros antitabac

Tweeter org antitabaco	Tweeters antitabac	Tweeteros antitabac
@PAPSF	@LauraGandiaCerd	@ElsMontse
#Stoptabaco31mayo	@vikygweto	@joaquin_rr
SEDEToficial	@prbego1	@magelesmedina
@CNPT_E	@eleduenolanado	@anamfurio
@TobaccoRelated	@anamfurio	@FrguezLozano
@Psychonicotine	@aupazabala	@stvfdz
@tobacconomics	@reginadalmau	@yeyebotikaria
@PreventivaBellv	@escolarivas	@rodrigocordobag
	@robertocabestre	@pcamarelles
	@e_lluis	@fermarfuentes

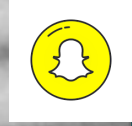


- Usuaris molt dispars
- Es més vista como un accessori que com una xarxa Social
- Més actius tant online com en el mon real
- Durada òptima vídeo: 30" a 2'
- Objectiu: Vídeo viral

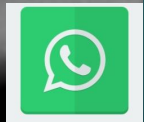




facebook.



YouTube

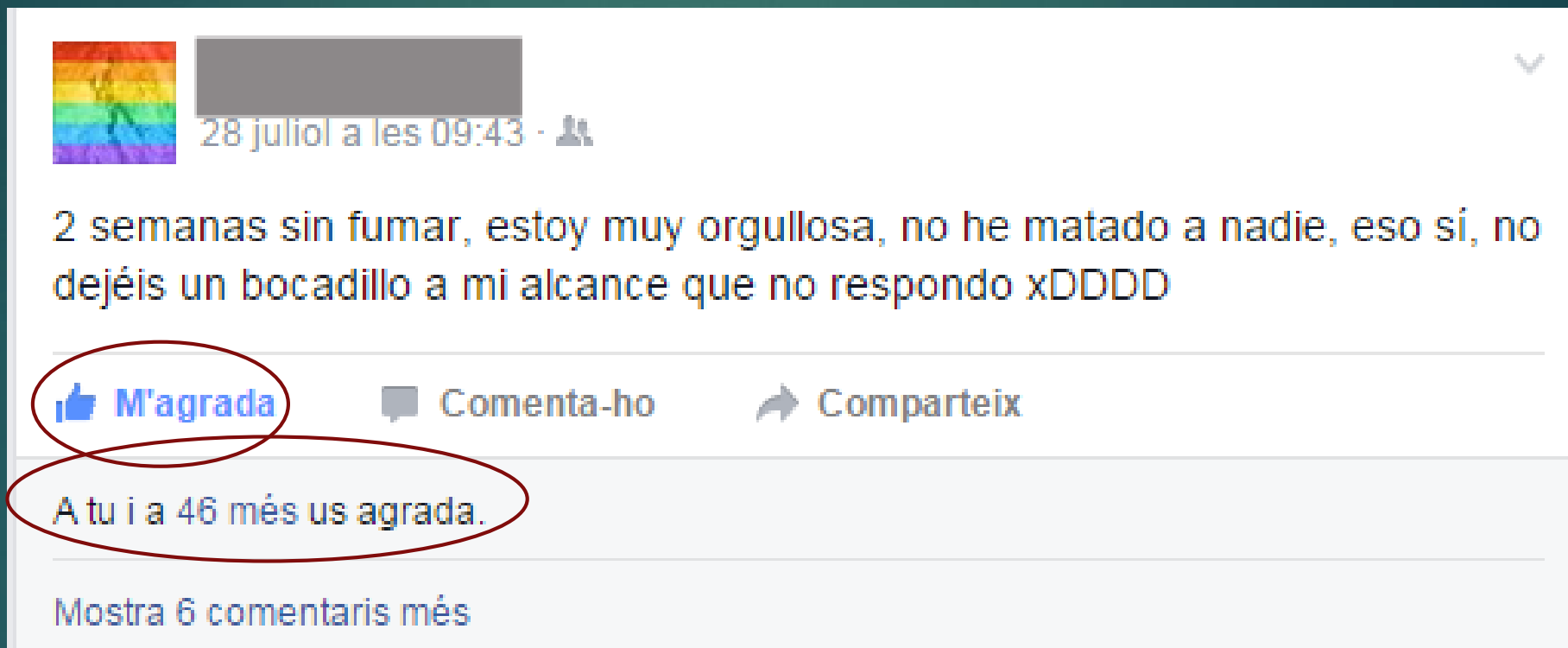


Joves

Conclusió de les xarxes Socials

- ▶ Facebook, twitter: Indicades per captació de individus
- ▶ Evidència escassa però sembla que pot ajudar a deixar de fumar
- ▶ En constant evolució: La xarxa que triomfa avui pot ser un altre demà
- ▶ Joves: Tendència a fer servir xarxes socials que no deixin rastre (Històries de instagram, facebook,...) o Privades (WhatsApp, Telegram,...)
- ▶ Importància de l'entorn social virtual per motivar: “M'agrada” i missatges d'ànim

Importància de l'entorn social virtual



Recomanació: Compartir fites en xarxes socials



The screenshot shows a web browser window with the URL www.scientificamerican.com/espanol/noticias/los-me-gusta-activan-el-centro-cerebral-de-recompensa/?platform=hootsuite. The page features a yellow banner for "Suscripción Digital" (Digital Subscription) with the text "TODOS LOS CONTENIDOS DESDE 1985" (All content since 1985). Below the banner, there is a "SUBSCRÍBASE" (Subscribe) button and the "SCIENTIFIC AMERICAN ESPAÑOL" logo. The navigation menu includes "CIENCIA", "MENTE", "SALUD", "TECNOLOGÍA", "SOSTENIBILIDAD", "VÍDEOS", and "IMÁGENES". The article title is "Los 'me gusta' activan el centro cerebral de recompensa" (Likes activate the brain's reward center), categorized under "COMPORTAMIENTO Y SOCIEDAD" (Behavior and Society). The subtitle reads: "Hallan que las muestras de aprobación de las imágenes que se exhiben en las redes sociales influyen en el cerebro y la conducta de los adolescentes." (They find that approval of images displayed on social media influences the brain and behavior of adolescents). The author is "Por Daniel Lingenhöhl" and the date is "el 10 de junio de 2016". At the bottom left, there are social media sharing icons for Facebook, Twitter, and LinkedIn.

www.scientificamerican.com/espanol/noticias/los-me-gusta-activan-el-centro-cerebral-de-recompensa/?platform=hootsuite

Aplicaciones Iconos de Negocios, Seguir a @EPOC_Res Camisetas originales Comprar Wacom Intu

Suscripción Digital
TODOS LOS CONTENIDOS DESDE 1985

SUBSCRÍBASE

SCIENTIFIC AMERICAN **ESPAÑOL** Español ▾

CIENCIA MENTE SALUD TECNOLOGÍA SOSTENIBILIDAD VÍDEOS IMÁGENES Q

COMPORTAMIENTO Y SOCIEDAD

Los "me gusta" activan el centro cerebral de recompensa

Hallan que las muestras de aprobación de las imágenes que se exhiben en las redes sociales influyen en el cerebro y la conducta de los adolescentes.

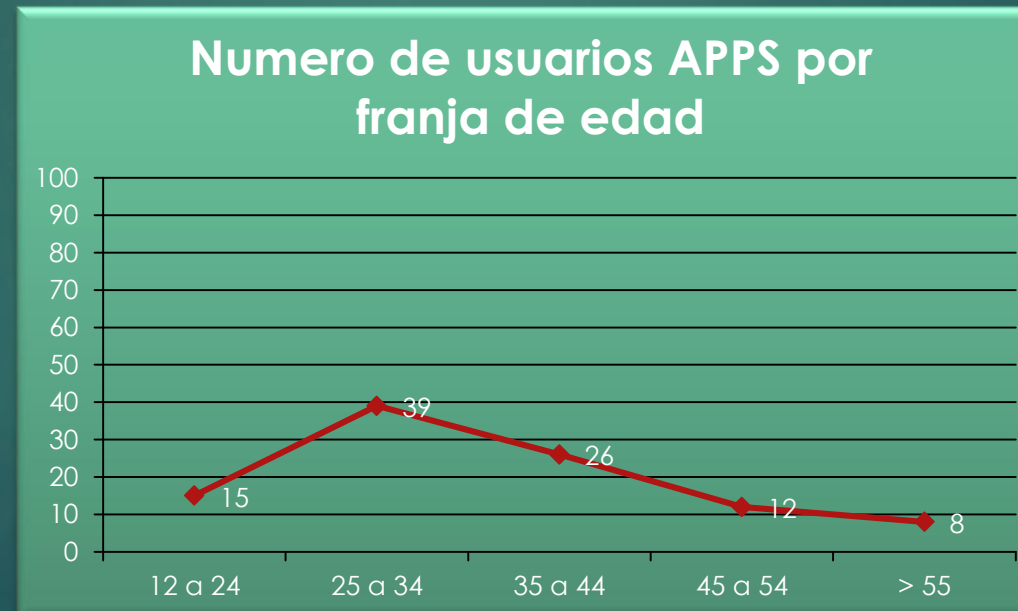
Por Daniel Lingenhöhl el 10 de junio de 2016

f t

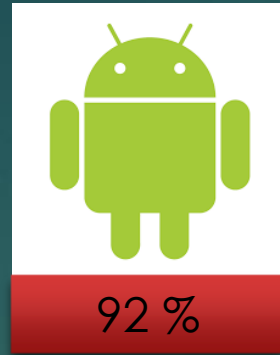
APPS

APPS

- ▶ 92% usuarios móvil tienen Smartphone
- ▶ 28 Apps de media
- ▶ APPS de salud son de las más descargadas



Fuente: The APP Date. 5º Informe del estado de las APPS en España



AS



APPS



App Store



Google play



39,47 %

24,6 %

22,63 %

12,95 %

¿Qui es descarrega una APP per a deixar de fumar?

- ▶ Previament no ha sol·licitat ajuda.
- ▶ Motivats.
- ▶ Grans fumadors es descarreguen varies APPs
- ▶ Dia D després al de la descarrega: No preparació previa.
- ▶ Depressió, nivell cultural baix i grans fumadors: Fan un us menor de les APPs

Punts a millorar APPs antitabac

- ▶ La majoria només aporten eines simples.
- ▶ No orientades a un aessorament conductual.
- ▶ Fan més d'eines que d'entrenadors.
- ▶ No 5A: Poques fan un seguiment del procés.
- ▶ Poca evidència: Encara que sembla que si son vàlides

Evidència APPS

- ▶ Segons Revisió Salut Pública Anglesa:
 - ▶ Nivell d'evidència: C
 - ▶ Taxa d'abstinència: Desconeguda
 - ▶ Proves limitades de la seva efectivitat.
 - ▶ S'han de fer estudis de millor qualitat
 - ▶ No poden substituir altres eines basades en l'evidència

APPs en Español



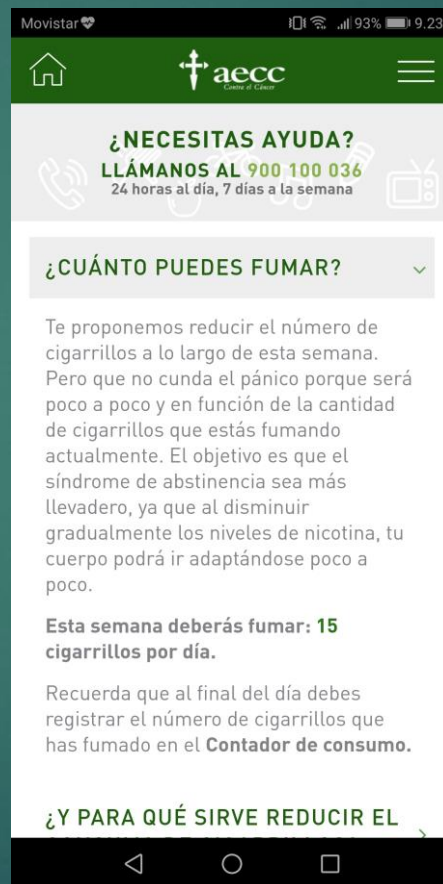
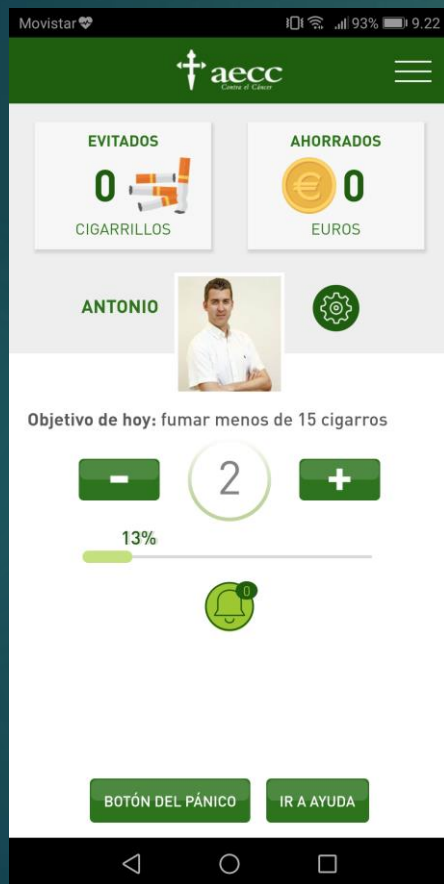


RespiraAPP

- ▶ APP de l'AECC
- ▶ Nova actualització: 1 de Juny 2018
- ▶ Disponible per a Android i iOS
- ▶ Possibilitat de contactar telefònicament amb experts.
- ▶ No permet saltar-se la preparació prèvia si l'usuari està en fase d'acció
- ▶ Atenció al fumador en 4 fases:
 - ▶ 1a setmana: Reducció del nombre de cigarretes.
 - ▶ 2a setmana: Continuació de la reducció i plantejament del dia D
 - ▶ 3a setmana: Abstinència. Es treballa a reconèixer i controlar estímuls incitadors
 - ▶ 4a setmana: Reforçament de consells



RespiraAPP





TOBBSTOP

- APP en fase d'estudi (assaig clínic). No descarregable actualment
- Versió per a Android i iOs
- Basada en la gamificació: Facilita canvi d'hàbits mitjançant jocs
- Destinada a pacients majors de 18 anys atesos a Atenció Primària
- <https://www.youtube.com/watch?v=tYAbw5ShkMA&feature=youtu.be>





TOBBSTOP

- Combina diverses eines:
 - Monitorització del procés de deixar de fumar
 - Educació sanitària
 - Entreteniment-joc (gamificació)
 - Missatgeria
 - Xarxa social de recolzament
- Objectius:
 - Registre del procés de deshabituació
 - Entreteniment alternatiu davant Síndrome d'abstinència
 - Informar i educar sobre tabaquisme

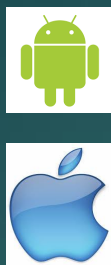


Objetius i Característiques de S'ACABÓ

- ▶ Consells basats en l'evidència
- ▶ Abarquen tot el procés de la intervenció en deshabituació tabàquica
- ▶ Sencilla i intuïtiva:
 - ▶ Dibuixos i frases curtes
- ▶ No limitar-nos a existir NOMÉS com a APP
- ▶ Aprofitar al màxim avantatges xarxes socials:
 - ▶ Eina per a mantenir la motivació
 - ▶ Fer-nos visibles







APP S'ACABÓ

20,000 DESCÀRREGUES



Eines



Estalvi

Educació
Sanitaria



Autocontrol



Síndrome
d'Abstinència

Jocs visuals



Pànic

Motivació



Beneficis



Salut

Xarxes Socials*



YouTube



via
@APP_S_ACABÓ

Seguiment



Hàbits



Recaigudes



Consells



Medicació

Gamificació



Jocs

Missatges
programats



Motius

*V 1.0 No permet
penjar elements
en Xarxes Socials

Educació Sanitaria



CONSELLS



AUTOCONTROL



SÍNDROME D'ABSTINÈNCIA

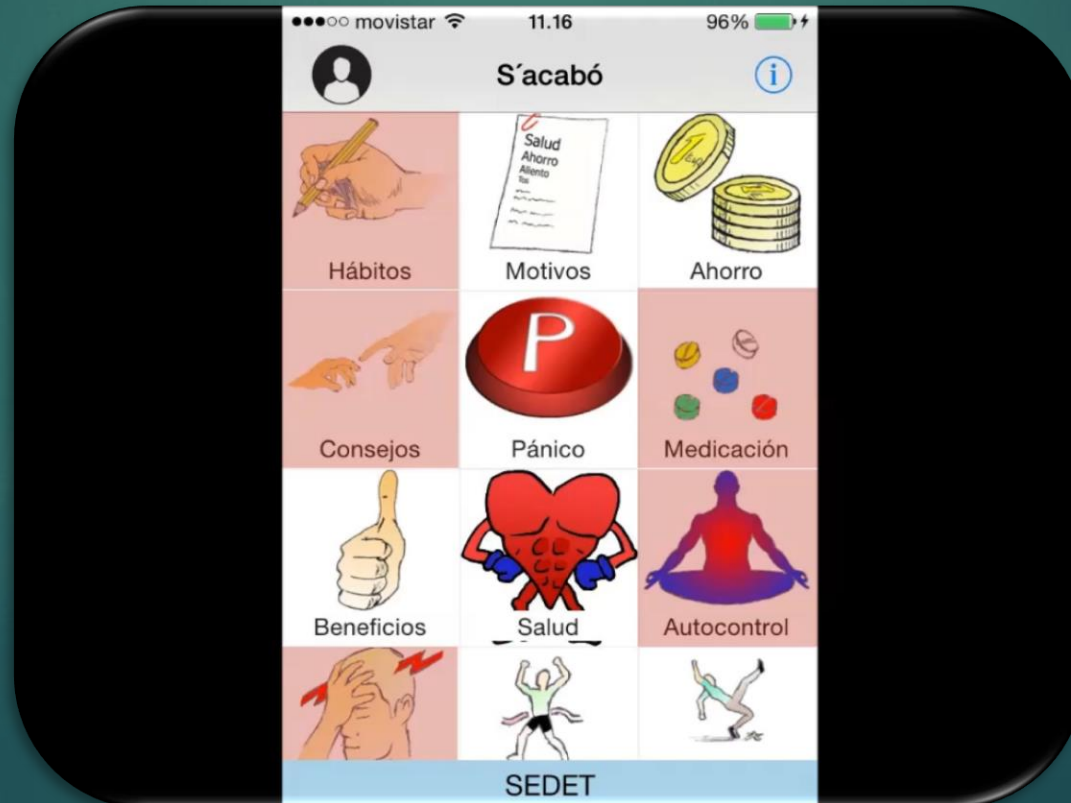


MEDICACIÓ



CONSELLS

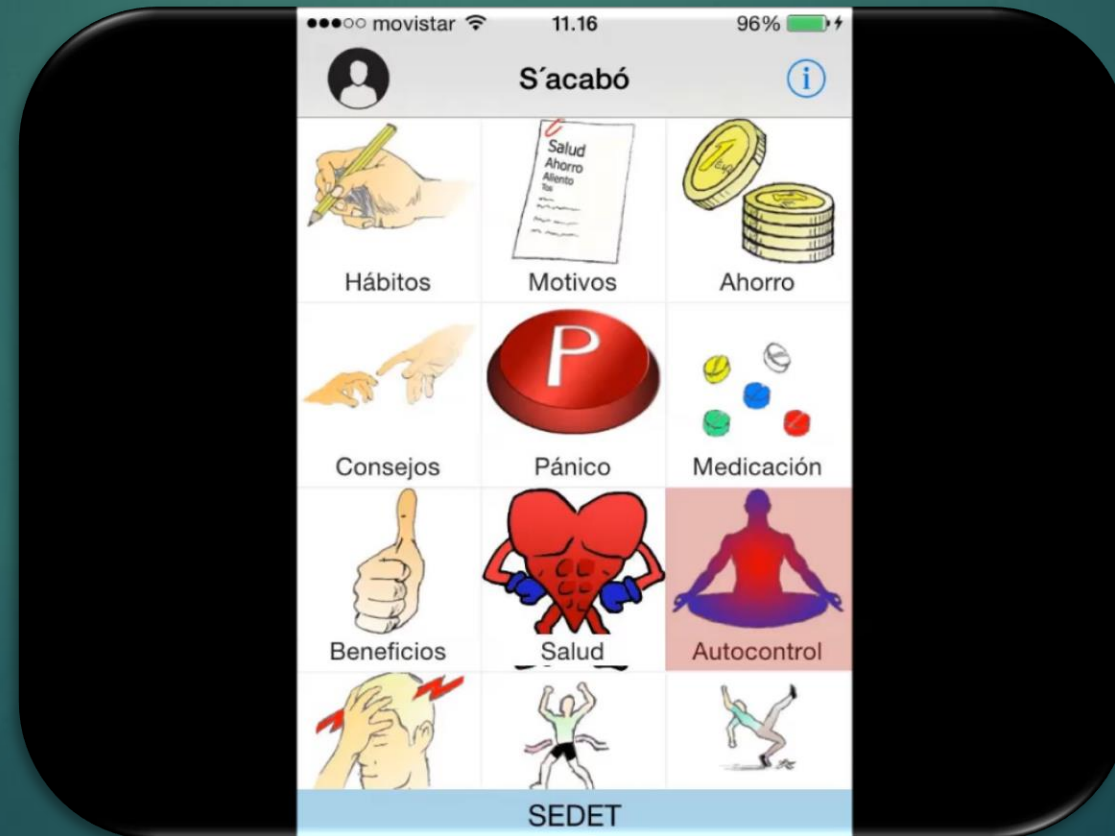
Consells per a mantenir l'abstinència tabàquica:
Predia D, Dia D i Manteniment
Situacions varies





AUTOCONTROL

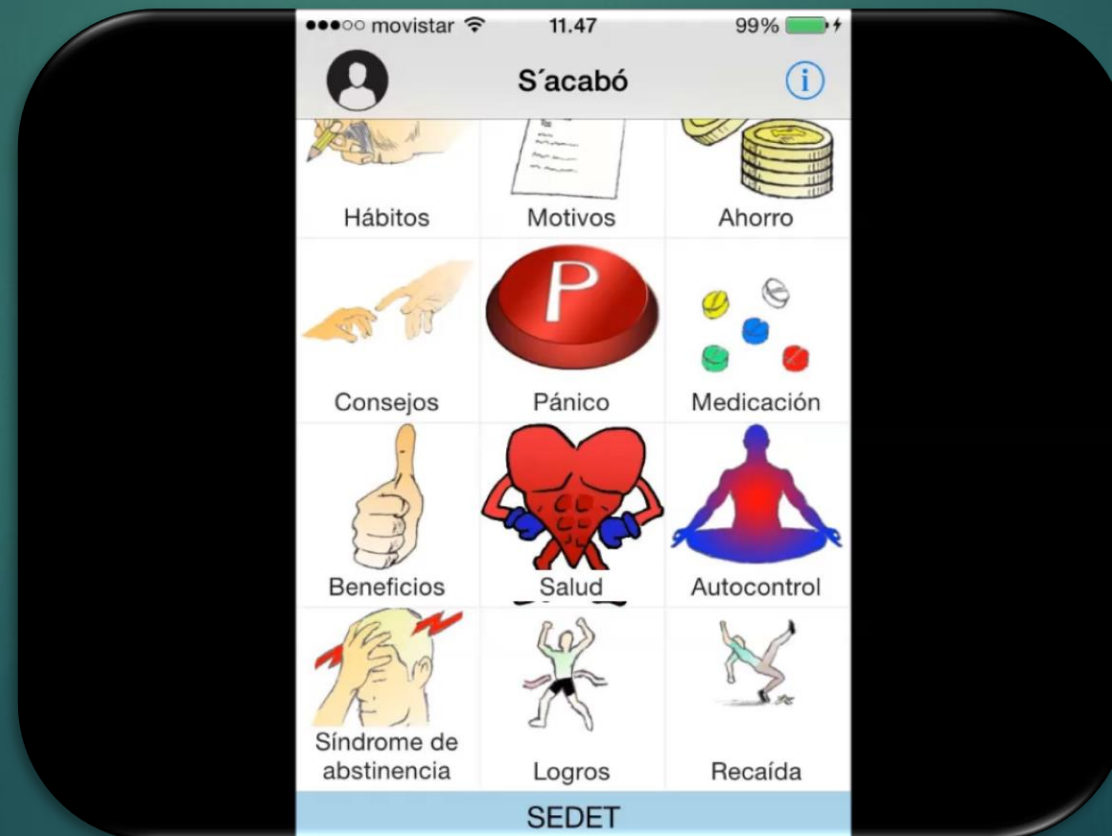
Consells de com superar els moments amb ganes intenses de fumar





SÍNDROME D'ABSTINÈNCIA

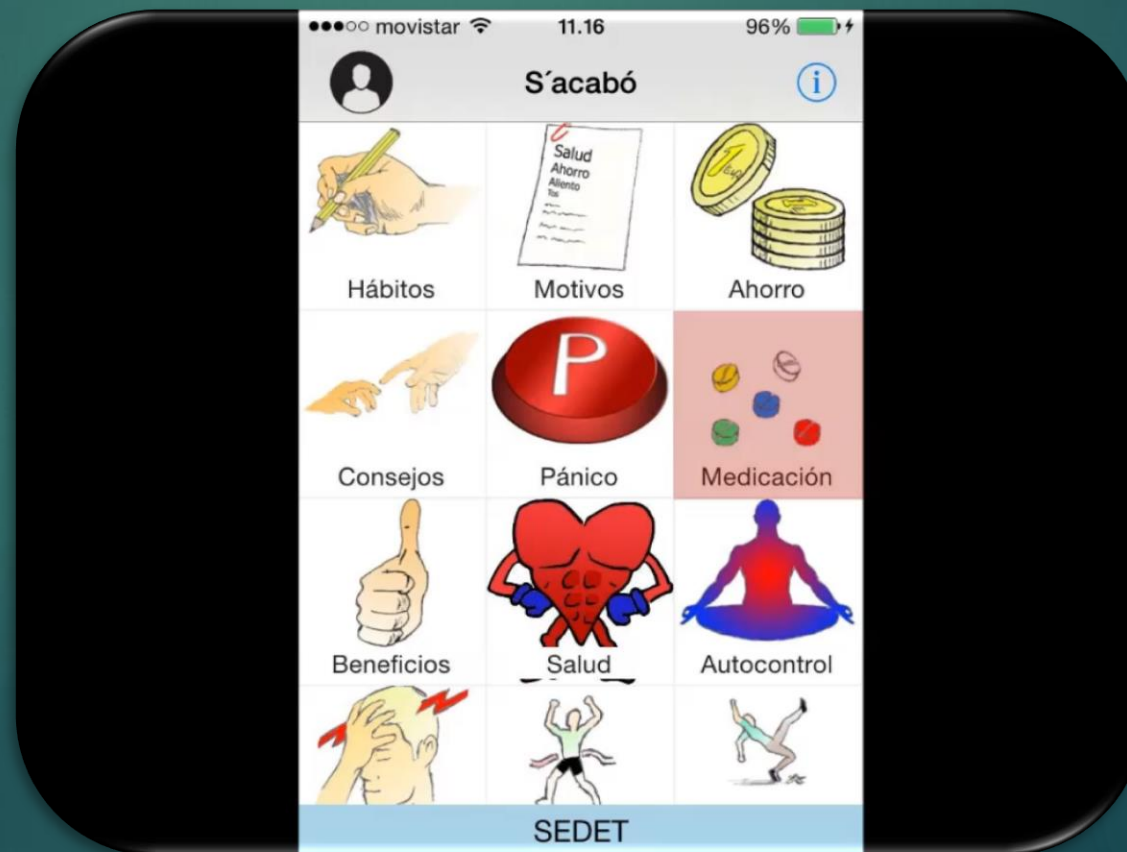
Consells per a superar la síndrome d'abstinència.





MEDICACIÓ

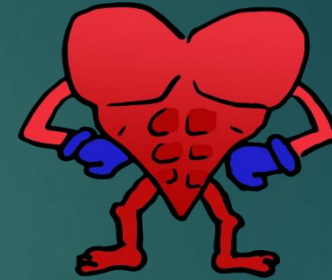
Explicació de la diferents medicació per a deixar de fumar i el seu mode d'us



Motivació



BENEFICIS



SALUT

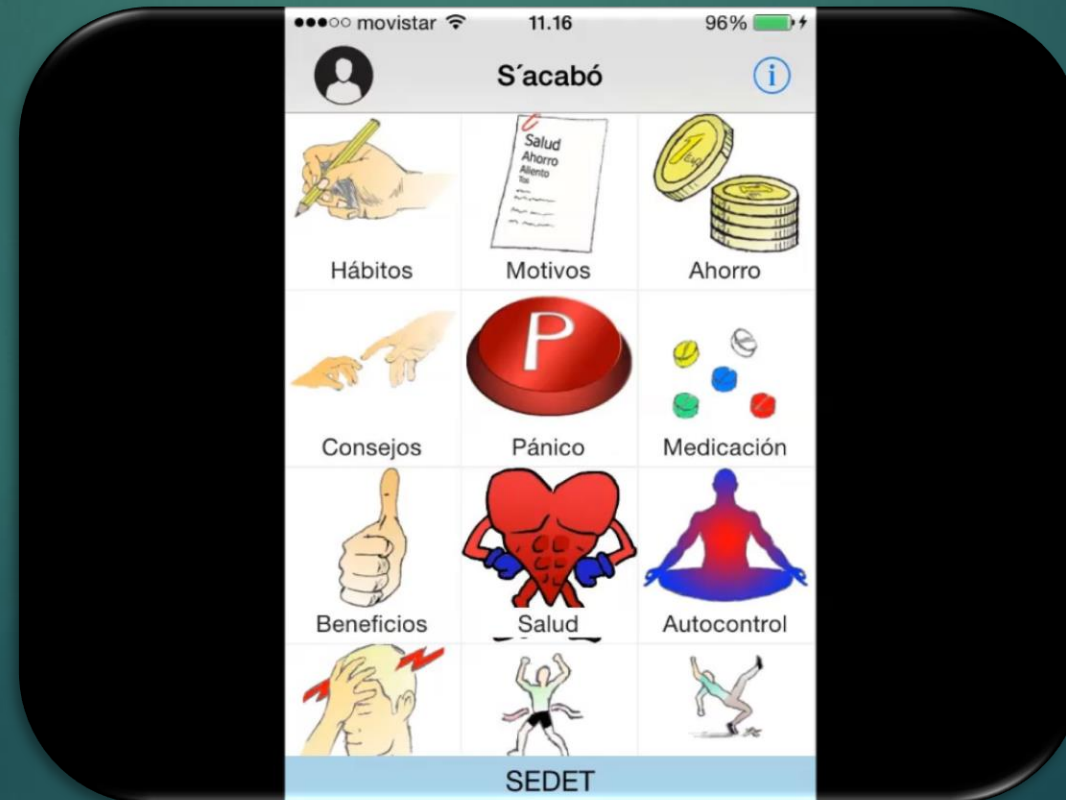


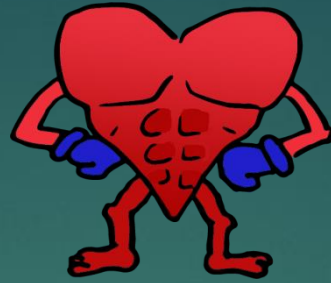
MOTIUS



BENEFICIS

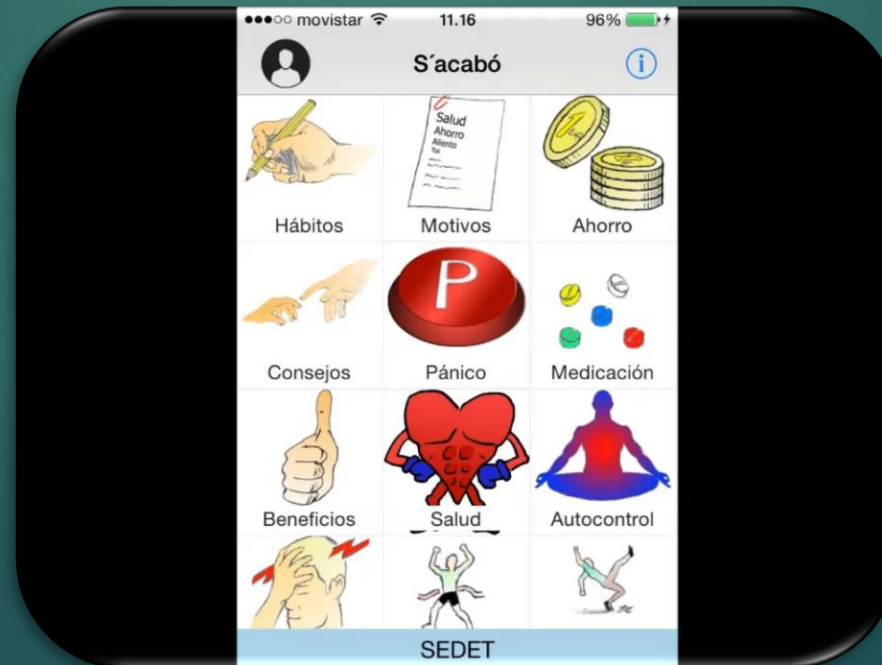
Lista de millores percebudes pel pacient al deixar de fumar
El pacient selecciona els que li motiva i fa la seva pròpia llista





Salut

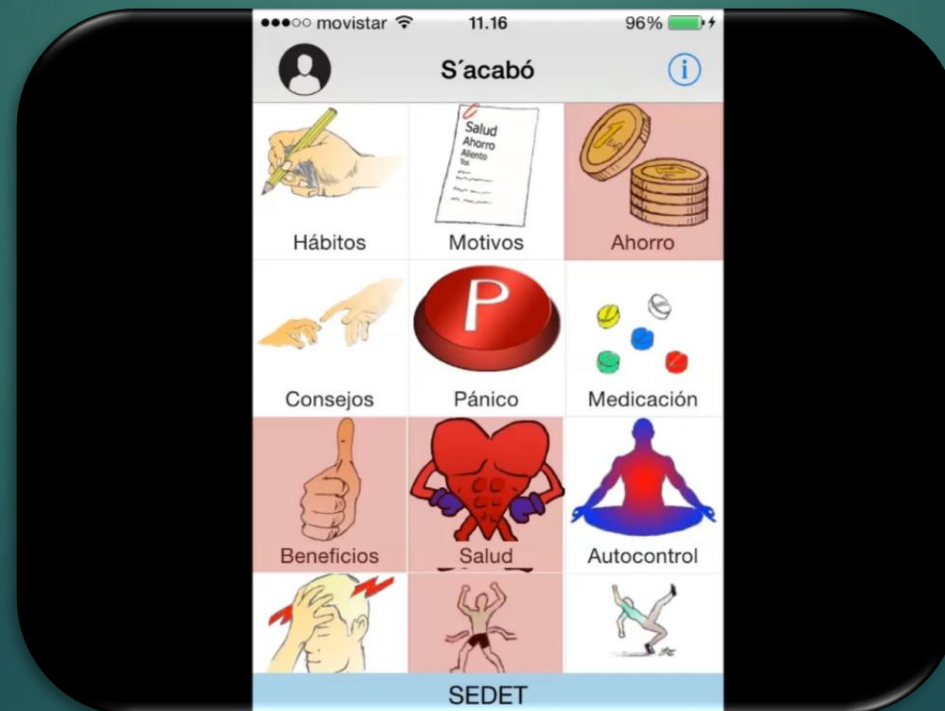
Lista de millores de salut que s'obtenen al deixar de fumar
S'avisar quan s'arriba a una nova millora i
es visualitza a la pantalla com aconseguit





MOTIUS

Registre de motius pels que es vol deixar de fumar
El pacient escull els que realment li motiven i fa la seva llista pròpia



Seguiment



HÀBITS

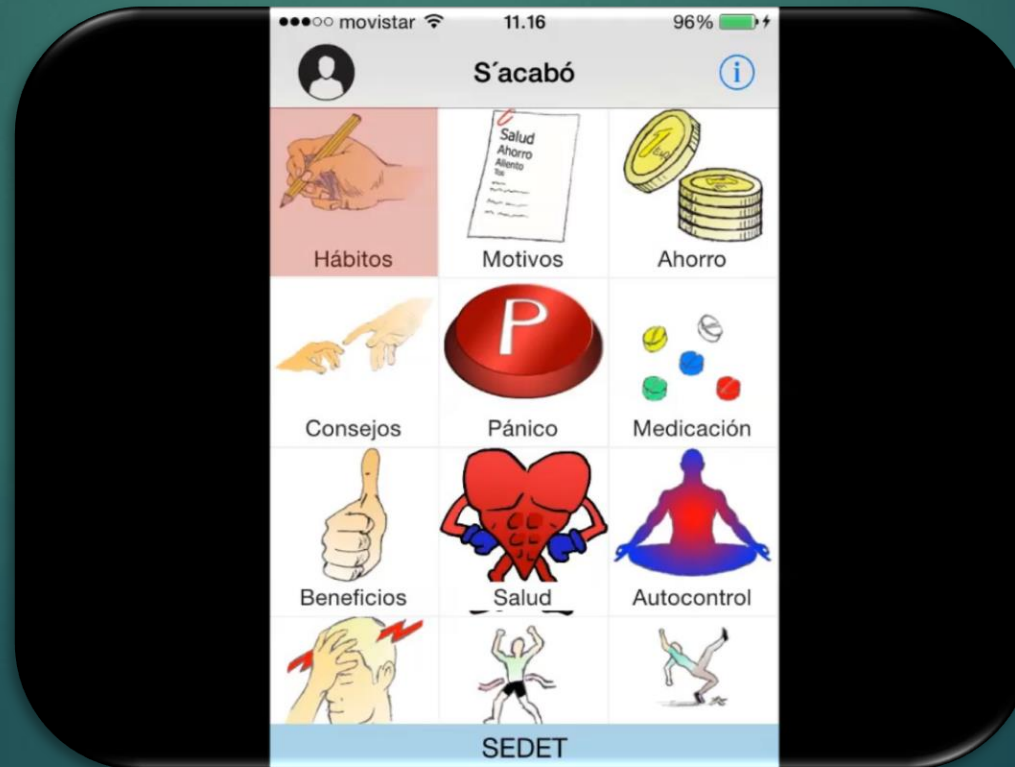


RECAIGUDES



HÀBITS

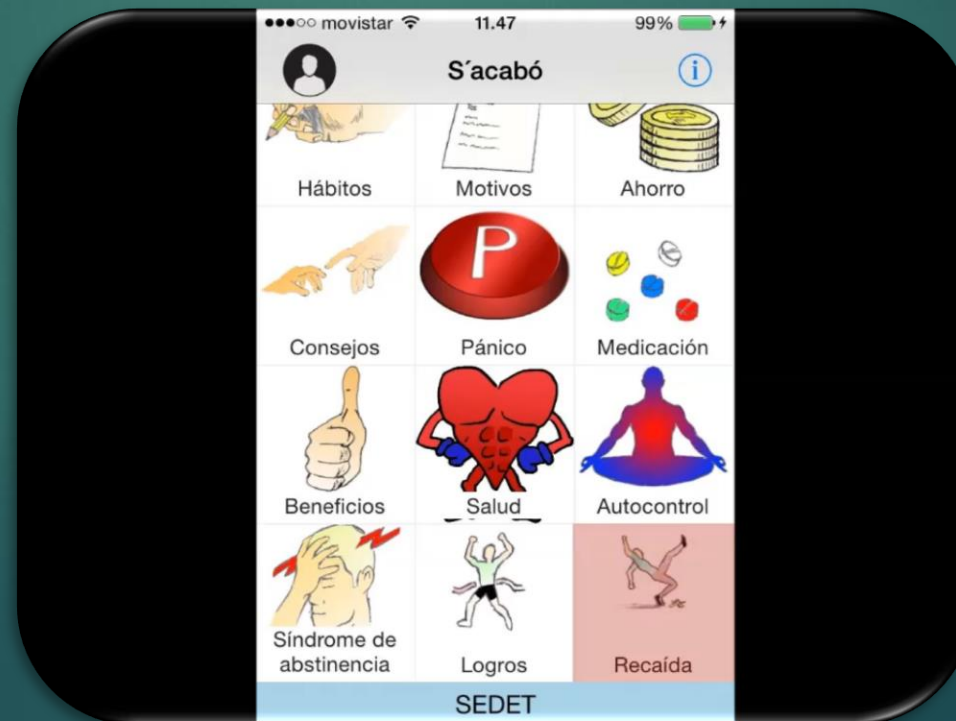
Registre de estats d'ànim i situacions que inciten a fumar al pacient





RECAIGUES

Consells en cas de recaiguda
Diferencia entre caiguda y recaiguda
Record de motius de recaigudes anteriors y fites aconseguides mentre no va fumar
Si recaiguda: Reinici de los dades



EINES

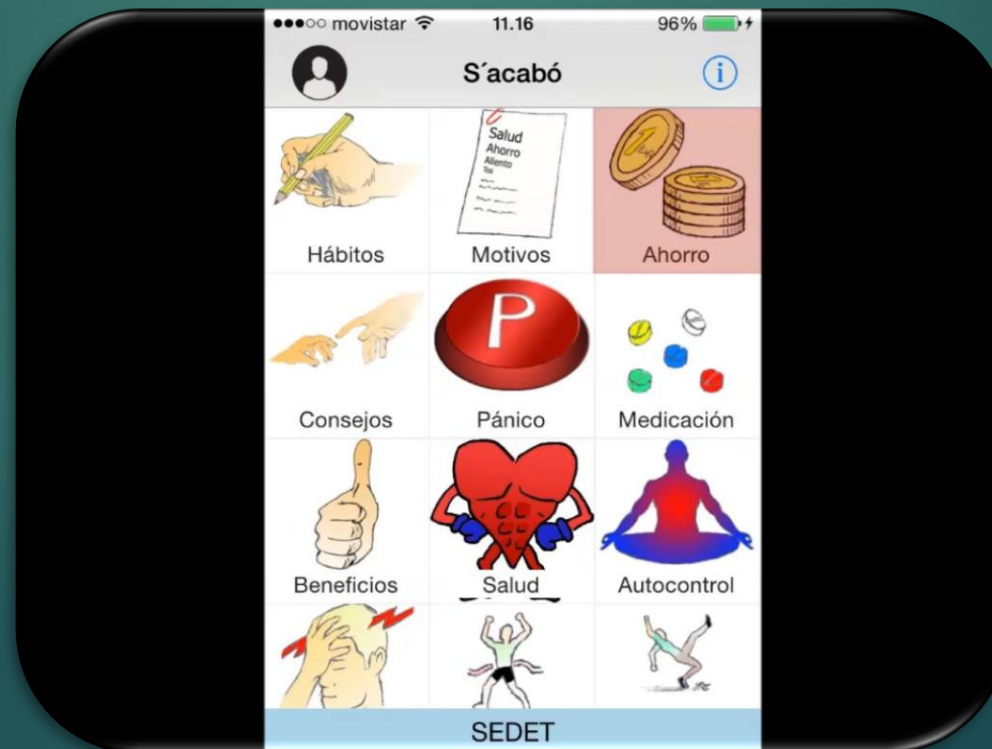


ESTALVI



ESTALVI

Comptabilització del cèntims estalviats des del dia D



Gamificació

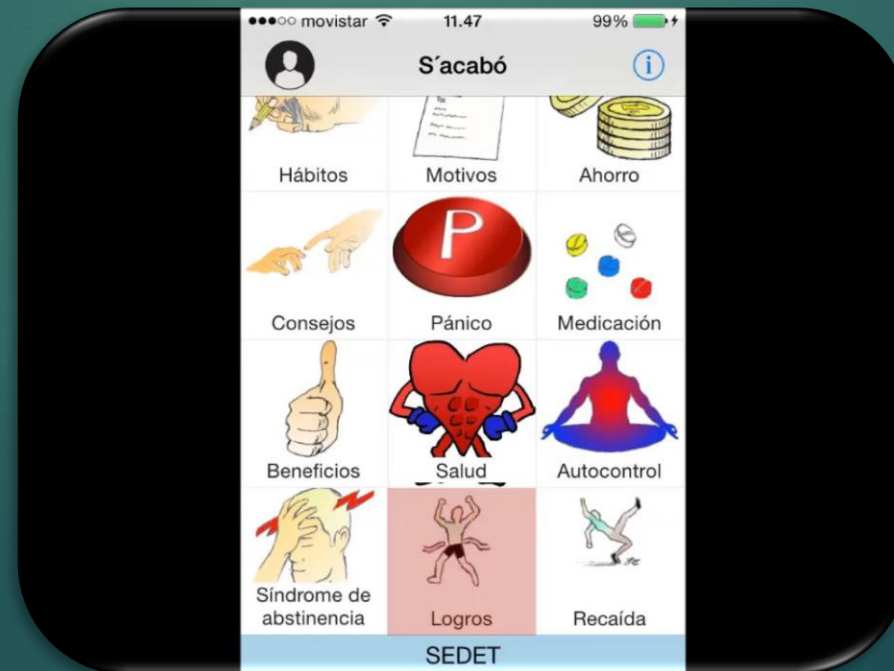


FITES



FITES

Resum de les fites des de que no fuma
Rànquing que millora al superar etapes
Puntuació del estalvi, salut, temps sense fumar i cigarretes no fumades



Joc visual



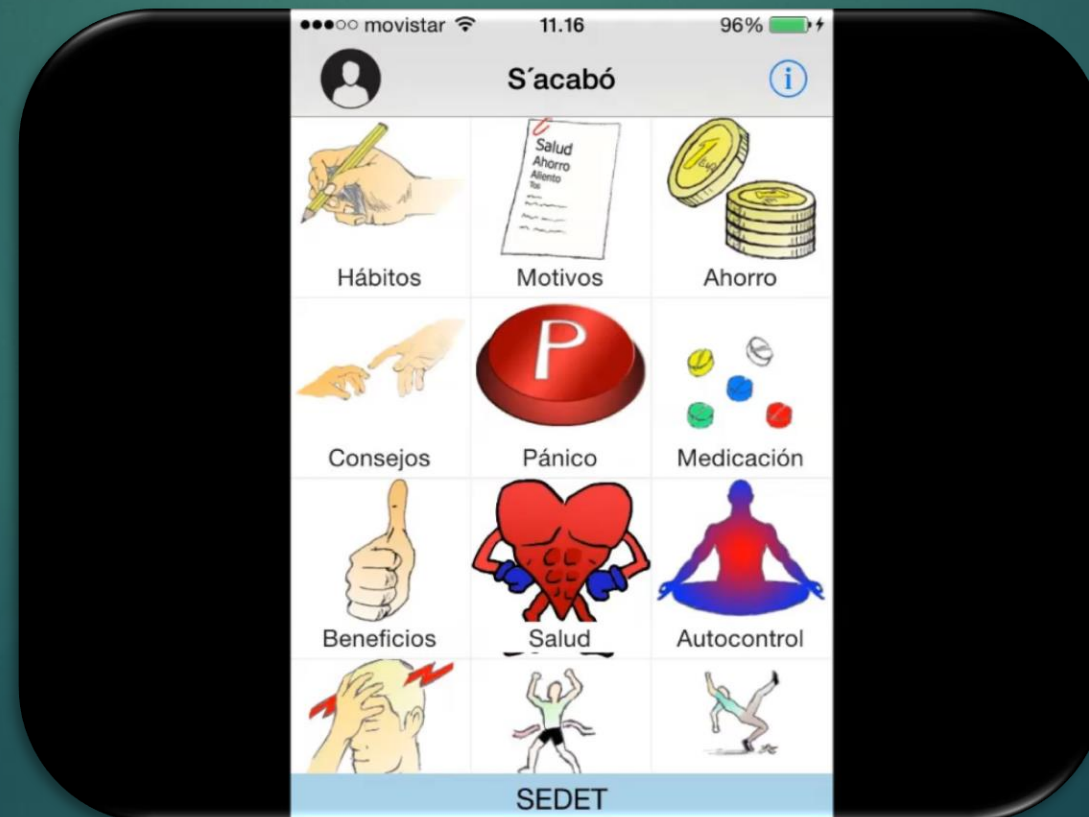
PÀNIC

- ▶ TETRIS: Disminució del craving i ganes de fumar en el grup que el feia servir: **Una càrrega de memòria de treball visuoespacial redueix els desitjos d'origen natural, y podría ser una tasca útil per a combatir las ganas de fumar.**⁴
- ▶ **Crave-Out:** Estudi pilot. Disminució de l'ansietat però sense dades significatives. Millors resultats en abstinents >48 hores. S'ha de buscar equilibri entre repte i frustració: Ni massa fàcil, ni massa difícil⁵



PÀNIC

Videojoc per a desconnectar quan es tenen ganes de fumar



El futur immediat: Chatbots i intel·ligència artificial per a deixar de fumar

- ▶ Què és un bot o chatbot?

Un bot és una aplicació informàtica que pot respondre a preguntes fetes per l'usuari en llenguatge natural o pot fer preguntes a l'usuari

- ▶ On està?

No està en cap APP o Web, resideix al núvol

- ▶ Quines avantatges té?

- ▶ Fàcil de fer servir
- ▶ Resposta instantània
- ▶ Es pot integrar a qualsevol lloc: APP, Web, WhatsApp o similars...
- ▶ Conclusió: Facilita la usabilitat i l'adherència

- ▶ Que hi té a veure la intel·ligència artificial?

Un bot amb intel·ligència artificial permet que vagi aprenent de les interaccions amb els usuaris i que de mica en mica adapti el seu llenguatge i explicacions.

Quan s'inicia un bot, es parla que s'ha d'alimentar, es a dir, col·laboradors li fan preguntes per poder treballar les respostes



Dejalobot

Assaig clínic de chatbot per a demostrar la efectivitat de un bot conversacional per ajudar a deixar de fumar

Només entra en els aspectes de canvi d'hàbits i consells

Més info: www.dejalobot.es

Noves Apps futures: Tabaquisme i embaràs



- Liderat per Begoña Reyero Ortega (infermera Gran Canaria)
- Dirigit a la Càtedra d'infermeria de la Universidad de la Laguna
- Abarca l'embaràs i el postembaràs

Recursos gratuïts disponibles a la xarxa per a la formació continua en Tabaquisme



www.papsf.cat

Cursos en línia de tabaquisme



#Stoptabaco31mayo





Cursos en línia de Tabaquisme

- ▶ Cursos interactius a través de casos pràctics
- ▶ Gratuïts
- ▶ Edició continua
- ▶ Cursos disponibles:
 - ▶ Tabaquisme: 24 de setembre al 24 de novembre
 - ▶ Tabaquisme passiu i infància: 24 de setembre al 24 de novembre
 - ▶ Tabaquisme i embaràs
 - ▶ Tabaquisme i cardiopatia
- ▶ Cursos en fase d'edició
 - ▶ Tabaquisme i MPOC
 - ▶ Tabaquisme i infància.

Antonié

DOS COSE x Foto envia x www.paps x PAIT-MART x Tabaquism x Tabaquism x AZ Cómo grab x VideoLAN x Grabar lo x

aulavirtual.camfic.cat/mod/lesson/view.php?id=11259

Aplicaciones Suggested Sites Shoe Size Conversio Sitios sugeridos Galería de Web Slice Web Slice Gallery Save to Mendeley Importado de Intern Otros marcadores

Agència de Salut Pública de Catalunya

Contingut multimedia:

PowToon

Podràs consultar diferents videos de cada sessió i al final de cada apartat trobaràs múltiples materials d'ajuda o d'aprofundiment en el tractament del tabac en general i en dones fumadores embarassades en particular.

Ara, prenia anticonceptius orals però desde fa 5 mesos.

00:17

Pausar

Selecciona què li diries:

- ① Des de quina edat fumes? Quantes cigarretes al dia? Has fet intents per deixar-ho alguna vegada?
- ② Et recomano no fumar o almenys reduir el nombre de cigarretes/dia.
- ③ Et recordo que tens un fill petit i que l'exposició al fum del tabac és molt perjudicial com ara t'explicaré.

Lectures recomanades

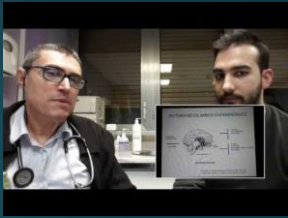
vlc-3.0.3-win64.exe logopapsf.png Dejala1.png

Mostrar todo



#Stoptabaco31mayo

- ▶ Present a twitter amb el hastagh: #Stoptabaco31mayo
- ▶ Vídeos de professionals abarquant tots els temes de tabaquisme:
 - ▶ Procés de dependència
 - ▶ Com intervenir al pacient fumador
 - ▶ Tabaquisme passiu
 - ▶ Intervenció segons patologia
 - ▶ ...
- ▶ Campanya 2017 i 2018.
- ▶ 40 vídeos publicats actualment
- ▶ Per al professional i per al pacient





Stoptabaco 31Mayo

INICIO

VÍDEOS

LISTAS DE
REPRODUCCIÓN

Todas las actividades



Stoptabaco 31Mayo ha subido • ha publicado un boletín
Hace 3 horas



Video nº 16: Actividad Física y
dejar de fumar
Stoptabaco 31Mayo
31 visualizaciones

más vídeos sobre tabaquismo en #stoptabaco31mayo



Stoptabaco 31Mayo ha subido • ha publicado un boletín
Hace 1 semana



Video nº 15. ¿Y si mi paciente
no quiere dejar de fumar?...
Stoptabaco 31Mayo
102 visualizaciones

Vídeo15. Mi paciente no quiere dejar de fumar¿Puedo ...



Stoptabaco 31Mayo ha subido un vídeo Hace 2 semanas



Vídeo 5 #StopTabaco31Mayo:
Tipos de intervenciones -...
Stoptabaco 31Mayo
1.246 visualizaciones



Stoptabaco 31Mayo ha subido un vídeo Hace 3 semanas



Vídeo 13 #Stoptabaco31mayo:
Autocontrol y manejo...
Stoptabaco 31Mayo
299 visualizaciones



Stoptabaco 31Mayo ha subido un vídeo Hace 4 semanas



Vídeo 12 #stoptabaco31mayo:
Tratamientos Farmacológic...
Stoptabaco 31Mayo
737 visualizaciones



Stoptabaco 31Mayo ha subido un vídeo Hace 1 mes



Video 11
#STOPTABACO31MAYO:...
Stoptabaco 31Mayo
297 visualizaciones



Stoptabaco 31Mayo ha subido un vídeo Hace 1 mes



Vídeo 10 #Stoptabaco31mayo:



Vídeo 9 #stoptabaco31mayo:
Entrevista Motivacional en...
Stoptabaco 31Mayo
1.056 visualizaciones



Stoptabaco 31Mayo ha subido un vídeo Hace 1 mes



Vídeo 8 #Stoptabaco31mayo:
Intervención Intensiva en...
Stoptabaco 31Mayo
608 visualizaciones



Stoptabaco 31Mayo ha subido • ha publicado un boletín
Hace 2 meses



VIDEO 7 #StopTabaco31Mayo
Stoptabaco 31Mayo
790 visualizaciones

El consejo pitara es el 7 vídeo de #stoptabaco31Mayo...



Stoptabaco 31Mayo ha subido un vídeo Hace 2 meses



Video 6 #StopTabaco31Mayo:
Intervención Breve en...
Stoptabaco 31Mayo
2.061 visualizaciones



SERVEI DE CONSULTES SOBRE INTERVENCIONS EN TABAQUISME





Infoxicació



[INICI](#)

[QUI SOM](#)

[MULTIMEDIA](#)

[FAQ](#)

[ASSESSORS](#)

[CONSULTA](#)

Horari: de 8:30 a 15:30

Fora d'horari o si no et podem atendre en el moment
deixa un missatge al contestador
tindràs resposta en 24-48 hores

93 260 7357



Benvingut a qTabac

Servei de consultes sobre intervencions en tabaquisme



Nou Projecte

Es tracta del servei qTABAC, un Servei de



L'Objectiu

Oferir un suport als professionals en el maneig



Personalitzat i Ràpid

El servei respondrà personalitzadament, acceptant

[INICI](#)[QUI SOM](#)[MULTIMEDIA](#)[FAQ](#)[ASSESSORS](#)[CONSULTA](#)[> Consulta](#)

Omple el questionari de consulta per enviar-nos un missatge

Recorda que també pots trucar-nos al 932607357 i ens posarem en contacte amb tu

Tindràs resposta en 24-48 hores durant la setmana. Consulta les condicions del servei i fes-nos arribar les teves recomanacions.

DADES de CONTACTE

Nom (Obligatori)

Cognoms (Obligatori)

Professió (Obligatori)

- ☐ Metge/essa ☐ Infermer/a ☐ Psicòleg/a ☐ Llevador/a ☐ Farmacèutic/a
☐ Odontòleg/a ☐ Altres

Centre de Treball

Regió Sanitària

- ☐ Alt Pirineu i Aran ☐ Barcelona ☐ Camp de Tarragona ☐ Catalunya Central ☐ Girona
☐ Lleida ☐ Terres de l'Ebre ☐ Altres

No t'oblidis de consultar...

- » [FAQ](#)
- » [Condicions d'ús](#)
- » [Codi Deontològic](#)
- » [Política de Privacitat](#)



EPILEPSIA I TRACTAMENTS

WIKI

DEPAKINE I VARENICLINA

EL MENOR MADUR

INICI

QUI SOM

MULTIMEDIA ▾

FAQ

ASSESSORS

CONSULTA

Tens Preguntes?

Tenim les respostes!

Search...

Hi ha interferències entre el sintrom i els tractaments farmacològics de primera línia per a deixar de fumar?

En diferents experiències clíniques, no es van trobar interferències entre el sintrom i els diferents tractament farmacològics de primera línia del tabaquisme, inclús intensificant els controls del INR. Pel atra vanda i davant les possibles interferències de qualsevol medicament amb el sintrom, potser l'elecció de la TSN com a primer opció pot estar més justificada pel fet que ja s'està consumint nicotina encara que fumada.

Hi han evidències sobre la millora de colitis ulcerosa en els pacients fumadors?

Diabetis i TSN oral

El tractament amb vareniclina té alguna contraindicació amb el Sintrom? Cal ajusta dosis d'ACO?

No t'oblidis de consultar...

> FAQ

> Condicions d'ús

> Codi Deontològic

> Política de Privacitat



José Luis Ballvé



Mercè Barau Germès



Francisco Camarellés



Rosa Maria Casademont



Cristina Castellà



Elena Castellanos



Rodrigo Córdoba



Regina Dalmau



Ana María Furió



Marcos García Rueda



Sílvia Granollers



Sílvia Mondon



Joan Pardo



Anna Riccobene



Josep Maria Sánchez



Jacobo Sellarés



Antoni Baena



Esteve Fernandez



Guadalupe Ortega



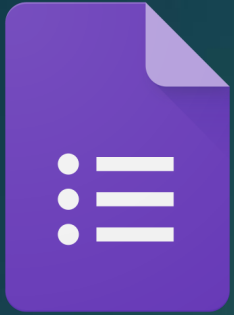
Josep Maria Suelves

Enquestes en línia com a dinamitzador de les sessions grupals de Tabaquisme



Formularis de Drive





Formularis de Drive

- ▶ Permet fer una enquesta en línia
- ▶ El resultat de les dades es guarden en un excel

5 icones diferents per a:

1. Afegir preguntes
2. Afegir comentaris o textos
3. Afegir imatges
4. Afegir vídeos
5. Afegir Secció:

Per les preguntes que només ha de respondre segons si ha Respost de manera determinada a una pregunta anterior

Secció 2 de 3

Títol de la secció (opcional)

Descripció (opcional)

Quina altre eina tecnològica fas servir recomanes als teus pacients?

Text d'una resposta llarga

Després de la secció 2 Ves a la secció següent

Opcions de Preguntes

← Formulari sense títol

Tots els canvis s'han desat a Drive

PALETTE EYE GEAR

ENVIA

...

USER

PREGUNTES

RESPOSTES

Text d'una resposta llarga

Després de la secció 2 [Ves a la secció següent](#)

Secció 3 de 3

Secció sense títol

Descripció (opcional)

Títol sense títol

Descripció (opcional)

Pregunta

☐ Opció 1

☐ Afegeix una opció o [AFEGEIX ALTRES](#)

Resposta breu

Paràgraf

☒ Selecció múltiple

☒ Caselles de selecció

☐ Desplegable

Pujada d'un fitxer

Escala lineal

Graella de selecció múltiple

Graella amb caselles de selecció

Data

Hora

+

Tt

?

Obligatòria

- 
- ▶ **Text:** Casella de text petit
 - ▶ **Text de paràgraf:** Casella de text llarg.
 - ▶ **Elecció múltiple:** Per oferir varies opcions on només es pot escollir una
 - ▶ **Caselles de verificació:** Per oferir varies opcions on es pot escollir cap, una o varies
 - ▶ **Desplegable:** Les opcions es mostren en forma de llista desplegable. Ideal per escurçar formularis molt llargs
 - ▶ **Escala:** Escala numèrica de com a màxim de l'1 al 10
 - ▶ **Quadrícula:** Quan es tenen varies escales i es volen ajuntar.
 - ▶ **Data**
 - ▶ **Hora.**

Opció cuadrícula

Valora las asignaturas

Cuadrícula de varias opciones

Fila 1. Matemáticas	×	Columna 1. 1	×
Fila 2. Sociales	×	Columna 2. 2	×
Fila 3. Lengua	×	Columna 3. 3	×
Fila 4. Literatura	×	Columna 4. 4	×
Fila 5. Historia	×	Columna 5. 5	×
Fila 6. Añadir opción		Columna 6. Añadir opción	

Exigir una respuesta por fila ☒

Valora las asignaturas *

	1	2	3	4	5
Matemáticas	☐	☐	☐	☐	☒
Sociales	☐	☐	☒	☐	☐
Lengua	☐	☐	☐	☒	☐
Literatura	☐	☐	☒	☐	☐
Historia	☐	☒	☐	☐	☐

Opcions de configuració

Configuració

GENERALPRESENTACIÓTESTS D'AUTOAVALUACIÓ

☒ Registra les adreces electròniques

☐ Rebuts de respostes?

Cal iniciar la sessió:

☐ Limita a 1 resposta

Els usuaris que responguin poden:

☐ Edita després d'enviar☐ Mostra els gràfics de resum i les respostes de text

CANCEL·LADESA

Configuració

GENERALPRESENTACIÓTESTS D'AUTOAVALUACIÓ

☒ Registra les adreces electròniques

☐ Rebuts de respostes?

Cal iniciar la sessió:

☐ Limita a 1 resposta

Els usuaris que responguin poden:

☐ Edita després d'enviar☐ Mostra els gràfics de resum i les respostes de text

CANCEL·LADESA

Configuració

GENERALPRESENTACIÓTESTS D'AUTOAVALUACIÓ

☒ Converteix en un qüestionari
Assigna valors de punts a les preguntes i permet puntuar automàticament.

Opcions de qüestionari

Publica la nota:

☒ Just després que s'envii cada formulari☐ Més tard, després de la revisió manual
Activa la recopilació de correus electrònics

L'usuari que ha respost pot veure:

☒ Les preguntes fallades?☒ Les respostes correctes?☒ Els valors dels punts?

CANCEL·LADESA



- ▶ Plataforma gratuïta que permet fer qüestionaris d'evaluació.
- ▶ Dos accesos
 - ▶ Per al Docent: Permet crear els qüestionaris
<https://kahoot.com/welcomeback/>
 - ▶ Per al participant: <https://kahoot.it/>
- ▶ Permet crear Qüestionaris d'opció múltiple
- ▶ Màxim: 4 opcions per pregunta
- ▶ Es poden afegir fotos i videos previs a la pregunta
- ▶ Limitació: No permet ni preguntes (95 caràcters) ni respostes molt llargues (60 caràcters)

Find me a kahoot about...

Per trobar qüestionaris fets

Per fer nous qüestionaris

¿ERES EL PRÓXIMO ANOTADOR?

Juega estos increíbles kahoots y prepárate para la copa mundial!

[Ver la colección](#)

Kahoot!

Mejores
opciones



Averigüe cómo asignar kahoots como tarea con desafíos y evaluar el progreso del aprendizaje.

Aprende más

👤 Creado por mí (2)

★ Mis favoritos (0)

🔗 Compartido conmigo (0)



Title, subject, tag or username

Todos los públicos ▾

Todos los tipos de ▾

Buscar

Mas acciones ▾



S'ha de posar el ratolí a sobre el títol per a què s'activi l'opció d'edició

Congrés Tabaquisme Pineda de Mar

por AntonioVallejo 1 mes atrás

Quiz

8 preguntas

🔒 Público

Jugar ▶

2

Reto 🏆

Compartir 🔄

0

Presentació curs avançat de tabaquisme on line



Nuevo K!

AntonioVallejo ▾

- Encontrar Kahoots
- Mi Kahoots
- Mis resultados
- Preguntas frecuentes
- Apoyo



Averigüe cómo asignar kahoots como tarea con desafíos y evaluar el progreso del aprendizaje.

Aprende más

Creado por mí (2) Mis favoritos (0) Compartido conmigo (0)

Todos los públicos ▾

Todos los tipos de ▾

Buscar

Mas acciones ▾ ?



Congrès Tabaquisme Pineda de Mar

Editar Duplicar Eliminar

por AntonioVallejo 1 mes atrás

Quiz

8 preguntas

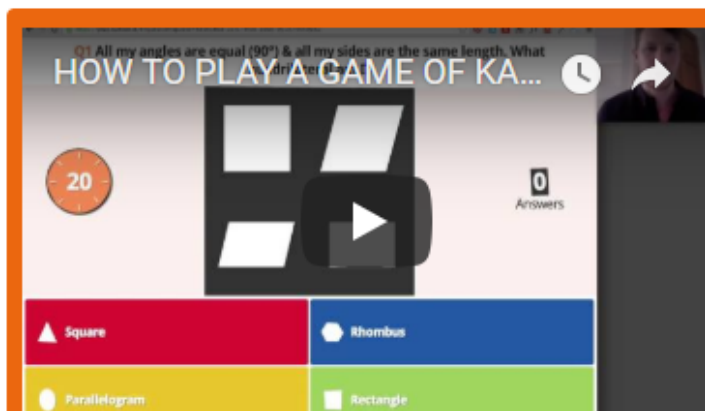
Público (¿hacer privado?)

Jugar ▶ 2

Reto 🏆

Compartir ➦ 0

Presentació curs avançat de tabaquisme on line



Getting started

- Check out the [5 ways to make an awesome Kahoot!](#)
- Be inspired by our [Super Kahoot! â€™ers](#)
- Play or duplicate a game from our [Featured](#) or [Trending lists](#)

Després d'haver clicat a New k!

Create a new

Cliquem a QUIZ per a fer un nou qüestionari



Quiz

Introduce, review and reward



Jumble

Brand NEW game

Your Kahoot!

2	10	0
KAHOOTS	PLAYS	SHARES
19	162	0
QUESTIONS	PLAYERS	FAVS

RECENT RESULTS

17th May 12:28	Congrès Tabaquisme Pineda de Mar
30th Apr 10:40	Congrès Tabaquisme Pineda de Mar
3rd Mar 18:55	Presentació curs avançat de tabaquisme on line

View all of your results

Track the progress of everyone who plays

COMMUNITY

 Read tips on our blog

 Join us on Facebook

✕ Close

K! Quiz

Ok, go

⚠ Please add a description or some #tags before continuing.

Title (required)

Tabaquisme i noves tecnologies

Description (required)

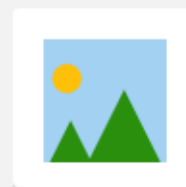
Preguntes sobre les opcions que
ofereixen les noves tecnologies per
ajudar a deixar de fumar

Add a description here

Cover image

Add image

Upload image



or drag & drop image

Visible to ?

Everyone

Language

Català

Audience (required)

Training

Credit resources ?

Ens sortirà la primera pantalla on hem d'emplenar les dades i
després li donem a l'"OK, go"

Intro video ?

<https://www.youtube.com/watch?v=xvNR4SRJu08>

Description



Tabaquisme i noves tecnologies



Preguntes sobre les opcions que ofereixen les noves tecnologies per ajudar a deixar de fumar

🌐 Everyone

Game Creator



Add question

A partir d'ara, per afegir preguntes, li hem de donar a "Add question"

Close

K! Question 1

Next

Question (required)

Quina proporció de la població es connecta a internet en una setmana?

Time limit

20 sec

Award points ?

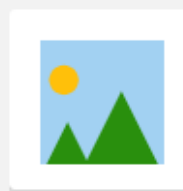
YES

Media ?

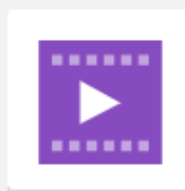
Add image



Upload image



Add Video



or drag & drop image

Answer 1 (required)

80 %



Answer 2 (required)

66 %



Answer 3

75 %

Answer 4

95 %



Credit resources

Un cop omplert,
seleccionem la
resposta correcta

Pregunta (requerida)

El VPH y el tabac con relación al cáncer oral:

Límite de tiempo

60 seg

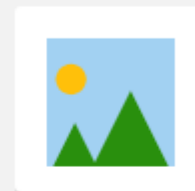
Puntos de premio ?

sí

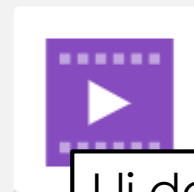
Medios de comunicación ?

Añadir imagen

Cargar imagen



Añadir video



I li donem a "NEXT"

o arrastrar y soltar imagen

O a "EXIT" si ja hem acabat el qüestionari

Respuesta 1 (requerida)

Fumar aumenta los posibilidades de contraure VPH

Respuesta 2 (requerida)

Tenen la mateixa prevalença per provocar càncer oral

Respuesta 3

VPH + fumador té + risc de càncer

Respuesta 4

Fumar no influye en la posibilidad



Save time on correcting homework with Kahoot! challenges

Find out how to assign kahoots as homework with challenges and assess learning progress.

[Learn more](#)

👤 Created by me (3) ⭐ My Favorites (0) 🔄 Shared with me (0)

Des de la pantalla de "My Kahoots" cliquem al **"Play"** del Questionari que volem compartir

More actions ▾ ?

 **Tabaquisme i noves tecnologies** ✎
Edit 📄 Duplicate 🗑 Delete
by AntonioVallejo 17 hours ago
🔍 Quiz 1 question 🔒 Public (make private?)

[Play ▶](#) 0 [Challenge 🏆](#) [Share 📄](#) 0

Congrès Tabaquisme Pineda de Mar

Kahoot!



Tabaquisme i noves tecnologies



Player vs Player
1:1 Devices

Classic



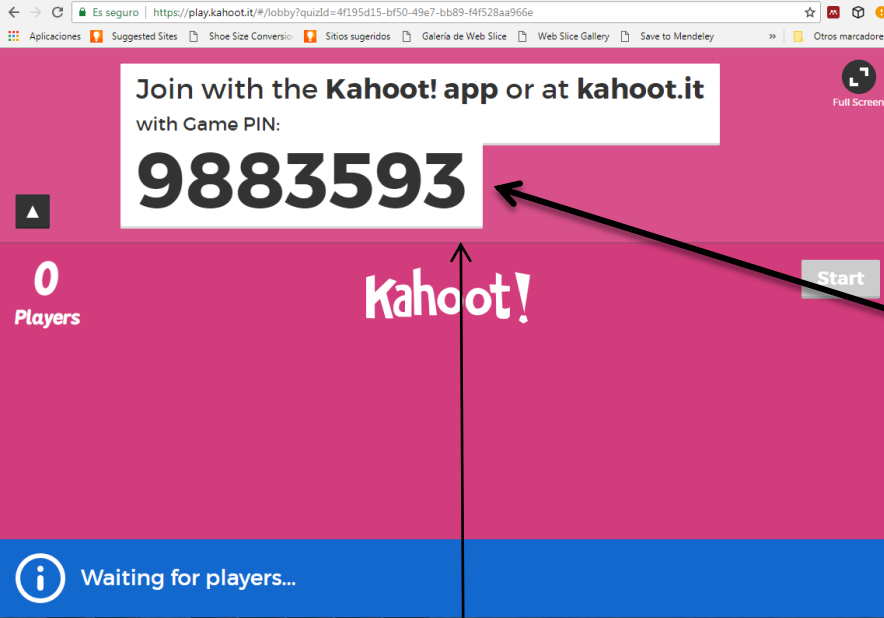
Team vs Team
Shared Devices

Team mode

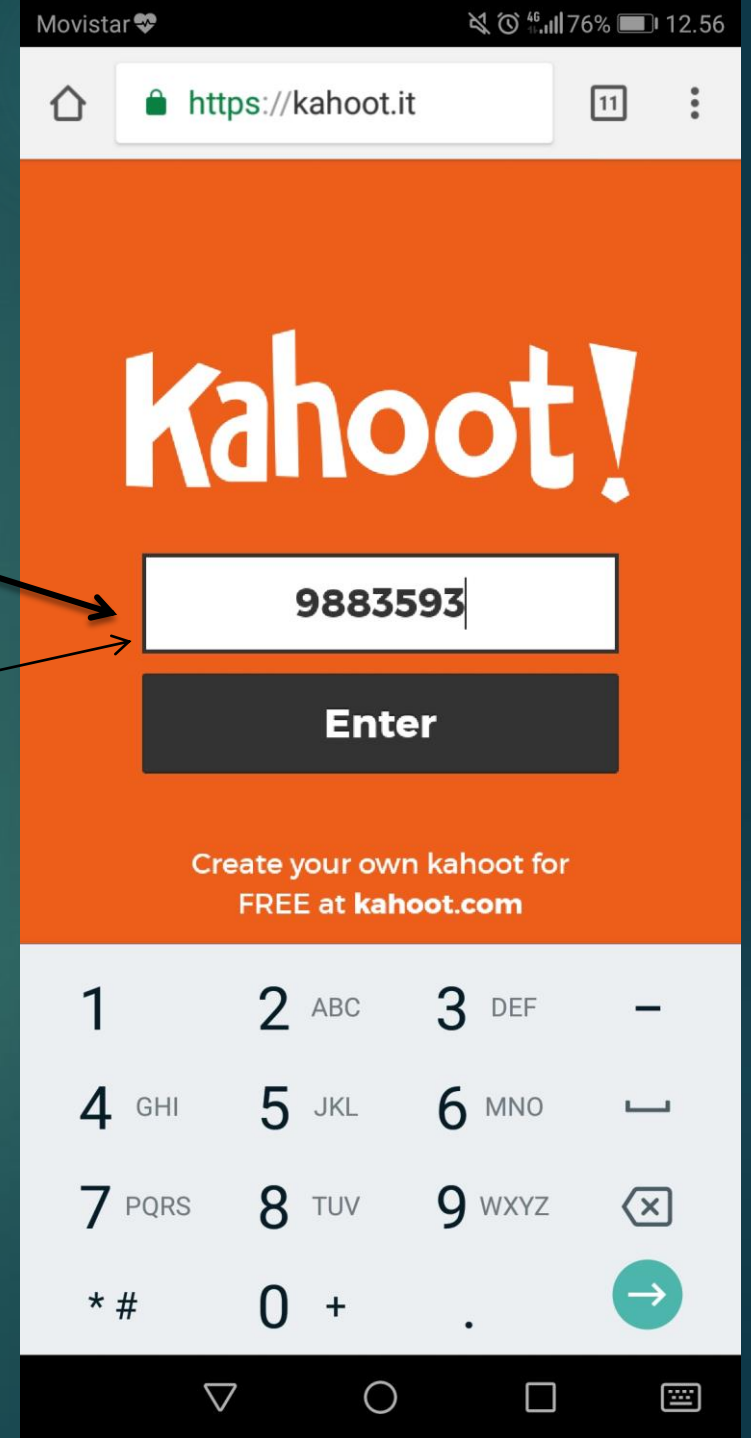
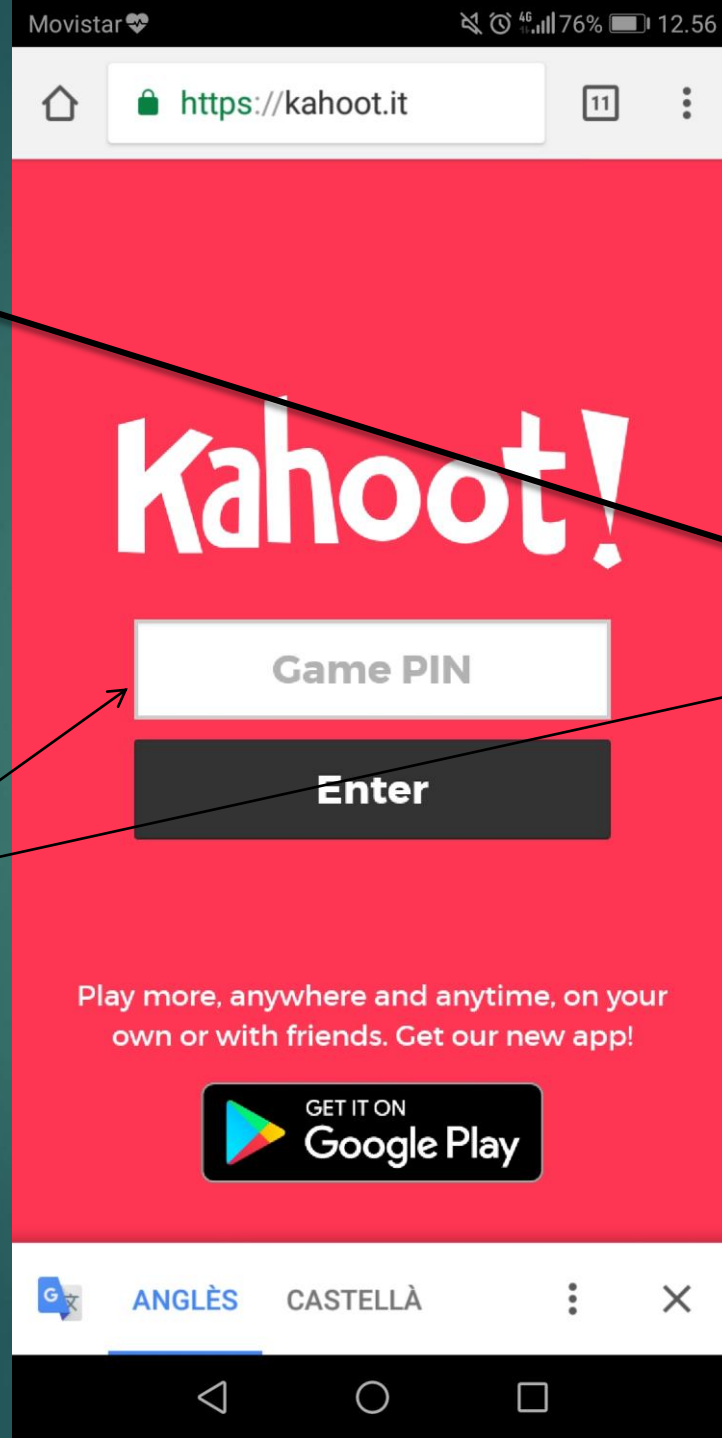


Loaded 100%

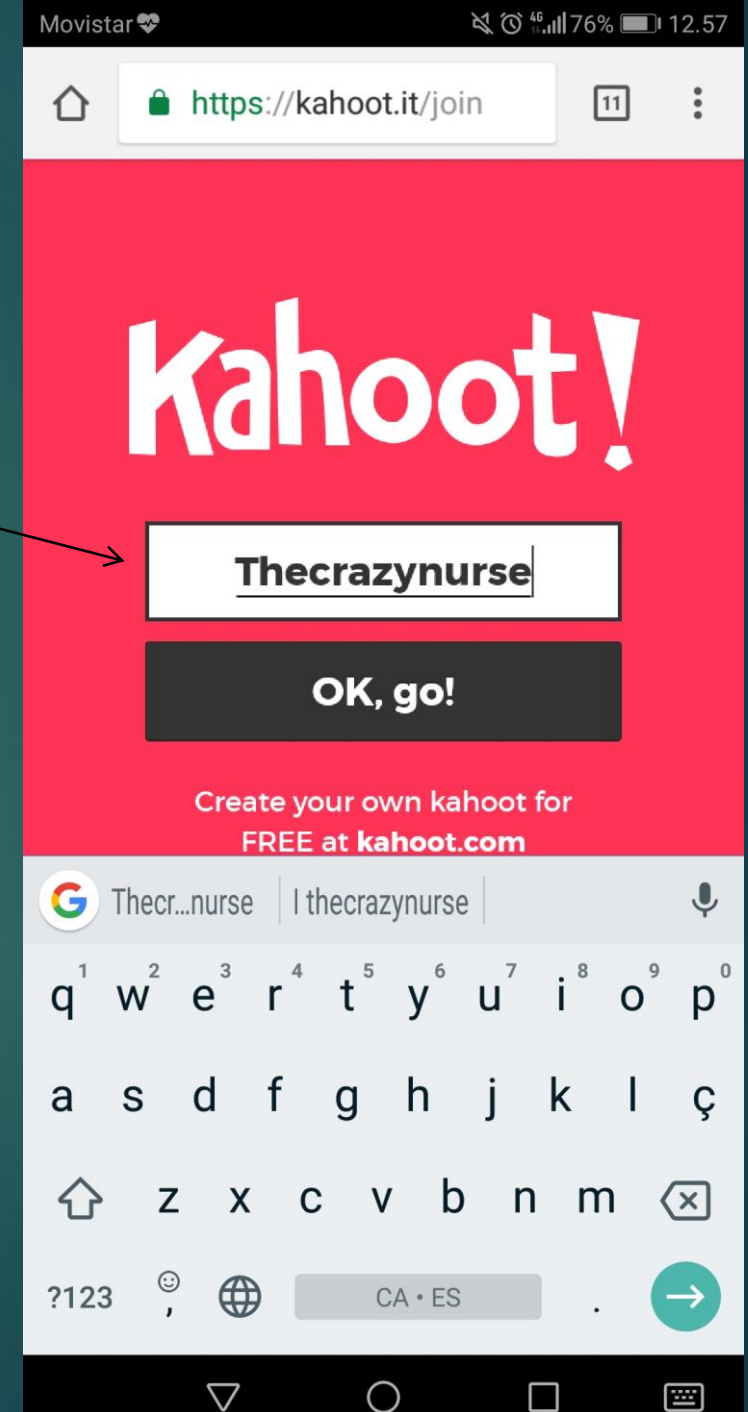
Escollim "Classic"



Hem d'avisar als alumnes que entrin a www.kahoot.it i emplenin el codi del joc a "Game Pin"...



Després a l'alumne se li obrirà una pantalla i ha de posar un nom o nick



Join with the **Kahoot! app** or at **kahoot.it**
with Game PIN:

9883593



Full Screen



1

Player

Kahoot!

Start

Thecrazynurse

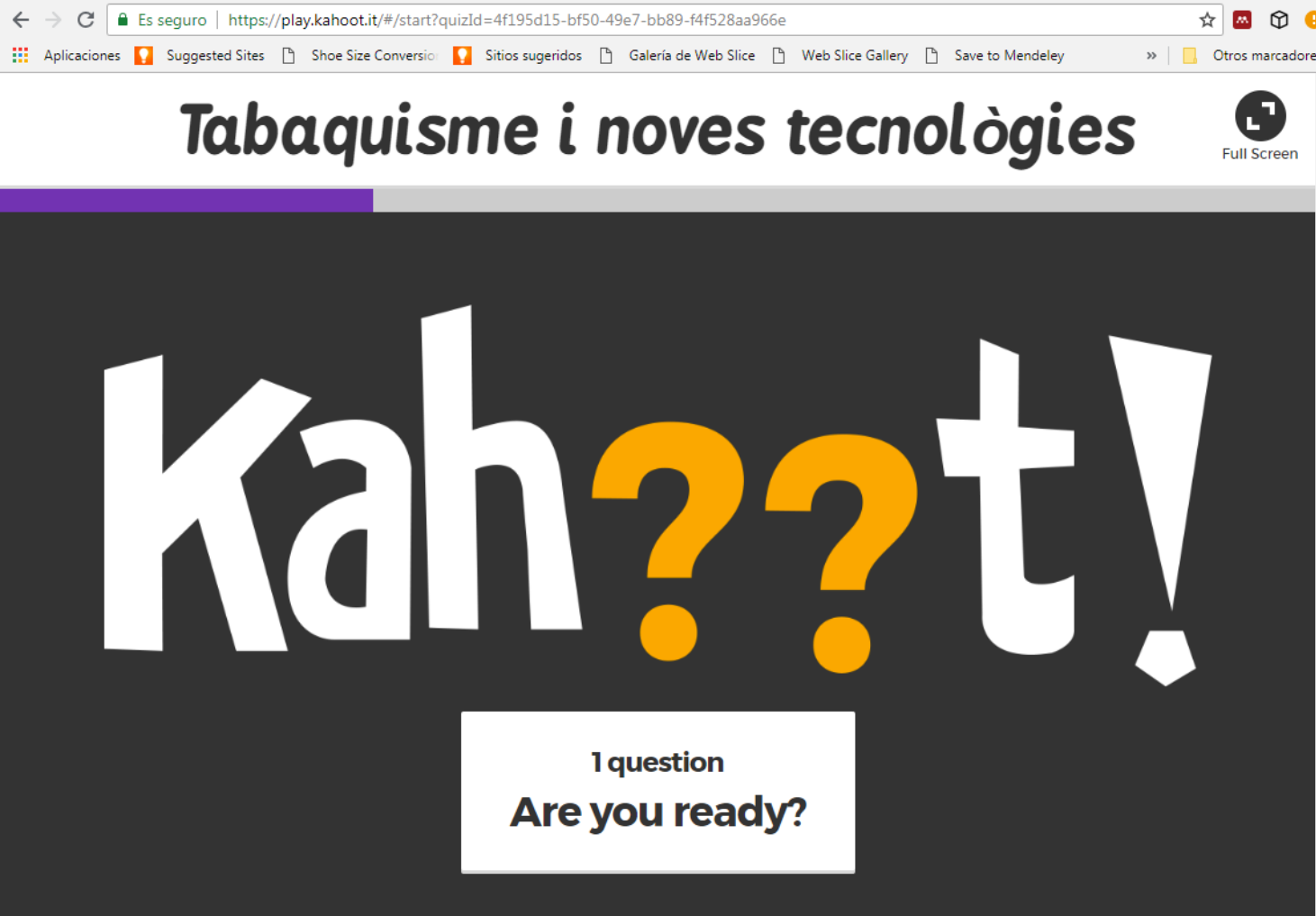
I de mica en mica en sortirà la llista de concursants/alumnes.

Un cop tots apuntats li donem a "Start"

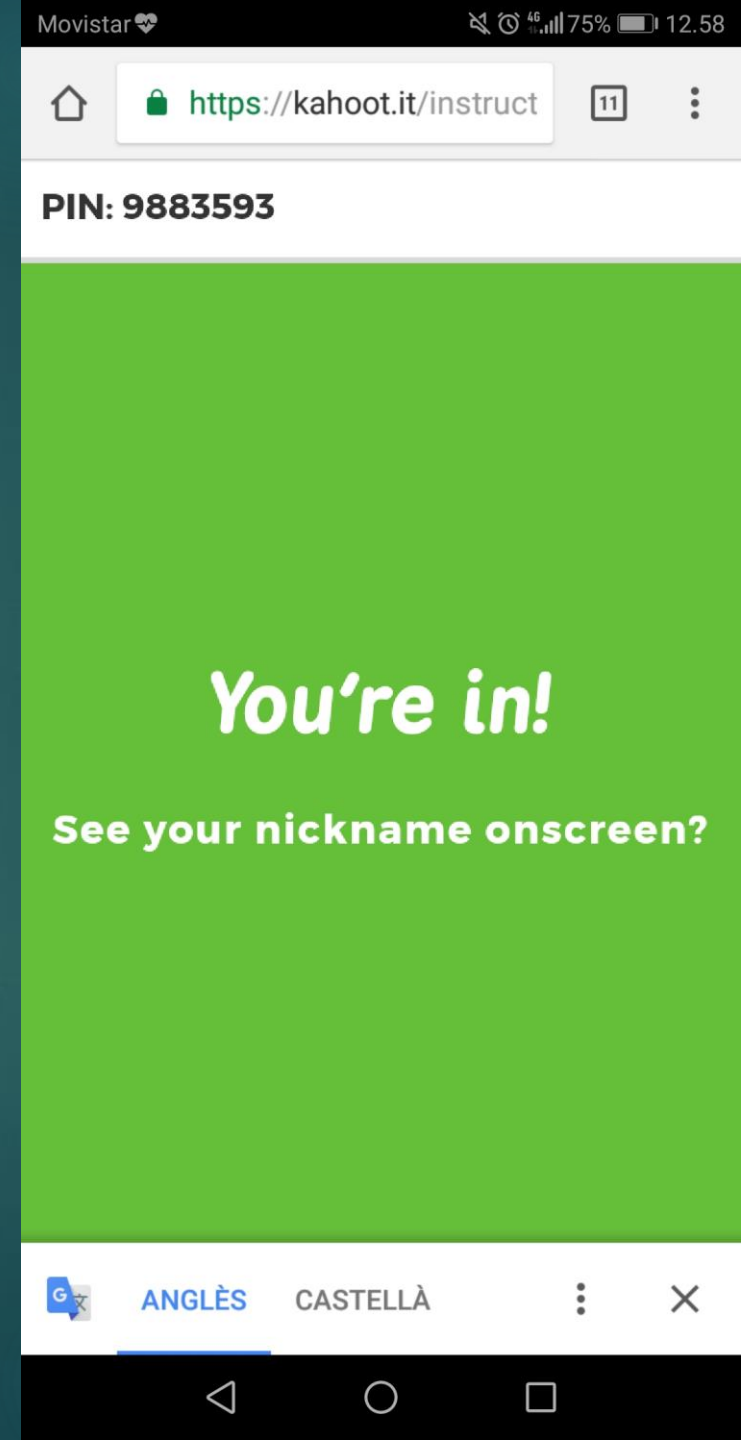


Naughty nicknames beware!

One click on your name and you're out of the game.



Pantalla de transició



Es seguro | <https://play.kahoot.it/#/gameblock?quizId=4f195d15-bf50-49e7-bb89-f4f528aa966e>

Aplicaciones Suggested Sites Shoe Size Conversion Sitios sugeridos Galería de Web Slice Web Slice Gallery Save to Mendeley Otros marcadores

Quina proporció de la població es connecta a internet en una setmana?

Full Screen

59



Skip

0 Answers

▲ 80 %	◆ 66 %
● 75 %	■ 95 %

IMPORTANT: Es necessari que hi hagi una pantalla on els participants puguin veure el **qüestionari del docent**, amb les preguntes i opcions ja que a ells només els hi surten colors per escollir

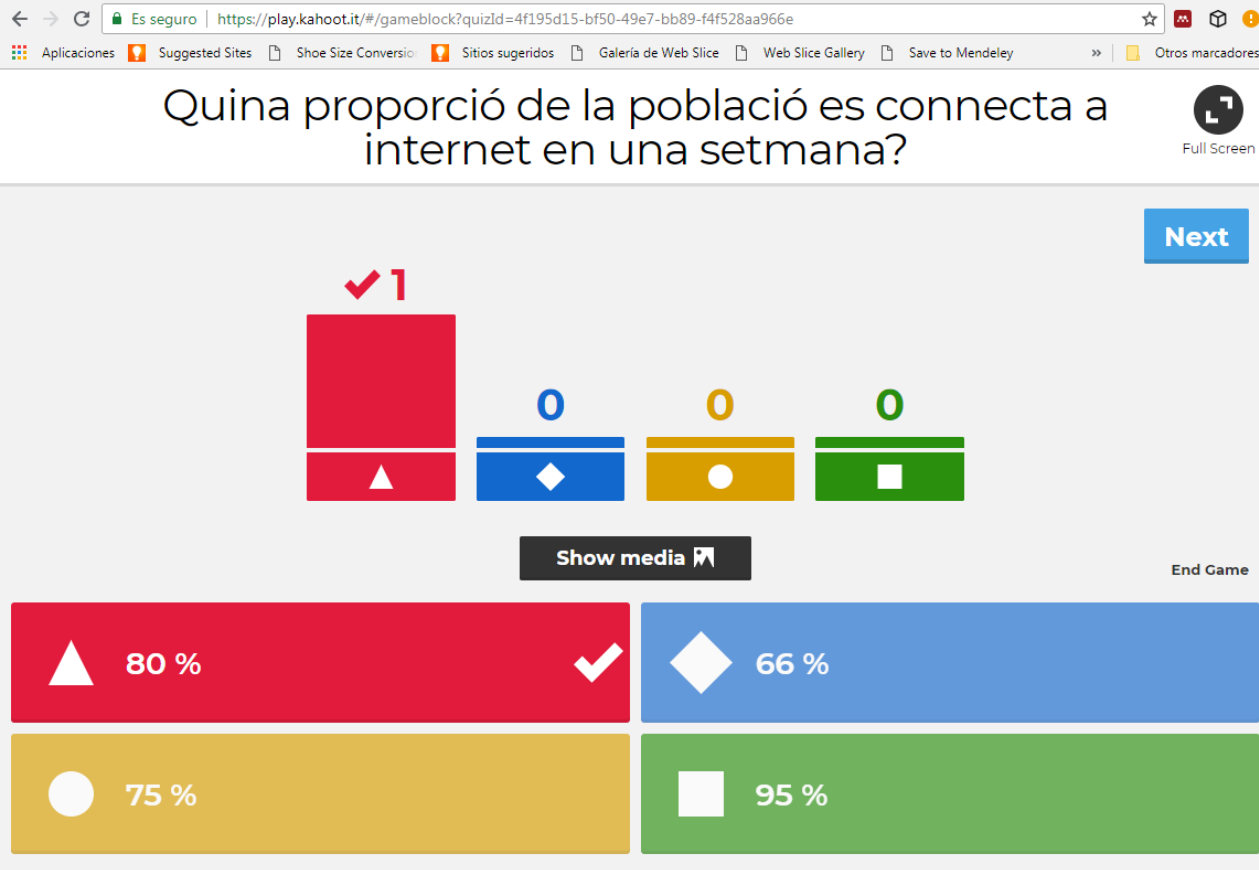
Movistar 75% 12.58

<https://kahoot.it/gamebl> 11

PIN: 9883593 1 of 1

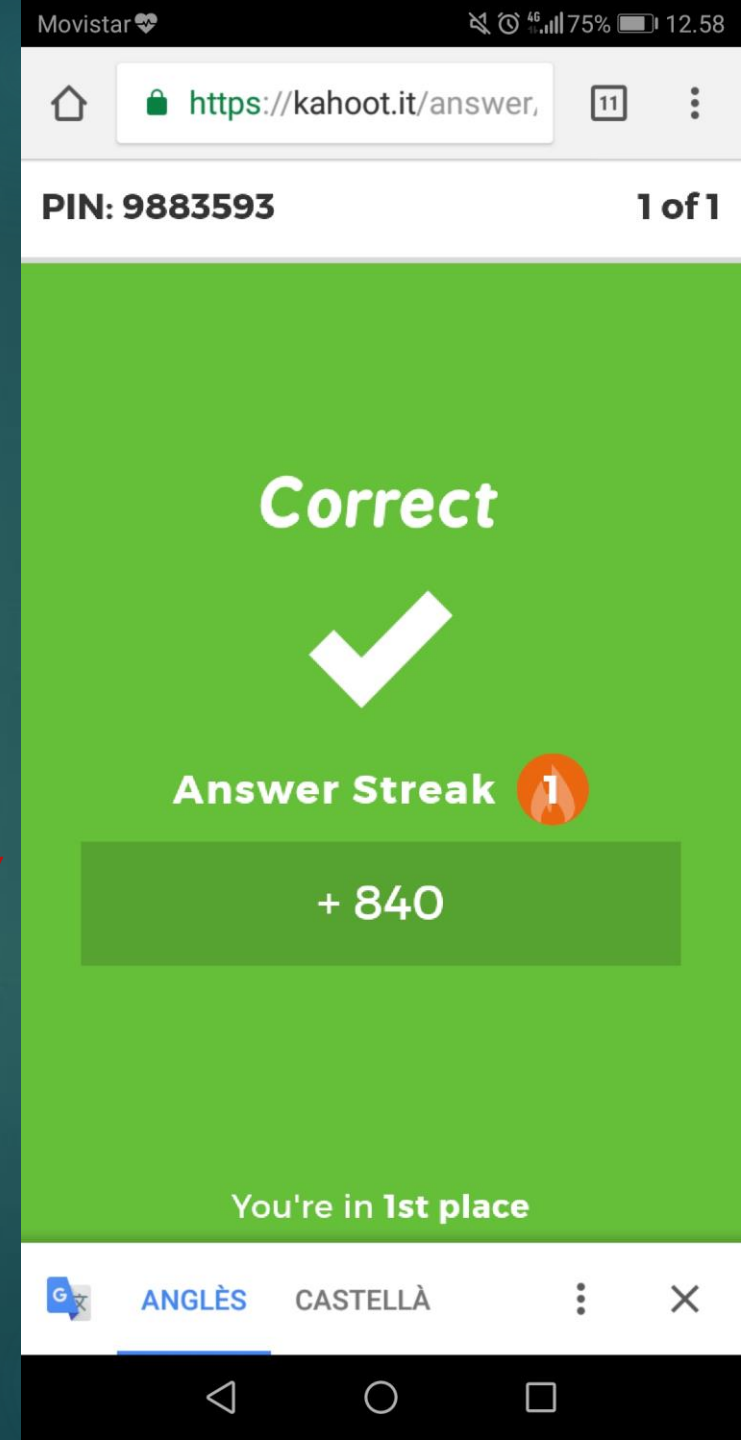
▲	◆
●	■

ANGLÈS CASTELLÀ



Un cop respost tothom, surt la gent que ha votat a cada opció i la resposta correcta.

Al smartphone de l'alumne se li indica si ha encertat o no



Podium



Get Results



Thecrazynurse



840 points

1 out of 1

