

## DEIXAR DE FUMAR ÉS POSSIBLE

Rubira Felices.D, Tejado Diego.A, Privat Garrido.T,  
Garcia Curiel.MT, Calvo Rajado.E, Martinez Montes.J

CAP RAMONA VIA. SAP DELTA



El tabaquisme és un problema de salut pública tant per la seva prevalença com per les conseqüències per la salut de les persones. La deshabitució tabàquica és un objectiu de la Infermeria que forma part de la seva funció assistencial-docent a través de l'educació sanitària.

### Objectiu

Aconseguir la abstinència del tabac dels fumadors preparats que sol·licitin ajuda.

#### OBJECTIUS ESPECÍFICS:

1. Donar coneixements bàsics per a enfrontar-se al consum.
2. Ajudar a generar experiències emocionals positives.
3. Entrenar en habilitats útils en el procés de deshabitució.

### Metodologia

Taller de deshabitució tabàquica amb 5 sessions d'1h duració.

#### CONTINGUTS SESSIONS PRE-DIA D:

- ✓ Informació amb mètodes audiovisuals: Beneficis de deixar de fumar, conceptes generals: addicció/síndrome d'abstinència i tractament.
- ✓ Estratègies per a controlar les ganes de fumar, control de pes i pautes pel dia anterior al dia D.
- ✓ Tasques per a casa: Balanç decisonal, registre de consum de cigarretes, pautes de desautomatització, cerca de suports, recompenses...

#### CONTINGUTS DE LES SESSIONS POST-DIA D:

- ✓ Reforçar l'abstinència, habilitats adquirides.
- ✓ Cooximetria, valoració de l'abstinència i somatometria.
- ✓ Prevenció de recaigudes i control dels símptomes d'abstinència.
- ✓ Estratègies per a abordar l'insomni, ansietat i restrenyiment.
- ✓ Valoració del compliment i dels efectes secundaris del tractament farmacològic.

#### AVANTATGES DE LA INTERVENCIÓ GRUPAL:

- ✓ Afavoreix el canvi ràpid i eficaçment.
- ✓ Augmenta la percepció de no estar sol en el canvi.
- ✓ Millor relació cost-efectivitat.

### Resultats:

El 40 % es mantenen sense fumar als 3 mesos.

El 34 % es mantenen sense fumar als 12 mesos.

### Conclusions:

La lluita contra l'hàbit tabàquic té una especial rellevància en AP. Les infermeres comunitàries tenen un paper fonamental pel seu coneixement de la població assignada i per la seva experiència en educació per a la salut.