

# PROJECTE ECONSULTA PER AJUDAR A DEIXAR DE FUMAR

Coordinació: Mar Isnard Blanchar i Guadalupe Ortega Cuelva

*Grup de treball:*  
*Marisa Barrera*  
*Carmen Blanco*  
*Albert Bueno*  
*Silvia Granollers*  
*Maria Graset*  
*Imma Guillen*  
*M.-Soledad Mayorga*  
*Mònica Mulet*  
*Carme Oliver*  
*Rosa Paisano*  
*Xenia Partagas*  
*Alicia Perera*  
*Lourdes Solà*  
*Antonio Vallejo*

.....  
*Col·laboradors/es*  
*Sisco Abella*  
*Guillermo Hoyo*  
*Merche Romero*

## JUSTIFICACIÓ

Un milió i mig de persones, al voltant del 24% de la població catalana major de 14 anys, és fumadora. Moltes d'aquestes, en algun moment u altre, fan un intent per deixar-ho. Un 70 % volen deixar de fumar. Segons dades de l'[ESCA 2017](#), gràcies a l'assessorament dels professionals sanitaris aproximadament unes 60.000 persones ho aconsegueixen cada any a Catalunya.

La majoria dels que intenten deixar de fumar (87,7 %), ho fan pel seu compte, sense ajuda d'un professional sanitari. D'aquests, només el 5% ho aconsegueixen un any després, en canvi, en el cas que rebin assessorament d'un professional sanitari, aquest percentatge d'èxit es multiplica, sobrepasant el 30% ([Resultats enquesta Setmana sense fum 2018](#); [R. West](#); [Fiore MC.](#)).

Els motius per no fer servir els serveis públics per intentar deixar de fumar són molts diversos però atès que la franja més important de fumadors està formada per població activa, l'accessibilitat als centres sanitaris és un dels factors més importants, ja que la majoria d'aquests usuaris té moltes dificultats per compaginar el seu horari personal o laboral amb el d'atenció del seu professional de referència.

Les noves tecnologies de la comunicació han permès l'accés de tota una sèrie de recursos als usuaris de serveis sanitaris, augmentant la informació en general, amb la cerca de buscadors a internet. Si una persona vol deixar de fumar, pot accedir a internet, ho pot fer des del seu terminal mòbil o des d'un ordinador, a qualsevol lloc, a qualsevol hora i amb resposta immediata o amb poc temps d'espera. No obstant això, no sempre la informació que es troba, és la més adequada, si fem una cerca per internet moltes pàgines web referenciades ofereixen tractaments que no tenen cap evidència científica que demostrï que son eficaces per deixar de fumar. És recomanable que l'ús de la informació sigui amb supervisió professional.

Actualment la persona pot consultar i gestionar des d'un ordinador o des de el seu mòbil les seves dades, vistes, resultats i pot contactar amb els professionals a través de les eines **"la meva salut" i la e-Consulta**, sense necessitat de presenciar-se al Centre de Salut. Aquesta tendència està aconseguint apoderar als usuaris per a que participin en la seva salut. És a dir, passar de ser un subjecte passiu de la seva assistència a ser-ne actiu.

L'[eConsulta](#) és una eina de comunicació digital entre els pacients i els professionals sanitaris que complementa l'atenció presencial. La ciutadania pot enviar consultes en qualsevol moment i des de qualsevol dispositiu al seu metge o infermera d'atenció primària. Aquesta eina permet enviar arxius adjunts, com ara fotografies i altres documents, que es poden incorporar a la història clínica del pacient per decisió del professional sanitari. D'aquesta manera es persegueix facilitar l'accés de la ciutadania, agilitzar el procés d'atenció sanitària i afavorir la coresponsabilitat de l'usuari en la cura de la seva pròpia salut.

Aquestes noves tecnologies son una oportunitat per al sistema sanitari, per oferir nous recursos per deixar de fumar que facilitin l'accés als centres de salut i s'adaptin a les necessitats i exigències dels usuaris. A la vegada, donar informació adequada i veraç a un nombre de persones cada vegada més elevat, dels que es podrien arribar a visitar en una consulta presencial.



## PROJECTE ECONSULTA PER AJUDAR A DEIXAR DE FUMAR

Tenint en compte aquest nou entorn, ens plantegem un projecte d'eConsulta per ajudar a deixar de fumar, per incentivar l'ús de l'eConsulta com a eina digital en l'educació sanitària com a complement de l'atenció presencial. Amb la intenció de oferir altres opcions d'atenció a l'usuari i per altre part, facilitar la tasca dels professionals, mitjançant un format de plantilles elaborades. En aquest cas, hem elaborat l'eConsulta sobre l'ajuda per deixar de fumar, posteriorment pot servir de base per altres temes.

Aquesta eina hauria de servir per facilitar la feina dels professional en la atenció a las persones que fumen, independentment del grau d'experiència, augmentant així el nombre de professionals que donin suport a les persones per deixar de fumar des de l'Atenció Primària. Recentment, un revisió de la Salut Pública Anglesa donava als missatges de text una eficàcia amb un nivell d'evidència B com a recurs per deixar de fumar. [Public Health England 2017](#).

Hem volgut crear un espai dirigit a la intervenció en tabaquisme. Oferint unes plantilles dirigides a l'usuari, amb missatges personalitzables, amb la intenció de facilitar als professionals la intervenció en l'ajuda per deixar de fumar, tenint en compte les diferents etapes o passos del procés (Decideix-te!, Prepara't!, Deixar de Fumar i Mantén-t'hi)

### Els objectius que ens plantegem amb aquesta proposta son:

1. Facilitar a la població l'accés a tota una sèrie de recursos eficaços, validats i basats en l'evidència científica per deixar de fumar.
2. Augmentar la utilització de l'eConsulta per a temes d'educació sanitària, especialment pel col·lectiu d'infermeria
3. Augmentar el nombre de professionals sanitaris que facin intervenció en tabaquisme

Hem volgut crear un espai dirigit a la intervenció en tabaquisme i proposem alguns aspectes sobre la seva funcionalitat:

1. L'eConsulta de tabac hauria de tenir una icona que la identifiqués
2. Una vegada entrem en la eConsulta de tabac hauria diferents carpetes que identifiquen els 4 passos del procés (Decideix-te!, Prepara't!, Deixar de Fumar i Mantén-t'hi)
3. Cada carpeta ofereix unes plantilles dirigides a l'usuari, amb missatges personalitzables, amb la intenció de facilitar als professionals la intervenció en l'ajuda per deixar de fumar. Aquestes plantilles, en alguns casos, tindrien adjuntats fulls de consulta/adreça d'URL.
4. Proposem també que es puguin agafar més d'un missatge a la vegada.
5. Per tal de facilitar la tasca dels professionals recomanem que:
  - Des de l'eConsulta es pugui accedir fàcilment als registres de dades de l'HC.
  - Des de l'eConsulta es pugui programar visites (recordatoris, 9E, presencial, etc)

## PAS 1: DECIDEIX-TE! Visites prèvies al dia D

Curt	Missatges
<b>Benvinguda</b>	<p>Benvingut/da al suport des de l'e.Consulta per deixar de fumar.</p> <p>Des d'aquesta aplicació aniràs rebent diversos missatges de suport per ajudar-te en el procés de deixar de fumar i podràs consultar-nos en el moment que ho necessitis.</p>
<b>No decidit ara</b>	<p>Estàs pensant en deixar de fumar? Ni res ni ningú no pot fer-ho per tu. Pensa en tot el que guanyaràs quan deixis el tabac.</p> <p>Si et decideixes a fer un intent per deixar de fumar, els professionals sanitaris podem ajudar-te. Pots demanar visita presencial en el teu CAP o pots fer el seguiment des de l'e.Consulta. Deixar de fumar implica un esforç personal, però és possible i molta gent ho fa cada any.</p>
<b>Importància</b>	<p>Et demanaré que et posicionis sobre la <b>importància</b> que té per a tu en el moment actual deixar de fumar. En una escala del 0 al 10, en el que 0 significa cap importància i el 10, molt important, prioritari en aquet moment, on diries que et trobes? Explica'm el perquè d'aquest valor.</p>
<b>Confiança</b>	<p>Sobre la mateixa escala del 0 al 10, posiciona't sobre la <b>confiança</b> que tens en aconseguir-lo i explica'm també per què li has donat aquest valor.</p>
<b>Felicitació/informació</b>	<p>Enhorabona! Decidir-te és el primer pas per aconseguir-ho. Probablement és el més important que pots fer per millorar la teva salut i benestar, per tu i per els que t'envolten. Deixar de fumar és possible i si altres persones ho han aconseguit, tu també pots aconseguir-ho!</p> <p>Malgrat que no hi ha cap fórmula miraculosa, seguir uns passos et pot ajudar a deixar de fumar i mantenir-te en la teva decisió. T'ofereixo la nostra ajuda durant aquest procés, des de l'e.Consulta o en visites en el CAP podem oferir-te alguns consells i resoldre els teus dubtes.</p> <p>En primer lloc, necessitaria algunes dades per conèixer la teva història de consum de tabac:            Quan vas començar a fumar?            Quin tipus de tabac fumes?            Quina quantitat fumes al dia?            Has fet algun intent previ per deixar de fumar?            Si has fet intents previs: vas utilitzar algun tractament?            Quina va ser la causa de recaure?</p>
<b>Motius?</b>	<p>Per prendre una decisió important, és útil valorar-ne els pros i contres. Els motius pels quals les persones fumen són diferents i habitualment es fuma per més d'un motiu.</p> <p>Explica'm per què fumes, que creus que t'aporta el tabac i per què vols deixar de fumar. Els motius poden ser diferents per a cada persona, les millors raons són les teves. Escribe els teus motius, et facilito aquest full per fer el registre: Motius i càlcul estalvis Català: <a href="#">Català</a>   <a href="#">Castellano</a></p> <p>Per exemple, el cost del tabac pot ser una raó de pes per deixar de fumar, pots fer el càlcul automàtic del que guanyaràs en deixar de fumar en aquest enllaç:  <a href="http://www.papsf.cat/DeixarFumar_pas1.aspx#calculadora">http://www.papsf.cat/DeixarFumar_pas1.aspx#calculadora</a></p>
<b>Dubtes</b>	<p>És normal que tinguis por i dubtes, quines coses et preocupen de deixar de fumar?</p>
<b>Fitjar dia D</b>	<p>Fixa't una data, si és possible, durant les properes quatre setmanes. A aquesta data l'anomenarem Dia D, el teu primer dia sense fumar. Considera aquesta data com a inajornable.</p>

## PAS 2: PREPARA'T! 2-7 dies abans del dia D

Curt	Missatges
<b>Informació</b>	En primer lloc, vull reiterar la meva felicitació per la teva decisió de fer un intent per deixar de fumar. Deixar de fumar, com altres canvis de conducta, requereix d'un procés i una bona preparació augmenta la probabilitat d'èxit. Des d'avui i fins a la data que t'has marcat com a Dia D, et proposo alguns petits exercicis que et poden ser d'ajuda durant aquest període de preparació.
<b>Tractament?</b>	Has pensat com vols deixar de fumar? coneixes o has utilitzat en altres intents alguna medicació per deixar de fumar? No hi ha fàrmacs "miracles" però sí que és veritat que són una ajuda i milloren el percentatge d'èxit. (segons tipus de fàrmac, donar full explicació)
<b>Registre de consum</b>	Pren-te un temps per conèixer per què fumes i en quines situacions ho fas. Per conèixer el teu consum i anticipar-te a les dificultats. Dedica un temps a registrar les cigarretes d'un dia habitual en la teva vida. La circumstància en que fumes i el grau de necessitat de cada cigarreta (baix/mig/alt). Et recomano que ho registris en el full que t'annexo.
<b>Alternatives</b>	Ara ja coneixem una mica més sobre quan i per què fumes. Hi ha situacions que "t'inviten" a fumar, pots anar pensant en buscar alternatives per evitar-les o per afrontar-les. Intenta imaginar-te en cada situació i ves buscant estratègies que et pugin ajudar a superar-lo. Anticipa't a les dificultats. Com ho faràs? que t'agrada fer? Afegeix a les alternatives petits plaers que puguin ajudar-te. Ves practicant durant aquesta setmana alguna alternativa.
<b>Motivació</b>	Llegeix la llista que vas escriure amb les raons per les quals vols deixar de fumar. Guarda-te-la molt a prop per tal que la puguis rellegir en qualsevol moment.
<b>Exercici</b>	En moltes ocasions es fuma de forma automàtica i, en altres, el fet de fumar està associat a situacions o actes quotidians. Et proposem que facis uns exercicis de desautomatització, des d'avui i fins la data que has escollit per deixar de fumar. Per exemple: provar de fumar amb l'altra mà, canviar l'hàbit que et porta a fumar la primera cigarreta del matí, provar de no fumar algunes de les cigarretes que identifiquis "de poca necessitat", portar només les cigarrets que hagis decidit fumar-te en el dia, decidir espais sense fum, es a dir, escollir circumstàncies on no fumaràs, per exemple, dins de casa o del cotxe, algunes de les cigarretes del dia, , un matí, una tarda, etc.  Exercicis de desautomatització <a href="#">Català</a>   <a href="#">Castellano</a>
	Pots escriure una "carta de comiat adreçada al tabac". Les raons que t'han portat a deixar-lo i que esperes aconseguir. Annexar <a href="#">carta de Terenci Moix</a>

## PAS 2: PREPARA'T. Al voltant del dia D

Curt	Missatges
<b>Exercici</b>	<p>Com ha anat?</p> <p>Has posat en pràctica algunes tècniques de desautomatització durant aquesta setmana, quines? Has reduït el nombre de cigarretes?</p>
<b>Registre de consum</b>	<p>Pots veure que el consum que el tabac està associat a activitats quotidianes, situacions o estats d'ànim que et pot semblar difícils de gaudir sense una cigarreta.</p> <p>Associar el fumar amb situacions de gestió d'estats emocionals, positives i negatives, fa que li donem més poder del que té i que aquests estats semblin difícil gestionar-los sense una cigarreta.</p> <p>És important que vagis trobant alternatives que et poden ajudar sobretot en les cigarretes que has puntuat de més necessitat en el registre. També t'ofereixo alguns consells que et poden ser útils per ampliar les teves pròpies alternatives. Consells per als primers dies <a href="#">Català</a>   <a href="#">Castellano</a></p>
<b>Síntomes</b>	<p>Deixar de fumar té unes dificultats. La manca de nicotina pot produir alguns símptomes d'abstinència desagradables com ara nerviosisme, ansietat, irritabilitat, insomni, constipació, augment de la gana, tristesa, cansament, manca de concentració o mal de cap.</p> <p>La bona notícia és que aquests símptomes són temporals i cada vegada seran menys intensos i més espaiats. Solen ser més intensos les primeres 24 a 48 hores i disminueixen gradualment d'intensitat a la segona o tercera setmana. Informa't més en aquest enllaç: Avui és el dia D! <a href="#">Català</a>   <a href="#">Castellano</a></p>
<b>Consells</b>	<p>Portes temps fumant, deixar de fumar requereix iniciar un procés en el que has d'aprendre a realitzar activitats quotidianes sense el tabac, es pot dir que hauràs d'aprendre a "desaprendre". Quan arribi el Dia D, concentra't en: «AVUI NO FUMARÉ». I evita pensar que mai més no tornaràs a fumar. Preocupa't només del dia d'avui!</p> <p>T'ofereixo algunes idees que a algunes persones els ha ajudat durant els primers dies, no obstant això, les millors estratègies són les teves, tu ets l'expert en tu mateix!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Retirar de casa i la feina les cigarretes i tots els articles relacionats amb el tabac.</li> <li>✓ Rodejar-se de persones que donin suport al teu esforç i t'animin.</li> <li>✓ Si convius o treballes amb fumadors els hi pots demanar que no fumin davant teu.</li> <li>✓ Intentar evitar o reduir factors de risc que t'incitin a fumar.</li> <li>✓ Canviar l'hàbit de fumar per un altre, per exemple si acostumes a llevar-te i prendre el primer cafè amb una cigarreta pots canviar l'hàbit i prendre el cafè fora de casa a un lloc on no es pugui fumar. Comença el matí amb un esmorzar saludable, per exemple substituint el cafè per una fruita.</li> <li>✓ Practicar activitat física de manera regular té indubtables avantatges per a les persones que volen deixar de fumar i és una fantàstica estratègia per superar els nervis i sentir-te millor.</li> <li>✓ Seguir una dieta equilibrada i una bona hidratació per sentir-te millor i ajudar a desintoxicar el teu cos dels components del tabac. Preparar fruita i vegetals per quan tinguis ganes de</li> </ul>

	<p>picar entre hores. Evitar l'excés de sucres, sal, greixos, alcohol, begudes ensucrades i excitants.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Estar ocupat t'ajudarà a mantenir-te sense fumar. Pots elaborar una llista d'ocupacions per evitar fumar com passejar, beure un got d'aigua, passar una estona amb algun amic, llegir...</li> </ul> <p>No et dic que serà fàcil, però et dic que valdrà la pena! Beneficis que obtindràs <a href="#">Català</a>   <a href="#">Castellano</a></p>
<b>Cràving</b>	<p>Com superar les ganes de fumar: A continuació, t'explico consells i estratègies per superar els moments puntuals on les ganes de fumar són molt intenses. La sensació de desig de fumar no és eterna. Aquest desig dura com a molt 2-3 minuts i el millor que pots fer es buscar alguna distracció com:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Fer un compte enrere de 3 en 3: 100, 97, 94, 91,...</li> <li>✓ Comptar les agulles d'un rellotge durant un minut.</li> <li>✓ Jugar amb algun videojoc del mòbil</li> <li>✓ Llegir un llibre.</li> <li>✓ Escoltar musica o la ràdio.</li> <li>✓ Parlar / Telefonar amb algú.</li> <li>✓ Tècniques de relaxació: Tanca els ulls i respira profundament 8 cops mentre penses en algun lloc agradable i tranquil que t'agradi.</li> <li>✓ Si no pares de pensar en fumar: Una tècnica que va molt bé es repetir-se contínuament STOP o BASTA. Arribarà un moment que el teu cap començarà a pensar en algun altre cosa. Quan més fàcil aquesta tècnica, més fàcil et serà desconnectar del tabac</li> <li>✓ En el cas que passin els dies i et continuï costant molt, fes-m'ho saber i valorariem afegir algun tractament farmacològic d'ajuda per deixar de fumar.</li> </ul>
<b>APPs</b>	<p>Et facilito informació d'algunes APP sobre tabaquisme per ajudar a deixar de fumar: <a href="#">ENLLAÇ</a></p>



### PAS 3: DEIXAR DE FUMAR. 3-8 dies Després del dia D

Curt	Missatges
<b>Síntomes?</b>	Ja portes alguns dies sense fumar, ànims! Com et trobes? Has tingut algun malestar com mal de cap, nerviosisme, mal humor, problemes gàstrics, insomni, cansament o altre?
<b>Dificultats?</b>	Com ho portes? Quines dificultats has tingut? Que has fet en aquestes situacions?
<b>Efectes secundaris</b>	Com va el tractament? Has tingut algun efecte secundari?
<b>Risc</b>	<p>Pensa en els beneficis que estàs a punt d'aconseguir! Pot ser que en algun moment busquis excuses per tornar a fumar, del tipus «PER FUMAR UNA CIGARRETA NO PASSA RES».</p> <p>Anticipar-te a aquests pensaments et pot ajudar a prevenir una recaiguda.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Evita les situacions de risc. Distreu-te i recorda els motius que tens per deixar de fumar.</li> <li>✓ Practica alguna tècnica de relaxació i respiració, activitat física, espera fins que passi el desig, etc.</li> <li>✓ Planeja recompenses/premis per no recaure.</li> <li>✓ Recorda posar en pràctica les alternatives que t'havies proposat en cada situació per evitar fumar. pensa que la sensació de desig intens de fumar no és eterna.</li> </ul>
<b>Exercici</b>	L'exercici físic moderat i regular presenta indubtables avantatges per a les persones que volen deixar de fumar. Practica algun esport adaptat a les teves possibilitats. Per exemple, caminar és una activitat física excel·lent. Caldria començar caminant entre 15-30 minuts.
<b>Avís dol</b>	Més endavant, pot aparèixer algun moment de desànim, tristor, sensació de pèrdua de l'amic... degut a que la nicotina ja no actua sobre el centre de recompensa cerebral. Regala't alguna cosa! Dóna-li al teu cervell recompenses alternatives!
<b>Consell motivador</b>	Planteja't objectius a curt termini, "Avui no fumaré", "Un dia més sense fumar" i evita pensar que mai més no tornaràs a fumar. Preocupa't només del dia d'avui! El 90% de l'èxit es basa simplement en insistir. El sistema nerviós es modifica per repetició. Ànim, ho aconseguiràs!



## PAS 4: MANTÉN-T'HI! Visites de seguiment.

Des de les primeres setmanes i fins el 2/3 mes

Curt	Missatges
<b>Informació</b>	Com ho portes? Has tingut alguna o algunes situacions en què has tingut temptació de fumar? què ha passat? Què has fet en aquesta situació?
<b>Si abstinent</b>	<p>Felicitats per mantenir-te sense fumar!</p> <p>Encara que en aquesta etapa les dificultats van a la baixa, pot persistir el perill que s'anomena "fantasia de control". Evita les excuses <a href="#">Català</a>   <a href="#">Castellano</a> per tornar a fumar com:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ «Per una no passa res... », «podria provar de fumar una pipada... »</li> <li>✓ «Què bé que m'aniria ara fer una cigarreta!!!»</li> <li>✓ «Si fumo em relaxaré i em marxarà aquest malestar d'una vegada... »</li> <li>✓ «És insuportable... És horrible... No puc més»</li> <li>✓ «En fumo només dos o tres i cap altre; puc controlar-ho»</li> <li>✓ «Sé que més tard o més d'hora recauré... » «Pobre de mi... » «D'alguna cosa hem de morir»</li> </ul> <p>Anticipa't a aquests pensaments i ves pensant en pensaments alternatius per fer-hi front. Amb el tabac no s'hi pacta, les ganes de fumar es treuen deixant de fumar.</p> <p>El tabac no soluciona cap problema, ets tu qui els supera. Per evitar les recaigudes, et poden ajudar algunes estratègies com poden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Evita les situacions de risc</li> <li>✓ Distreu-te i recorda els motius que tens per deixar de fumar.</li> <li>✓ Relaxació i respiració, activitat física, espera fins que passi el desig.</li> <li>✓ Planeja recompenses/premis per no recaure.</li> </ul>
<b>Si abstinent</b>	<p>Explica'm alguns dels aspectes positius que estàs guanyant en el teu dia a dia, que tinguin relació amb deixar de fumar:</p> <p>Respires millor?, et canses menys? Perceps millor les olors? Has recuperat el sentit del gust? Et sents més lliure sense haver de comprar tabac? Has comptat els diners estalviats? T'has fixat en la teva pell? Quanta gent et felicita? Et sents content/a per la teva decisió? t'adones que ets un bon exemple per a altre gent? Has comptat el temps estalviat en no fumar?</p>
<b>Seguiment</b>	Si et sembla bé, tornaré a posar-me en contacte amb tu als 6, als 9 i als 12 mesos des que vas deixar de fumar, per tal que m'expliquis com portes aquest temps sense tabac. També, si ho necessites, pots posar-te en contacte amb mi.
<b>6 mesos</b>	Anem sumant mesos! Ja fa 6 mesos que vas deixar de fumar, com ho portes? Continues sense fumar?
<b>abstinent 6 mesos</b>	FELICITATS!! Ho estàs aconseguint! Valora tot el que estàs guanyant... explica'm alguns dels aspectes positius relacionats amb deixar de fumar. Has pensat que faràs amb els diners estalviats per no fumar? estàs més a prop de l'èxit!
<b>12 mesos</b>	Felicitats! Un any des que vas deixar de fumar! com ho portes?
<b>Abstinent 12</b>	FELICITATS, ja ets ex-fumador!! Et pots sentir orgullós de tu, ho has aconseguit! Valora tot el que

<b>mesos</b>	has guanyat. No depens de la cigarreta. Pensa que has guanyat en salut i en diners estalviats!! Has pensat en fer-te un regal ?
<b>Relliscada</b>	<p>Com et sents? Probablement et sents malament. Recorda que una relliscada (fumar una cigarreta) no és el mateix que recaure. La relliscada forma part del procés d'aprenentatge.</p> <p>Has pogut comprovar que ets capaç de viure sense fumar. No et desanimis. Analitza per què has fumat aquesta cigarreta i si ha valgut la pena. Aprèn de l'experiència per sortir-ne reforçat i mantenir la teva abstinència.</p>
<b>Recaiguda</b>	<p>No pensis que és un fracàs. És una oportunitat per aprendre de l'error que et proporcionarà informació per controlar situacions futures.</p> <p>Analitza el que et va funcionar i el que no. El motiu de la recaiguda: quan es va produir, en quina situació, quins sentiments tenies, amb qui estaves, Va passar el que esperaves?, et vas sentir millor o pitjor? Vas provar altre manera de solucionar-ho? Si reconeixes el problema, t'ajudarà a solucionar-lo.</p> <p>Si has estat un temps sense fumar, ja saps que pots viure sense tabac. No et rendeixis, intenta-ho de nou!! Cada intent és un pas endavant cap a l'objectiu que t'has proposat. Quan vulguis, estem aquí per ajudar-te. Actualitza els motius personals per deixar el tabac, parla amb persones que et puguin ajudar.</p>