

**XXIII SETMANA SENSE FUM**  
25 - 31 MAIG 2022

**SumaSalut**  
Quon t'ocatives, no fumes i beus menys, sumes salut

aire net  
temps ESTALVI  
RENDIMENT FÍSIC  
SALUT GUST somriure  
LLIBERTAT olfacte  
solidaritat PREVENCIÓ

**VIU SENSE FUMAR I COMENÇA A SUMAR**

Comparteix fotos de la campanya amb  
#SumaSalut #ssfc22

# Recull d'activitats 2022

Setmana Sense Fum

Dia Mundial Sense Tabac

Xarxa  
Catalana

Hospitals  
Sense Fum

## Lema de l'OMS 2022:

### «El tabac, una amenaça per al nostre medi ambient»

El Dia Mundial Sense Tabac se celebra a tot el món el 31 de maig de cada any. Aquesta celebració anual informa el públic sobre els perills que suposa el consum de tabac, les pràctiques comercials de les empreses tabaqueres, les activitats de l'OMS per lluitar contra l'epidèmia de tabaquisme, i allò que les persones de tot el món poden fer per reivindicar el seu dret a la salut i a una vida sana, i protegir les generacions futures.

L'Assemblea Mundial de la Salut va instituir el Dia Mundial sense Tabac el 1987 per cridar l'atenció mundial cap a l'epidèmia de tabaquisme i els efectes letals. Aquest dia és una oportunitat per destacar missatges concrets relacionats amb el control del tabac i fomentar l'observança del Conveni Marc de l'OMS per al Control del Tabac. El consum de tabac és la principal epidèmia prevenible a què s'enfronta la comunitat sanitària.



El Dia Mundial Sense Tabac del 2022 gira al voltant del tema: «El tabac, una amenaça per al nostre medi ambient». La campanya té per objectiu sensibilitzar el gran públic sobre l'impacte ambiental que té el tabac, des del cultiu i la producció fins a la distribució, sense oblidar els residus que genera. Aquesta campanya donarà als consumidors de tabac un motiu més per deixar-ho.

La campanya apunta també a denunciar l'afany que posa la indústria tabaquera a donar un vernís «verd» a la seva reputació i els seus productes, presentant-los com una cosa innòcua per al medi ambient. Les emissions de gasos d'efecte hivernacle de la qual equival a 84 milions de tones anuals de diòxid de carboni, contribueix al canvi climàtic i redueix la resiliència davant aquest canvi, a més de desapropiar recursos i danyar els ecosistemes.

Cada any es destrueixen uns 3,5 milions d'hectàrees de terres per cultivar-hi tabac. Els efectes perjudicials que les empreses tabaqueres causen al medi ambient són enormes i van en augment, cosa que agreuja innecessàriament l'escassetat de recursos i la fragilitat dels ecosistemes.

El tabac mata cada any més de 8 milions de persones i destrueix el nostre medi ambient, perjudicant encara més la salut de les persones a causa del cultiu, la fabricació, la distribució, el consum i l'eliminació dels productes de tabac.

Podeu trobar informació ampliada sobre la campanya de l'OMS del 2022 [en aquest enllaç](#).

## Els Hospitals de la Xarxa durant la Setmana Sense Fum i el Dia Mundial Sense Tabac 2022

La Xarxa dona suport a la promoció de polítiques eficaces per reduir el consum de tabac. Els centres adherits a la Xarxa col·laboren en aquesta cita anual conscienciant i informant a la ciutadania dels riscos que el consum de tabac comporta per a la salut.

La Setmana Sense Fum, que enguany celebra la seva 23a edició, té com a objectius sensibilitzar la ciutadania sobre els beneficis de respirar un ambient lliure de fum, prevenir el consum de tabac entre els joves i promoure l'abandonament de l'hàbit entre les persones fumadores. Amb el lema "Viu sense fumar i comença a sumar", aquest 2022 la celebració destaca la importància que té per a la salut el fet de no fumar i poder gaudir d'un ambient lliure de fum i de residus del tabac.

L'esdeveniment és una iniciativa originària de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC) i CAMFiC a Catalunya, que en el marc del projecte d'integració de SumaSalut, organitzen de manera conjunta els Programes d'Activitat Física saludable, Atenció Primària Sense Fum i Beveu Menys de l'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).

Amb l'objectiu d'involucrar diversos àmbits en una iniciativa comuna i unificar un mateix missatge, en els últims anys, estem implicats en l'organització tots els que ja estàvem d'una manera o una altra relacionats amb aquesta campanya.

Abandonar el tabaquisme no és fàcil, però és possible. El primer pas per aconseguir-ho és voler fer-ho i demanar ajuda pot facilitar el procés. De fet, nombrosos estudis científics han demostrat que l'ajuda personalitzada d'un professional de la salut incrementa les possibilitats d'èxit.

Més informació al [Canal Salut de la Generalitat de Catalunya](#).



## Resum gràfic de les activitats dels hospitals de la Xarxa

En les següents imatges es troben les que van ser enviades a través del formulari, les enviades a la coordinació de la Xarxa i les recollides a través de les xarxes socials.

### Hospital Comarcal Móra d'Ebre



Durant la jornada del DMST han participat donant consells de salut els alumnes de Grau d'Infermeria de la Universitat Rovira i Virgili del campus Terres de l'Ebre.

Els usuaris de la Unitat Sociosanitària han col·laborat en l'ambientació realitzant els dos pulmons que veieu a l'estant i uns pins per els usuaris de l'Hospital que demanaven informació.



També es va informar de la jornada i dels consells de salut per el Canal de TV Terres de l'Ebre.

### Althaia

**Fundació Althaia**  
@althaiamanresa

Commemorem el **#DiaMundialSenseTabac** amb el lema "Viu sense fumar i comença a sumar".

Si deixem el tabac, sumem salut, benestar i vitalitat, millorem l'entorn, l'autoestima, estalviem...

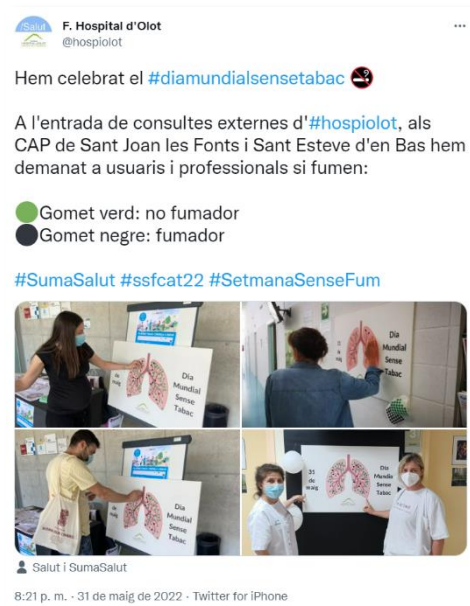
Comencem a sumar?

**#SetmanaSenseFum #ssfcat22 #sumasalut @XarxaCHsF**

9:48 a. m. · 31 de maig de 2022 · Twitter Web App

Podeu visualitzar el vídeo que van preparar amb les activitats realitzades a través [d'aquest enllaç](#).

## Fundació Hospital d'Olot i Comarcal de la Garrotxa



Des de l'ABS Olot el 30 de maig vam organitzar una taula informativa i de sensibilització per a la deshabitució tabàquica, ens vam situar a una plaça propera al mercat aprofitant l'afluència de gent. Oferíem:

- Intercanvi de cigarretes per pomes.
- Informació i tríptics sobre deshabitució.
- L'opció de fer la deshabitució presencial al CAP.

## Hospital Universitari General de Catalunya



Durant el DMST es va disposar d'un estand on es canviaven cigarretes per pomes, es va fer difusió de missatges positius de pacients i es va comptar amb el compromís de la direcció de l'Hospital Universitari General de Catalunya i la Universitat Internacional de Catalunya amb un entorn lliure de fum.

## Vall d'Hebron

Un any més, el Vall d'Hebron Barcelona Hospital Campus torna a implicar-se en el Dia Mundial sense Tabac amb l'objectiu de sensibilitzar sobre la importància de no fumar i de poder gaudir d'un ambient lliure de fum. Així, durant tot el matí, tots els i les pacients i professionals que



han passat pel segon vestíbul de l'Hospital General o pel vestíbul de l'Hospital de Traumatologia, Rehabilitació i Cremats, han pogut escriure un missatge amb una raó per no fumar en un dels plafons dissenyats per a l'ocasió. Membres de la Comissió Sense Fum del Campus han estat presents tot el matí en aquests espais per animar totes les persones a participar de l'acció. A canvi, cada pacient i professional que ha deixat el seu missatge ha



obtingut un obsequi a canvi: una poma gentilosa de Central Borne o una flor gentilosa de Flores Navarro. Pallassos de l'entitat Papallassos i mags de l'Associació Catalana d'Il·lusionisme també han animat tothom a participar en aquesta acció.

Al migdia, l'activitat ha acabat amb un petit concert de guitarra per part de Judit Paz, membre de l'entitat "Músicos para la salud", que ha tocat dues peces relacionades amb la respiració: "Respirar", de Bebe, i "Respira", de Natalia Doco.

Els nens i nenes ingressats a l'Hospital Infantil avui han pintat dibuixos en què s'han penjat en una graella situada al vestíbul de l'Hospital Infantil i els millors s'han endut un premi. Les votacions han anat a càrrec de membres de la Comissió Sense Fum i de la Comissió de Medi Ambient, ja que enguany el lema de l'OMS per al Dia Mundial sense Tabac és "El tabac, una amenaça per al nostre medi ambient".



## Fundació Hospital de Puigcerdà

La pancarta de la Setmana Sense Fum ha estat tota la setmana penjada a la façana de l'edifici, i s'ha fet cribratge de tots els pacients atesos a l'ABS durant la setmana sense fum.

Testimonis d'ex fumadors amb motiu del Dia Mundial Sense Tabac.

Presència a les xarxes socials.



## Hospital Sant Rafael



## Hospital de la Santa Creu i Sant Pau

Les activitats que es van dur a terme en aquest centre van ser:

### Taules informatives:

El mateix 31 de maig, taula informativa per a usuaris i professionals al vestíbul de Sant Quintí

Del 25 al 31 de maig un punt informatiu fix al Campus Sant Pau

**Dinamització en xarxes** per tal de conscienciar sobre la importància de deixar de fumar i l'afectació del tabac en el medi ambient.



**Campanya de comunicació interna** centrada en les experiències de professionals de l'Hospital exfumadors gràcies al Programa de Deshabitució Tabàquica del nostre Hospital.

## Sant Joan de Déu, Terres de Lleida

- Intercanvi cigarreta per una poma al Centre d'Almacelles i l'Hospital de Lleida.
- Instal·lació d'una cigarreta gegant i una caravel·la al hall de l'hospital realitzada per persones ateses a les plantes d'hospitalització de salut mental adults per sensibilitzar del tabac – Hospital de Lleida.
- Adolescents atesos a l'hospital de dia infantil i juvenil van elaborar missatges contra el tabac, i van instal·lar-se al hall de l'Hospital de Lleida.
- A la Llar de Salut mental de l'Acadèmia Mariana van elaborar un mural.
- Photocall amb hashtags per tal que tothom qui volgués es pugés fer una foto i publicar-ho a les xarxes socials. - Centre d'Almacelles, Hospital de Lleida i Acadèmia Mariana.





## Fundació Pere Mata Terres de l'Ebre

- 30 de maig: SRC Amposta, Tortosa i Mora, HDA i ADP. 30 maig. Liderat per l'SRC d'Amposta amb la col·laboració del consorci de residus de les Terres de l'Ebre, COPATE "El valor dels nostres residus: la importància de reduir, reutilitzar i reciclar. El tabac i les conseqüències al medi ambient".
- 30 de maig: Exposició de fotos al CSMA de Tortosa liderat per SRC de Tortosa "Entorns que conviden a la vida saludable".
- 31 de maig: ADP, HDA, SRC Tortosa i SRC Mora liderat per tots els centres: **Recollida burilles i esmorzar saludable**.
- 31 de maig HDIJ: Psicoeducatiu per adolescents "El tabac ben lluny" liderat per HDIJ.
- 1 de juny: SRC Mora i Tortosa. Psicoeducatiu sobre el tabac liderat per CSMA Mora i EAP de Mora "És possible deixar de fumar".
- 2 de juny: SRC Amposta, ADP i HDA: Medi ambient i reciclatge: **Taller de bosses de roba a partir d'una samarreta usada**, lidera SRC Amposta i COPATE.



Podeu ampliar la informació [en aquest enllaç](#).

## Centre Sociosanitari Monterols

- Via e-mail es van oferir **cursos i aplicacions** específiques per ajudar a deixar de fumar a tots els treballadors del centre.
- S'han penjat els **pòsters** i s'han difós **materials i guies breus**.
- S'ha penjat l'**acreditació de nivell bronze de la XCHsF** a la recepció del centre.
- Activitats programades tota la setmana: espai creatiu i disseny del cartell amb el lema "**Deixar de fumar millora la teva salut mental**"
- Activitat dia 31 de Maig: "**Inspira vida**": activitats de fisioteràpia amb globus i altres.
- S'ha penjat la notícia a la **intranet** del centre.



## Hospital Sagrat Cor de Martorell

**31 MAIG 2022** Dia Mundial Sense Tabac

Germanes Hospitalàries  
HOSPITAL SAGRAT COR

Per COMEMORAR aquest dia, des de la Comissió Sense Fum hem organitzat dues ACTIVITATS adreçades als/les nostres PACIENTS

ACTIVITAT DE ZUMBA de la mà de l'Aïda de la Fundació Nou Camí.

Quan? On? D'11 a 13 h, al camp de futbol.

REALITZACIÓ DE CARTELLS representatius del Dia Sense Fum 2022. El cartells s'exposaran i se'n triarà un de guanyador, que rebrà un premi.

Quan? On? Després de l'activitat de Zumba, a la cafeteria.

Més informació:



**VIU SENSE FUMAR I COMENÇA A SUMAR**

**31 MAIG 2022** Dia Mundial Sense Tabac

Germanes Hospitalàries  
HOSPITAL SAGRAT COR

Avui hem dit **ADÉU AL TABAC** d'una manera diferent...

**VIU SENSE FUMAR I COMENÇA A SUMAR**

BALLANT ZUMBA!

ESCOLLINT EL CARTELL REPRESENTATIU DEL DIA MUNDIAL SENSE TABAC 2022





## Hospital Universitari Sant Joan de Reus

Les activitats realitzades van ser:

- Entrevistes a la Dra. Lourdes Rofes del Servei d'Addiccions i Salut mental de l'Hospital i als alumnes de l'Institut Josep Tapiró de Reus, realitzades per Canal Reus TV.
- Vídeo netejant un espai a l'entrada a l'Hospital.



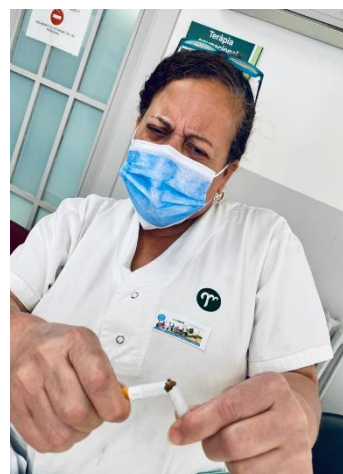
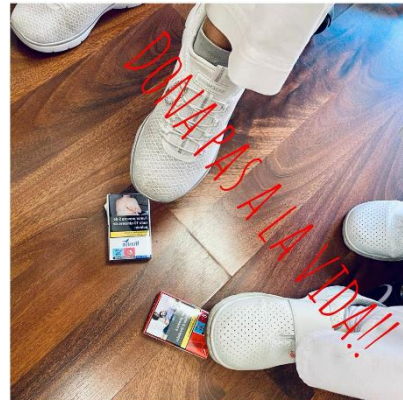
## Hospital Universitari d'Igualada - CSA

Es van realitzar les següents accions:

- Entregar una **peça de fruita a canvi d'una cigarreta**.
- Fer una **enquesta** per conèixer les raons principals per les quals les persones ex fumadores han decidit deixar de fumar definitivament i quins consells donarien a una persona fumadora per tal que abandoni l'hàbit de fumar.
- Donar **informació antitabac** a les persones que s'acostin al punt d'informació.



## Hospital Mutuam Güell



## Fundació Salut Empordà

La FSE i l'empresa de serveis ambientals Sersall van impulsar una exposició sobre la nova llei de plàstics d'un sol ús.

### Mostra sobre plàstics d'un sol ús a l'Hospital de Figueres



L'EXPOSICIÓ. Els plafons situats a Consultes Externes

Redacció | FIGUERES

fins al 17 de juny, a l'àrea Consultes Externes de l'Hospital de Figueres, s'hi poden trobar tres daus de cartró de dotze metres que expliquen la normativa sobre la nova llei de plàstics d'un sol ús, a la vegada que consciencien sobre els perills ambientals del tabac. Aquesta exposició, impulsada per la Fundació Salut Empordà (FSE) i l'empresa de serveis ambientals Sersall, té com a objectiu que la ciutadania

sigui coneixedora d'aquesta nova normativa, prengui consciència del problema mediambiental que suposen els plàstics d'un sol ús i, també, dels perills ambientals del tabac, més enllà del perjudici per a la salut de les persones fumadores.

La previsió és que a partir divendres, 17 de juny, el material es traslladi a les altres entrades del centre sanitari en períodes de 15 dies, per tal de fer-lo arribar al màxim nombre d'usuaris i professionals. ■



Acte divulgatiu al CAP de l'Escaleta

### Accions a Figueres per a conscienciar la població sobre el tabac i els plàstics

Redacció, FIGUERES

La Fundació Salut Empordà (FSE) i l'empresa de serveis ambientals Sersall han impulsat per primer cop una campanya conjunta amb motiu de la celebració del Dia Mundial Sense Tabac (31 de maig) i el Dia Mundial del Medi Ambient (5 de juny). L'objectiu és que la ciutadania sigui coneixedora de la nova normativa que ha entrat en vigor aquest passat abril,

prengui consciència del problema mediambiental que suposen els plàstics d'un sol ús i, també, dels perills ambientals del tabac, més enllà del perjudici per a la salut.

Per la seva banda, professionals de l'Àrea Bàsica de Salut de l'Escaleta van muntar una taula informativa a l'exterior del CAP. L'objectiu de l'estand era conscienciar la població dels riscos del tabac i animar-los a deixar de fumar.

Hospital de Figueres @HospitFigueres

Sí, sí, ho llegeixes bé. A partir d'ara, les burilles es consideren plàstics d'un sol ús. Ja tens una raó més per afegir a la llista de motius per deixar de fumar. I amb aquesta, ja en són moltes, no?

Avui és un bon dia per deixar de fumar!  
#allunymelatabac #objectiusalut2030

Compromesos amb la salut i el medi ambient

Fundació Salut Empordà SERSALL

8:56 a. m. - 31 de maig de 2022 - Twitter Web App

## Hospital de Campdevàno

### UNA VINTENA DE PINTORS HAN CREAT LES SEVES OBRES A PARTIR DELS LEMES DE LA SETMANA SENSE FUM 2022



L'ABS Ribes Campdevàno ha fet xerrades als alumnes de les escoles de Planoles i Campdevàno



24/05/2022.- L'Hospital de Campdevàno, amb la col·laboració de l'associació Campdevàno Cultura i Compromís, ha celebrat avui una de les activitats previstes amb motiu de la Setmana Sense Fum 2022. Durant tot el matí, una vintena de pintors han creat les seves obres a la plaça Clavé de Campdevàno, a partir dels lemes d'aquest any "Viu sense fumar i comença a sumar" i "El tabac: una amenaça per al nostre medi ambient". D'altra banda, l'ABS Ribes-Campdevàno ha fet xerrades sobre fumar i el que representa pel medi ambient, als alumnes de les escoles de Planoles i Campdevàno.

La Setmana Sense Fum comença oficialment aquest dimecres dia 25 de maig i fins al 31 de maig. Precisament durant aquests dies s'exposaran les obres que s'han pintat avui als centres d'atenció primària i a l'Hospital de Campdevàno. També demà dimecres es dona el tret de sortida al concurs de fotografia d'Instagram de l'Hospital de Campdevàno, a partir dels lemes de la Setmana Sense Fum, on la més bonica i original s'emportarà un important premi. Per més informació i les bases del concurs, podeu clicar en aquest enllaç: [bit.ly/3LwZEM9](https://bit.ly/3LwZEM9)

Concurs de fotografia Setmana Sense Fum a Instagram!

Del 25 al 30 de maig

Amb el hashtag #SSFHospitalCampdevano

Consulta les bases a [hospitaldecampdevano.cat](https://hospitaldecampdevano.cat)

PREMI: Sopar i Spa a l'Hotel Resguard dels Vents



## Consorci Sociosanitari de Vilafranca

- Difusió de l'enquesta al Comitè de Seguretat i Salut de la nostra organització.
- Divulgació a través de la intranet de l'enquesta a tota l'organització
- Divulgació a través de la intranet i com a salva pantalles durant tota la setmana i a tots els ordinadors de l'organització amb el lema.



- Divulgació dels beneficis de deixar de fumar a través de la intranet.
- Divulgació de la formació d'intervenció breu del tabaquisme a la intranet de l'organització i com a salva pantalles de tots els ordinadors del centre.
- Cartells informatius a l'entrada del centre i amb expositors a totes les unitats assistencials
- Flyers a l'entrada del centre i a totes les unitats assistencials

## Hospital Universitari de Girona Dr Josep Trueta – ICS Girona

Des de l'ABS Olot el 30 de maig vam organitzar una taula informativa i de sensibilització per a la deshabitació tabàquica, ens vam situar a una plaça propera al mercat aprofitant l'afluència de gent. Oferíem:

- Intercanvi de cigarretes per pomes.
- Informació i tríptics sobre deshabitació.
- L'opció de fer la deshabitació presencial al CAP.



## Hospital Comarcal del Pallars

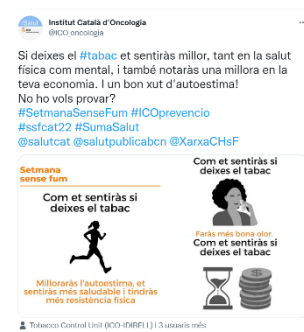


A l'Hospital Comarcal del Pallars van fer ús de les xarxes socials per conscienciar sobre la importància de deixar de fumar.

## Institut Català d'Oncologia

L'ICO va realitzar diverses accions a través de les xarxes socials corporatives i activitats de promoció de la salut a l'ICO l'Hospitalet, amb col·laboració amb la Universitat de Barcelona.

Els professionals de la Unitat de Control del Tabac van participar a



diversos mitjans de comunicació (RNE, TVE, Ràdio Barcelona i Ràdio Estel i TV de l'Hospitalet).

A més a més, es va realitzar un sondeig en línia per conèixer el grau d'acord en el compliment i l'ampliació de la normativa d'espais sense fum als espais exteriors dels hospitals i dels campus universitaris en ciències de la salut, en el qual van participar més de 260 persones.

[Aquest post del web de la UCT](#) recull aquestes activitats realitzades durant la SSF.

## Xarxa Sanitària i Social Santa Tecla

En la Xarxa Santa Tecla durant la Setmana Sense Fum van fer una campanya a través de les Xarxes Socials (Twitter, facebook i Instagram) que constava de les següents imatges:



## Hospital de Santa Tecla Tarragona



Es van organitzar diverses intervencions per a promocionar la salut i la cessació tabàquica, tant als visitants de pacients com a professionals. S'ha passat el test de Fageström per a saber el grau de dependència del tabac de les persones fumadores i s'han donat consells breus per a deixar de fumar i informació sobre que recursos d'ajut que tenen disponibles.

Posteriorment, s'han visitat els diferents unitats i serveis per a sensibilitzar a professionals en la detecció i abordatge del pacient fumador. Com a obsequi s'han lliurat terrines de fruita a totes les persones que han volgut participar.

## Hospital del Vendrell

El dia 31 de maig a l'Hospital del Vendrell es va disposar d'una taula informativa al hall de l'hospital amb material imprès i on s'intercanviaven una cigarreta per fruita. També es van penjar cartells per l'Hospital. S'han realitzat consells breus per a deixar de fumar i s'ha facilitat informació sobre els recursos d'ajut disponibles.



## Hospital del Mar – Parc Salut Mar



Master class de Marxa Nòrdica que es va fer en motiu de la setmana sense fum.

Es van editar vídeos amb el recorregut de la marxa per la commemoració del DMST al PSM, activitat que ja porta anys fent-se.

## Consorci Sanitari del Maresme



Les actuacions durant la setmana sense fum 2022 del Consorci Sanitari del Maresme (CSdM) van ser:

Difusió a la intranet, al web corporatiu del CSdM, a Instagram i a Twitter.

Penjada de cartells i banderoles per l'Hospital de Mataró i els dispositius del CSdM.

Decoració amb escultura realitzada pels pacients dels Hospitals de dia de Salut Mental i Addiccions d'Adults i Infantojuvenil.

Taules informatives per a usuaris i per a treballadors a l'Hospital de Mataró i per a les ABS de Cirera-Molins, Argentona i Mataró Centre (dispositius del CSdM): Lliurament de plantes aromàtiques, polseres amb l'eslògan "per tu, per tots, deixa'l", caramels, fulls informatius i test de Fagerström.

Curs de marxa nòrdica per als professionals del CSdM.

Xerrada informativa per a pacients dels Hospitals de dia de Salut Mental i Addiccions d'Adults i Infantojuvenil.



## Parc Taulí – Hospital Universitari de Sabadell

Es va realitzar una difusió interna per informar als professionals sobre els diferents recursos que la institució posa a la seva disposició per ajudar-los a deixar de fumar: Suport de Salut Laboral, Curs per deixar de fumar, Carpa informativa al Parc Taulí i Taula informativa al CAP Can Rull.



Dimarts 31 d'abril, les professionals referents en tabac i la referent de benestar emocional i comunitària van organitzar una taula informativa i de sensibilització amb materials divulgatius, ubicada al CAP Can Rull i a la Biblioteca de Ponent.





## Benito Menni, CASM

Es va organitzar un programa amb més de 25 activitats participatives i molt saludables.

25 Maig	26 Maig	27 Maig	28 Maig	30 Maig	31 Maig
Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Dilluns	Dimarts
CARTELL SETMANA SENSE FUM	CAMINADA PER LA SALUT	ZUMBA	DERROTEM EL TABAC - BITLLES	ZUMBA OBERT A PROFESSIONALIS I USUARIS	DOCUMENTAL COL·LOQUI I KERRADA OBERT A TOTS ELS USUARIS
AQUADYM	ESTIMULACIÓ SENSORIAL	FITNESS	RESPIRA VIDA - GLOBUS	ACTIVITAT ESPORTIVA	BERENAR PER LA SALUT
PSICOMOTRICITAT	CAMINADA PER LA SALUT	CAMINADA PER LA SALUT (venta al recinte, zona sense fum)	COMPETICIÓ DE BALL	ESTIMULACIÓ SENSORIAL	TALLER DE BALL - HIP-HOP
ESTIMULACIÓ SENSORIAL	ESTIMULACIÓ SENSORIAL	HÀBITS DE LA SALUT: Beneficis de deixar de fumar			
PASSEIG PER LA SALUT	PASSEIG PER LA SALUT	ESTIMULACIÓ SENSORIAL			
CARTELL SETMANA SENSE FUM	TALLER DE BALL - HIP-HOP				

Podeu trobar informació ampliada sobre aquestes activitats [al següent enllaç](#).

També es va editar un vídeo que [podeu visualitzar aquí](#).



Derrotem al tabac amb bitlles

## Hospital de la Sta. Creu de Jesús-Tortosa



Des de l'Hospital de la Sta. Creu de Jesús-Tortosa, Salut-Tortosa, en el marc de les actuacions per celebrar el dia Mundial Sense Tabac de 2022 les accions que es van dur a terme van ser:

a) Formació: sessions formatives en l'alumnat de primer cicle d'ESO, 29 alumnes. Hem treballat amb ells reforçar els missatges de promoció de la salut i els danys al medi ambient.

b) Sensibilització comunitària.

b.1) 13è concurs de Cartells de l'alumnat de 1r d'ESO IES Escola Daniel Mangrané de Jesús.

b.2) Taula informativa al hall de l'Hospital de la Sant Creu de Jesús.

b.3) Intraweb. Informar de les accions i del dia Mundial.

b.4) Edició de punts de llibre amb Mites sobre el tabac.

c) Qüestionari bàsic sobre el consum de tabac en menors adolescents del Papsf.

d) Allunyem el tabac. L'Hospital s'ha incorporat al projecte Allunyem el tabac. Estudi previ i posterior de l'impacte. Informació a tots els treballadors i visitants.



**MITE 25: SI FUMO SÒC UNA PERSONA MÉS ATTRACTIVA**

Aquesta és la imatge que ha venut la indústria tabaquera a través de la publicitat. Però la realitat és que el tabac provoca l'aparició d'arruques, resseca i fa que la pell es torni grisca, taca les dents i provoca mal olor a la boca, la roba, el cabell i els dits.



## Hospital Clínic



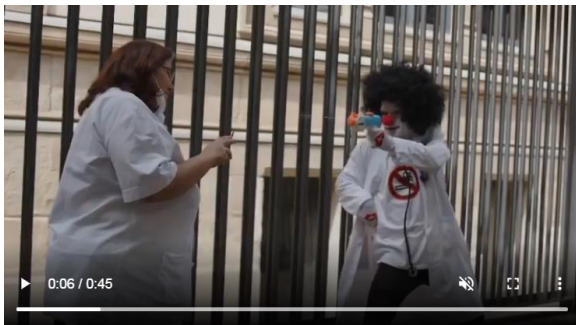
**hospital\_clinic** ☹️ Volem que els treballadors i les treballadores del #CLÍNIC deixin de fumar i avui, amb motiu de la Setmana Sense Fum, un pallasso ens ha ajudat a dissuadir-los

Podeu visualitzar el vídeo que van fer amb aquesta acció [en aquest enllaç](#).



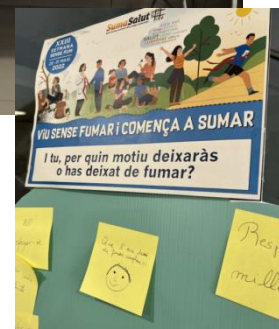
**hospital\_clinic** ☹️ El #CLÍNIC se suma al Dia Mundial Sense Tabac amb diverses accions per conscienciar dels perjudicis que provoca, com la pèrdua d'olfacte o el risc de patir un infart.

→ Un 23% de professionals del Clínic són fumadors i des de l'hospital se'ls incentiva a deixar de fumar a través del programa de deshabitució tabàquica. Aquest any s'ha impulsat la campanya "Cadena Pulmons Nets: Repte 25 dies" que compta amb el suport de Prevenció de riscos Laborals i promou el repte de deixar de fumar en menys d'un mes.



## Hospital de Palamós – Serveis de Salut Integrats Baix Empordà

- Exposició "El medi ambient i el tabac". Al CAP de Palafrugell des del 20 de maig a finals de juliol
- Taules informatives als 4 CAPs de La Bisbal d'Empordà, Palafrugell, Palamós i Torroella de Montgrí, a més de l'Hospital de Palamós i la residència i centre sociosanitari Palamós Gent Gran
- Acció participativa a cada taula informativa amb un arbre de desitjos on les persones usuàries enganxaven un post-it amb el seu desig o motiu pel qual deixar de fumar.
- Difusió a través de xarxes socials, a les pantalles informatives dels centres i la intranet i web corporativa.



## Consorti Hospitalari de Vic

### H Universitari de Vic – H de la Santa Creu de Vic – H Sant Jaume de Manlleu

Els centres del CHV i la FHSC van instal·lar unes balances per representar alguns motius de pes que poden ajudar a deixar de fumar (salut, benestar, diners, imatge i entorn). També van convidar als usuaris a respondre una breu enquesta per conèixer quines són les raons de més pes que han fet decidir a les persones a deixar de fumar. Els resultats del qüestionari serviran a la Xarxa de Prevenció i Control del Tabaquisme per a fer noves accions de sensibilització de cara els propers anys.



## Parc Sanitari Sant Joan de Déu



El PSSJD va fer diverses actuacions a nivell intern i extern a la organització, amb presentacions informatives durant el DMST a l'Hospital General de Sant Boi, un puzzle realitzat pels nois i noies de la UHEDI i un mural sobre aquesta temàtica.

## Fundació Hospital de l'Esperit Sant

Les accions realitzades a la Fundació Hospital de l'Esperit Sant durant la XXIII Setmana Sense Fum van ser:

- Suport a les iniciatives proposades per la Xarxa d'Hospitals Sense Fum: Difusió de l'enquesta mitjançant els Canals interns i externs; cartelleria i difusió per xarxes socials.



- Difusió de la formació entre els professionals de la formació que ofereix la Xarxa.

**QUÈ PASSA QUAN DEIXES DE FUMAR**

- 20 minuts** La tensió arterial es normalitza
- 8 hores** Els nivells d'oxigen es normalitzen
- 48 hores a 2 dies** L'olfacte i el gust milloren. La nicotina s'elimina del cos.
- 72 hores** Respiries millor i et sents amb més energia
- 2 setmanes** La circulació sanguínia millora
- 3 mesos** Millora la funció pulmonar
- 1 any després** El risc de patir malalties cardíaques disminueix a la meitat



- Sensibilització entre els usuaris. Taula informativa (amb performace sobre els elements que conté una cigarreta) + consells per deixa de fumar.

- Sensibilització entre els professionals. Penjada de cartells + díptics de consells en les zones exterior on els professionals surten a fumar + enganxines als vestuaris.

- Difusió mitjançant els Canals corporatius. Comunicació tant externa com interna de totes les actuacions.



\*\*\*\*\*

A més a més, els següents hospitals van enviar les seves activitats a través del formulari que posa a disposició l'organització de la Setmana Sense Fum:

**Hospital Sant Jaume de Manlleu (ConSORCI Hospitalari de Vic)**

**Hospital Universitari de Vic (ConSORCI Hospitalari de Vic)**

**Hospital Universitari de la Santa Creu de Vic (Fundació Hospital de la Santa Creu de Vic)**

**Hospital Germans Trias i Pujol**

**Hospital Comarcal d'Ampostes**

# Xarxa Catalana | Hospitals Sense Fum

Institut Català d'Oncologia  
Granvia de l'Hospitalet, 199-203  
08908 L'Hospitalet de Llobregat  
Barcelona

Amb el suport de:

Salut/  **ICO**  
Institut Català d'Oncologia

Salut/Agència de  
Salut Pública de Catalunya