



www.papsf.cat

PROGRAMA DE L'ACTIVITAT

■ ■ ■ Nom del curs:

Intervenció Grupal en Tabaquisme des de l'Atenció Primària

■ ■ ■ Objectius:

Ajudar als professionals sanitaris de l'atenció primària a incrementar coneixements i habilitats per poder realitzar una intervenció grupal per deixar de fumar.

Al finalitzar el taller els participants seran capaços de:

1. Conèixer els avantatges de la intervenció en grup
2. Organitzar l'estructura bàsica d'un taller per deixar de fumar
3. Utilitzar els continguts de cada sessió seguint el protocol de deshabitació tabàquica adaptada a una intervenció grupal.
4. Acompanyar als pacients en les dinàmiques del grup i utilitzar estratègies per reconduir situacions que puguin ser conflictives

■ ■ ■ Metodologia:

Exposició teòrica amb material de suport (ppt) i participació activa. És un taller on s'estimula la participació interactiva durant el seu desenvolupament per tal de compartir vivències, dificultats, etc per portar un grup d'ajuda per deixar de fumar. Amb actualització de materials i noves dinàmiques grupal. Propostes per facilitar i potenciar les intervencions grupals al territori

■ ■ ■ Conductors del Curs Aplicat:

Dos docents, professionals (Anna Gómez-Quintero. Infermera i Helena Basart. Metgessa del treball, especialitzada en la Salut Laboral membres del Grup de treball de teràpia Grupal de la Xarxa del PAPSF.

■ ■ ■ Lloc i Durada:

Seu de la CAMFiC (C. Diputació, 316) Durada 8 hores. De 9 a 13.30 i de 14.30 a 18.30 hores.

■ ■ ■ Adreçat a:

Professionals referents/responsables del programa Atenció Primària Sense Fum



Sol·licitada Acreditació al **Consell Català de Formació Continuada de les Professions Sanitàries (CCFCPS)** pendent: **pendent**



www.papsf.cat

■ ■ ■ **Temari desglossat:**

De 9 a 10.30. Anna Gómez-Quintero/ Helena Basart

Elements fonamentals de la Teràpia grupal. Desenvolupament d'un taller grupal:
Contingut de les sessions. Primera visita individual i realitzar l' HC del fumador.

- Criteris d'inclusió i d'exclusió

Professionals implicats

Característiques i/o rols que poden adoptar els participants

Aspectes de comunicació i de treball en grups.

Característiques del grup de deshabitució tabàquica

Com crear un grup i com registrar-lo

Intervenció grupal per ajudar a deixar de fumar en visió Territorial

10.30 a 11 Esmorzar

De 11 a 12.00. Helena Basart/Anna Gómez-Quintero. 1^a sessió: Prepara't!

Presentació dels terapeutes i explicació normes, continguts i durada del taller.

Presentació dels participants (Objectius)

Cronograma i díptic informatiu del taller. Normes de funcionament del grup

Informació sobre el tabaquisme

Medició CO i deures

**De 12.00-12.45. Anna Gómez-Quintero /Helena Basart. 2^a sessió:
Atreveix-te!**

Comentar el deures setmana anterior

Comencem a preparar dia D

Treballarem beneficis i cost

Mites del tabac.

Tècniques per augmentar la motivació

Abordatge farmacològic

Medició CO i deures

Beneficis i preparat per deixar-ho!

Consentiment informat i contracte

Treballem les emocions i els sentiments:

carta de comiat al tabac o breu composició.

Calcular l'estalvi.

12.45 a 13.30. Anna Gómez-Quintero. 3^a sessió: Ara. Dia D

Comentar el deures setmana anterior: Lectures de les cartes de comiat

Medició CO i pes.

Deures: Treballar les alternatives.

Síndrome d'abstinència

Gestió de les emocions i estats d'ànim

Taller de relaxació/respiració

Tècnica de relaxació de Jacobson

Dinàmica de grup fora pors

Deures: Alternatives a la síndrome d'abstinència

Consell de relaxació

Estratègies de prevenció de recaigudes

Articles de premsa.

Carta Terenci Moix

PENSA A FER-TE UN REGAL



www.papsf.cat

14.30 a 16. Helena Basart/ Anna Gómez-Quintero. 4^a sessió: Alimentació i exercici físic

Síndrome d'abstinència. Gestió de les emocions i estats d'ànim
Taller de relaxació/respiració: Tècnica de relaxació de Jacobson Resum de la sessió anterior medicació CO i pes
Treballem les alternatives
Llegir les cartes que vagin portant
Tolerància i adherència farmacològica
Informació sobre alimentació i hàbits saludables :
Dieta equilibrada i activitat física
Prevenició de relliscades
Deures:
Treballa durant aquesta setmana el risc de relliscades amb el full autoenganys i valoració confiança
Donem pautes d'alimentació saludable i exercici
Dinàmica de grup "fora pors"

16 a 17. Helena Basart /Anna Gómez-Quintero 5^a sessió: Seguiment i prevenció de recaigudes

Resum sessions anteriors
Medició CO i pes
Treballem: Valoració confiança i autoenganys
Tolerància i adherència farmacològica
Beneficis
Tabac i salut buco-dental
Medi ambient
Deures:
Estratègies de prevenció de recaigudes.
Donar les enquestes de satisfacció

17 a 18. Helena Basart/ Anna Gómez-Quintero 6^a sessió: Seguiment i prevenció de recaigudes

Resum sessions anteriors
Medició CO i pes
Tolerància i adherència farmacològica
Role playing
Situacions de risc
Estratègies de prevenció
Entrega de diplomes si es la última sessió presencial
Comiat i acordar seguiment
Recollir les enquestes de satisfacció

18-18.30. Ambdues formadores: Comentaris, preguntes , intercanvi d'experiències.

Valoració del taller. Avaluació dels docents i contingut del curs pels participants mitjançant una enquesta que es recollirà al finalitzar el curs.