

Recull d'activitats dels membres de la  
Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum

SETMANA  
SENSE FUM

DIA  
MUNDIAL

SENSE TABAC

2023

Xarxa  
Catalana | Hospitals  
Sense Fum

# Lema de la OMS 2023

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. La celebració d'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 cultiu de tabac és perjudicial per a la nostra salut, la dels agricultors i la del planeta. La indústria tabaquera interfereix en els intents de substituir el cultiu de tabac, de manera que contribueix a la crisi alimentària mundial.

[La campanya del DMST 2023](#) pretén animar els governs a posar fi a les subvencions al cultiu de tabac i utilitzar els recursos estalviats per ajudar els agricultors a canviar cultius més sostenibles que millorin la seguretat alimentària i la nutrició.

Objectius de la campanya:

1. Mobilitzar els governs perquè posin fi a les subvencions al cultiu de tabac i destinin els recursos estalviats a programes de substitució de cultius que ajudin els agricultors a realitzar la transició i millorin la seguretat alimentària i la nutrició;
2. Conscienciar les comunitats dedicades al cultiu de tabac sobre els avantatges d'abandonar el tabac i dedicar-se a cultius sostenibles;
3. Donar suport a la lluita contra la desertificació i la degradació del medi ambient mitjançant la reducció del cultiu de tabac;
4. Denunciar les maniobres de la indústria per obstaculitzar la feina orientada a uns mitjans de vida sostenibles.

La variable clau per mesurar l'èxit de la campanya seria el nombre de governs que es comprometessin a posar fi a les subvencions al cultiu de tabac.



# Els hospitals de la Xarxa a la Setmana Sense Fum 2023

**XXIV SETMANA SENSE FUM**  
25 - 31 MAIG 2023

**MILLOR EL MOVIMENT QUE NO EL FUM O EL VAPEIG**

Gaudeix i busca la teva adrenalina

Això no t'ho donarà la nicotina

Milior ballar sense fumar ni vapejar

Que no t'entredin. És millor gaudir dels sabors naturals.

El tabac contamina!

Us ajunteu a fer una escapada?

I tant que sí!

La propera setmana anem de concert!

Fica els diners del tabac a la guardiola i podràs fer un munt de coses amb la teva colla

**MILLOR QUE NO COMENCIS A FUMAR I, SI HO VOLS DEIXAR, MOLTS PROFESSIONALS SANITARIS ET PODEN AJUDAR**

Comparteix fotos de la campanya amb  
**#SumaSalut #ssfcat23**

La celebració de la Setmana Sense Fum (SSF) te lloc durant la setmana del 25 al 31 de maig, al voltant del Dia Mundial Sense Tabac (31 de maig).

La Setmana Sense Fum és una iniciativa originària de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitària (semFYC), que coordina el Programa Atenció Primària Sense Fum a Catalunya, en el context de SumaSalut (AIFICC, CAMFiC i ASPCAT) i s'organitza amb diverses entitats i organitzacions relacionades amb la campanya.

El lema d'aquesta edició és "Millor el moviment que no el fum o el vapeig". El grup organitzador encoratja a fer-lo extensiu i a fer accions individuals o col·lectives.

L'objectiu de la Setmana Sense Fum és sensibilitzar la població

de la importància que té per a la salut el fet de no iniciar-se, abandonar el consum de tabac i poder gaudir d'un ambient lliure de fum i de residus del tabac. La setmana Sense Fum és una de les eines amb què cada any fem realitat el nostre compromís per promoure conductes saludables, tant per a infants i adolescents, com per a persones adultes.

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



## Hospital Sant Rafael

### Pomes per cigarretes en el Dia Mundial Sense Tabac de l'Hospital Sant Rafael



El tabac és una de les principals causes de malalties respiratòries a tot el món. L'exposició al fum augmenta el risc de patir, entre altres patologies, la malaltia pulmonar obstructiva crònica o EPOC, la bronquitis crònica o el càncer de pulmó.

Per aquest motiu, cada 31 de maig se celebra el Dia Mundial Sense Tabac, una celebració que vol posar en relleu l'impacte que té el tabac en la nostra salut i la importància de reduir-ne el consum. Aquest any, el lema escollit a escala mundial ha estat 'Cultivem aliments, no tabac', per tal de fer visibles la quantitat de terres de cultiu que es dediquen a la producció de tabac.



**31 de Maig de 2023**  
DIA MUNDIAL  
**Sense Tabac**

DEMANA INFORMACIÓ  
AL TEU CENTRE  
D'ATENCIÓ PRIMÀRIA O,  
SI ETS TREBALLADOR SANITARI,  
A L'HOSPITAL.

*Tajudarem encantats!*

No et direm que el **tabac MATA** perquè ja ho saps, però et podem assegurar que **si DEIXES DE FUMAR:**

- 01 Tindràs la roba sense olor a tabac
- 02 Tindràs menys estrès
- 03 Milloraràs la fertilitat
- 04 Tindràs una pell d'aspecte més saludable i amb menys arrugues
- 05 Tindràs les dents més blanques i un alè més fresc
- 06 Tindràs un cabell més suau i brillant
- 07 Et cansaràs menys
- 08 Tindràs més diners

I sobretot... **tu i els teus tindrreu MOLTA MÉS SALUT!!!**

**DEIXA DE FUMAR**

Quan deixes de fumar, l'organisme es transforma, aportant beneficis directes per a la salut. Descobrix tots aquests beneficis per a tenir més raons per les quals has de **deixar de fumar.**

*La salut sempre és el primer!*

- DESPRES DE 20 MINUTES  
La tensió arterial i el pulsat són a la normalitat.
- DESPRES DE 8 HORES  
Els nivells d'oxigen en sang tornen a la normalitat, i els nivells de nicotina i monòxid de carboni en redueixen en més d'un 50%.
- DESPRES DE 24 HORES  
S'ha eliminat completament el monòxid de carboni del teu organisme. Els pulmons comencen a reparar tots altres residus de tabac.
- DESPRES DE 48 HORES  
Ja no dependes més del teu organisme. Els sentits del gust i de l'olfacte han millorat enormement.
- DESPRES DE 72 HORES  
Et bronziràs comencen a reduir-se l'augment del nivell d'energia.
- ENTRE 2 I 3 SETMANES  
La tos i l'afectació en les vies aèries, així com el canvi de color de la tos, desapareixen.
- ENTRE 3 I 9 MESOS  
La tos, les obstruccions i els problemes respiratoris milloren gràcies a l'augment de la funció pulmonar del 50%.
- DESPRES D'1 ANY  
El risc d'infart es redueix a la meitat.
- DESPRES DE 5 ANYS  
El risc d'infart es redueix més o menys a la meitat del risc que presentava un fumador. També el risc de tenir càncer de boca, coll, esofag i bufeta es redueix a la meitat.
- DESPRES DE 10 ANYS  
El risc de càncer de coll i de cèrvix es redueix fins a la meitat del risc que presentava un fumador. El risc d'infart passa a ser el mateix de qui no ha fumat mai.

## Hospital Sant Joan de Reus

### Alumnes de l'Institut Josep Tapiró visiten l'Hospital per sensibilitzar la població dels perjudicis que el tabac té per a la salut



Alumnes de quart d'ESO de l'Institut Josep Tapiró de Reus han visitat aquest matí l'Hospital per sensibilitzar la població dels perjudicis que el tabac té per a la salut i s'han entrevistat amb pacients i professionals que fumaven a l'exterior del centre. Des de l'Hospital volem agrair als alumnes i a tot el personal docent, la seva implicació a l'hora de col·laborar en la preparació del Dia Mundial Sense Tabac, que tindrà lloc el proper 31 de maig.

El Dia Mundial Sense Tabac se celebra anualment i pretén informar la població sobre els perills que suposa el consum de tabac, la principal causa prevenible de defunció al món.

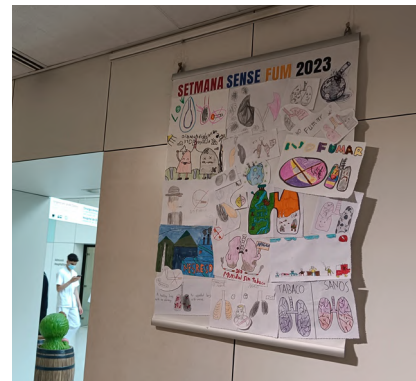


## Hospital Sant Joan de Déu



Les accions a l'Hospital Sant Joan de Déu van ser:

- Cartells ubicats als accesos del centre i a les sales office durant tota la setmana.
- Recollida de burilles al voltant de l'hospital.
- Promoció de l'activitat de Deshabitució tabàquica del Servei de Prevenció.
- Explicacions a través de canal web dels efectes del tabac sobre la salut i el medi ambient.



## Hospital de Figueres





A l'Hospital de Figueres amb motiu de la Setmana Sense Fum i el Dia Mundial Sense Tabac es van fer diverses accions:

- Una sessió general per explicar l'estat de la situació als professionals de l'entitat.
- Una exposició amb un tòtem informatiu sobre els beneficis de deixar de fumar per la salut, la de l'entorn i per la butxaca. Es va col·locar a totes les entrades de tots els centres.
- Es va elaborar un vídeo en què professionals ex fumadors expliquen els beneficis de deixar de fumar: <https://www.instagram.com/reel/Cs1EP-N4oiC9/>

Instagram

Search

Log in

Sign up



fundacionsalutemporda • Follow

Original audio



fundacionsalutemporda Escollar el testimoni de persones que han passat per una situació semblant ens pot ajudar en la presa de decisions. 🗣️

En aquest vídeo, professionals de la FSE que han pres la decisió de deixar de fumar ens expliquen els beneficis de fer el pas. 😊

#SumaSalut #ssfcat23

5 w



121 likes

MAY 29

Log in to like or comment.

## Hospital Universitari Germans Trias i Pujol

Una de les activitats de l'HUGTiP va ser l'organització de la I Jornada Hospital Sense Fum amb la participació de professionals dedicats a aquest projecte i on es va voler donar visibilitat a les actuacions dels centres sanitaris front el consum de tabac i de cigarretes electròniques. També, durant el DMST i com cada any, el Comitè d'Hospital sense Fum va impulsar diverses accions per animar a tothom a que intenti deixar de fumar.

Irma Casas  
@Irma85890343

Gràcies a tots els participants en aquesta I Jornada Hospital Sense Fum del @hgermanstrias @



Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum

Hosp. Germans Trias  
@hgermanstrias

Avui és el #DiaMundialSenseTabac 🚫

Com cada any, el Comitè d'Hospital sense Fum impulsa diverses accions per animar a tothom a que intenti deixar de fumar

#ssfcat23 #SumaSalut

Irma Casas  
@Irma85890343

Comencem el #DiaMundialSinTabaco

#ssfcat23

A @hgermanstrias





## Hospital General de Catalunya Hospital Quirónsalud del Vallès

A l'Hospital General de Catalunya, un any més, ha estat possible la realització de l'estand de Prevenció i Promoció de la Salut per als usuaris i professionals del centre.

Han participat 135 persones, de les quals 36 són fumadores, a qui els vam poder realitzar educació sanitària.

Es va realitzar una imatge del pulmó amb gomets verds i negres: No fumadors/ Fumadors. Campanya per sensibilitzar sobre els perjudicis de fumar i del tabac entre els professionals i usuaris.

En referència a les enquestes de Fagerström, hem realitzat un total de 21 enquestats, amb un 71,5% de dependència a la nicotina baixa, 19% de moderada, i 9,5% d'alta dependència.

A l'Hospital Quirónsalud del Vallès, l'hospital al carrer va celebrar el DMSF amb un estand de promoció i difusió d'hàbits saludables, consells de deshabituació, test de Fagerström i un joc de taula/concurs de fumadors contra no fumadors/exfumadors, a on van guanyar els no fumadors/exfumadors!!!



## Consorci Hospitalari de Vic





# Hospital de l'Esperit Sant

DIMÈCRES, 31 DE MAIG DE 2023

## Desmuntem els mites del tabac de cargolar

La FHES se suma al Dia Mundial sense Tabac que se celebra cada 31 de maig

Un any més, el 31 de maig, la Fundació Hospital de l'Esperit Sant se suma al Dia Mundial sense Tabac, organitzat per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) per posar èmfasi en els riscos sanitaris inherents al consum de tabac. Enguany se celebra sota el lema "Conrea aliments, no tabac", fent focus que el que necessitem és aliments, no tabac.

Durant tot el matí s'ha instal·lat una taula informativa al vestíbul de l'hospital des d'on s'ha ofert informació a professionals i usuaris sobre els riscos que comporta el consum de tabac i s'han desmuntat diferents mites en relació al tabac de cargolar. També s'ha recordat la prohibició de fumar en tot el recinte de l'Hospital, tant en l'interior de l'edifici com en tot el recinte exterior, que inclou els diferents accessos al centre i la terrassa.

Com a membre de la Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum i com a centre promotor de la salut, la FHES pretén garantir un recinte lliure de fum i un ambient net i saludable.

### Mites del tabac de cargolar

L'Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT) desmunta els mites del tabac per cargolar!

- ▶ Mite 1. Els cigarrets fets a mà són menys perjudicials. Fals- Hi ha proves que indiquen que les persones que fumen cigarrets fets a mà consumeixen dosis superiors de nicotina
- ▶ Mite 2. El cigarret fet a mà és més natural. Fals- S'ha observat que la presència d'additius és superior en el tabac per cargolar
- ▶ Mite 3. Amb el cigarret fet a mà es fuma menys i se sap el que es fuma. Fals- Els fabricants no estan obligats a indicar-ne els continguts de nicotina i quitrans
- ▶ Mite 4. Deixar de fumar és més fàcil si es fumen cigarrets fets a mà. Fals- Les persones que fumen cigarrets fets a mà tenen menys intenció de deixar el tabac
- ▶ Mite 5. El consum de cigarrets fets a mà a Catalunya és minoritari. Fals- Les vendes de tabac per cargolar han augmentat extraordinàriament tant a Catalunya com al conjunt de l'Estat



Hem organitzat una taula informativa per informar els usuaris fumadors dels riscos del tabac

“

Me he dado cuenta de que cuando fumaba estaba condenado a algo que no me aportaba ningún bien”

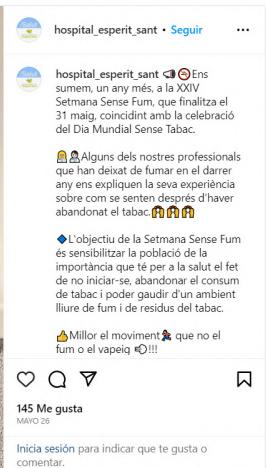
Manuel Cayetano  
1 any sense fumar



“

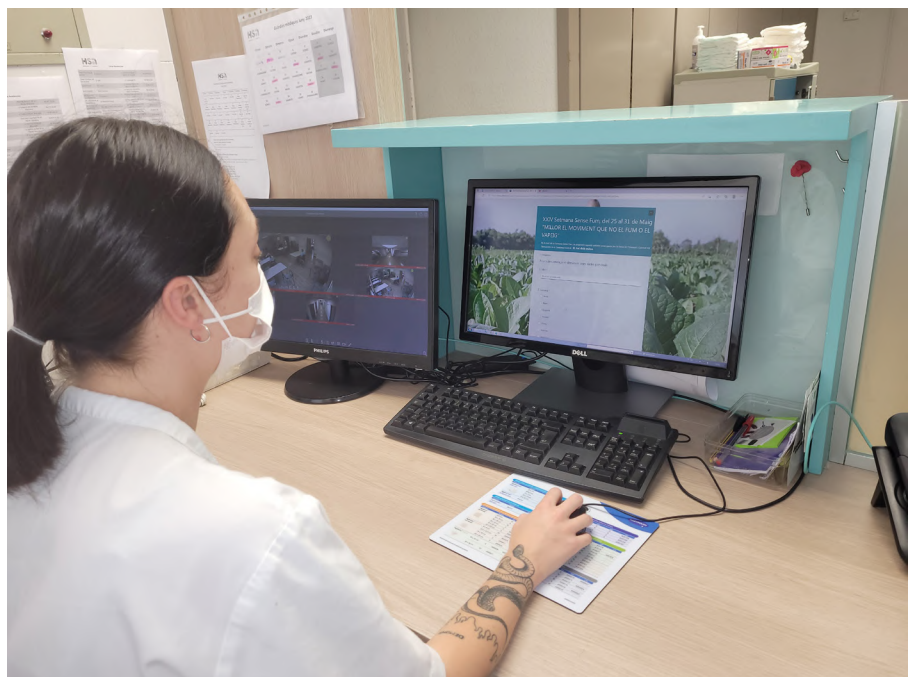
“El millor de deixar de fumar ha sigut recuperar la sensació de llibertat”

Raquel Becerra  
1 any sense fumar



# Hospital de Sant Andreu

Des de Sant Andreu Salut hem fet que els treballadors fessin el joc dels mites, tal com es veu reflectit a les fotos.





# Hospital Comarcal d'Ampostà



# Centre d'Atenció Intermèdia Monterols. Institut Pere Mata



**31 DE MAIG.**  
**DIA MUNDIAL SENSE FUM**

**Mati**

> 11.00 a 11.30 h  
Xerrada sobre tabaquisme. (Al Gimnàs)  
Dra. M. Ciutat

> 11.30 a 12.00 h  
Circuit saludable a Monterols  
(activitat grupal dirigida per l'equip de rehabilitació)

**Tarde**

> 15.00 a 16.00 h  
Activitats Centre Sense Fum  
(dirigit per l'equip de Teràpia ocupacional)



**SI SOU FUMADOR**

Heu de saber que el consum de tabac interfereix directament en la recuperació de la vostra salut.

El furo de tabac us afecta directament i també a les persones que us acompanyen.

Posseu ja us havíeu plantejat deixar de fumar anteriorment o fins i tot ho havíeu intentat algun cop.

Si abandoneu el consum de tabac millorareu la vostra qualitat de vida i el vostre estí serà un bon exemple per a la família i els amics.

Al centre us oferim suport i si cal, tractament farmacològic.

Aquesta pot ser una bona oportunitat per començar una nova vida sense tabac.

**AL NOSTRE CENTRE TENIU LA OPORTUNITAT DE:**

- Rebre ajuda especialitzada per deixar de fumar.
- Durant la vostra estada es valorarà el cas personalment.
- Rebre recomanacions adaptades al vostre cas que hauréu de seguir després de l'alta.

**Aprofiteu l'ocasió que us ofereix:**

- L'estada en un Centre lliure de Fum.
- Atenció de personal especialitzat en tractaments per deixar de fumar.
- Oferta de tractament farmacològic.
- Possibilitat de seguiment a la vostra Àrea bàsica de salut a l'alta.

Si esteu deixant de fumar, durant la vostra estada al centre us ajudarem a superar la síndrome d'abstinència amb tractament substituït de nicotina (TSN) i amb sessions de seguiment.

Al nostre centre oferim el pagat de nicotina i el comprímit d'acetil de nicotina sempre segons indicacions i control pel vostre metge referent.

També oferim suport psicològic amb estratègies que juntem amb la vostra força de voluntat i faran que el procés sigui un èxit.

**RECOMANACIONS NO FARMACOLÒGIQUES**

- Beure molta aigua i canviar el cafè o te per altres infusions o sucres naturals.
- Fer exercicis suaus i passejos, si és possible sortir al pati sempre que es pugui.
- Fer respiracions profundes, sobretot si agafen moltes ganes de fumar. Penseu que en moments de tensió les ganes fortes de fumar duren segons.
- Demaneu ajuda si teniu molta ansietat.
- Si compenseu el fumar menjant sempre és millor una fruita o cereals que dolços.
- Fer activitats manuals, mots encreuats o una pilota antiestrés i mirar la televisió o escoltar la ràdio ajuda a distrèure la ment.
- Apunteu o recordeu els moments que teniu per deixar de fumar i felicitau-vos cada dia que passau sense fumar.
- Calculeu el que us esteu estalviant i **RECORDEU QUE TOT EL QUE ES GUANYA EN SALUT NO TE PREU!**



# Consorci Sanitari de l'Alt Penedès i Garraf

## Avui és el Dia Mundial Sense Tabac!

Dimecres, 31 de maig de 2023

El CSAPG ens adhirim a la campanya amb la promoció d'un seguit d'accions

Avui, 31 de maig, és el Dia Mundial Sense Tabac. Aquest dia s'emmarca en la Setmana Sense Fum (del 26 al 31 de maig), organitzada per la Xarxa d'Hospitals Sense Fum amb l'objectiu de 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.

El Consorci Sanitari Alt Penedès-Garraf ens adhirim a la Setmana Sense Fum promovent un seguit d'accions:

**Renovació de la senyalització de "prohibit fumar"** a l'exterior de l'entorn dels hospitals del CSAPG: la Llei 42/2010 prohibeix fumar en tots els centres sanitaris, incloent-hi els espais al aire lliure o coberts dins dels seus recintes.

**Actualització de la cartelleria d'espais sense fum** dins dels recintes dels diferents centres: durant aquestes setmanes s'anirà actualitzant tota la cartelleria.

**Activitats formatives per la deshabituació del tabac**, impulsades per la Xarxa d'Hospitals Sense Fum: dirigides al personal assistencial. Més informació fent clic aquí (Informacio-corporativa/comunicacio/noticies/878/la-xarxa-catalana-d-hospitals-sense-fum-ofereix-dues-noves-edicions-de-cursos-sobre-tabaquisme).

**Enquesta de prevalença sobre el consum de tabac a les persones treballadores del CSAPG**: properament es farà difusió d'aquest qüestionari.

El Servei de Prevenció i Riscos Laborals del CSAPG informa que totes les persones treballadores del CSAPG que estiguin interessades en deixar de fumar, poden contactar amb l'Infermer del Treball: José Luis Salcedo.



## Althaia

Fundació Althaia @althaiamanresa

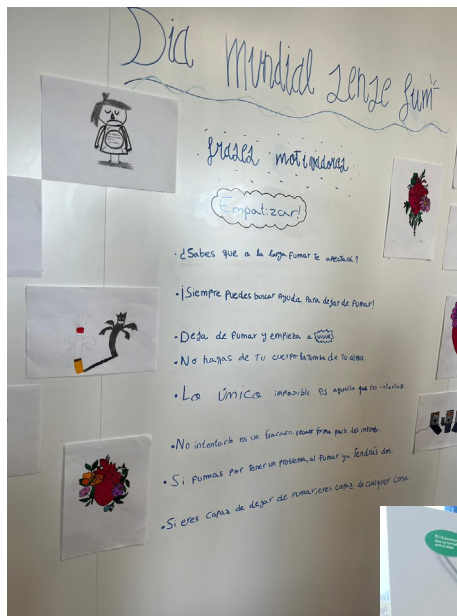
#DiaMundialSenseTabac

Avui ens hem sumat a la commemoració d'aquest dia, sota el lema "Millor el moviment que no el fum o el vapeig" i hem dut a terme diferents accions de sensibilització per a la ciutadania i els professionals.

#althaiamanresa #ssfcat23 #sensefum @salutcat



Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum



Fundació Althaia @althaiamanresa

#Althaiaalaràdio

En el #DiaMundialSenseTabac, Lidia Rubio, infermera coordinadora d'AlthaiasenseFum ha estat a @RadioManresa per parlar de com deixar de fumar, com evitar que els joves s'hi iniciïn i altres temes relacionats

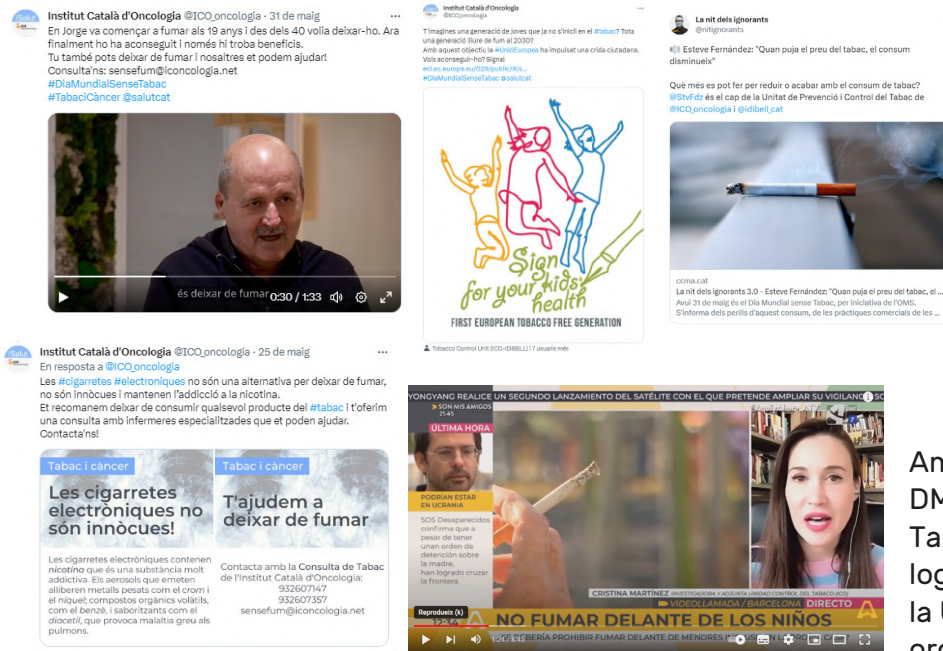
bit.ly/3OLruJD

@salutcat #ssfcat23





# Institut Català d'Oncologia, L'Hospitalet



Amb motiu de la SSFCAT23 i el DMST, la Unitat de Control del Tabac de l'Institut Català d'Oncologia i el Campus de Bellvitge de la Universitat de Barcelona han organitzat una sèrie d'activitats per promoure una vida saludable.

Aquestes activitats inclouen: estands informatius; enquesta als pacients i visitants per conèixer l'acord en el compliment i l'ampliació de la normativa d'espais sense fum als espais exteriors de l'ICO; vídeos informatius sobre les polítiques d'espais sense fum; missatges a les xarxes socials; participació a la campanya europea per aconseguir 'La primera generació sense tabac'; dos monitors d'esports de la UB van organitzar sessions d'activitat física al Campus de Bellvitge amb la col·laboració d'alumnes de la UB i a l'ICO es va fomentar l'exercici físic oferint als visitants participar en el joc de bitlles; aparició en diversos mitjans de comunicació.

## Clínica Terres de l'Ebre





# Hospital de Palamós

Revista del  
Baix Empordà



**Hospital de Palamós: taula informativa el 31 de maig**  
El 31 de maig, coincidint amb el Dia Mundial sense tabac, l'Hospital de Palamós tindrà una taula informativa amb informació sobre eines i recursos per deixar de fumar, com poden ser els tallers de deshabituació tabàquica que programen anualment les ABS. A banda, també s'hi instal·larà l'arbre dels destijts.

## L'aguait



### Repte de moviment: Setmana Sense Fum 2023

Volem fer una acció comunitària per la Setmana Sense Fum. El lema d'aquest any de l'Agència de Salut Pública és "millor el moviment que el fum o el vapeig". Per aquest motiu volem assolir un repte amb tota la gent que participi a la Bisbal. Aconseguir, amb la suma de tothom que vingui, 500 anades i vengudes del passeig Marimon Asprer.

Serem amb una taula informativa de prevenció del tabac el divendres 26 de les 10 h a les 13 h davant del sortidor, a l'Hotel Mar de Tarradisa.



Layre Esparza  
Nerea Cabello

La Bisbal d'Empordà  
Data: 30/05/2023

El divendres 26, de 10 del matí a 13 h de la tarda, una paradeta al principi del passeig Marimon Asprer de la Bisbal, animava a la població a fer 500 cops la caminada del passeig amunt i avall. Amb la intenció d'incentivar l'activitat física i l'alimentació saludable com a plans alternatius a l'encesa d'una cigarreta.

El matí va concloure amb la participació d'algunes persones que s'hi acostaven a menjar la poma de mig matí i d'altres que van ser animades per les persones que van atendre la paradeta.

#### ACCIONS CONJUNTES:

- **Enquestes**
  - Sobre hàbits tabàquics entre persones usuàries
- **Arbre dels destijts:**  
Plafó a l'estil arbre dels destijts amb 5 raons per deixar de fumar: butxaca, salut, família, medi ambient, consum responsable. Mural col·laboratiu on professionals i persones usuàries podran incloure frases motivadores per deixar de fumar.
- **Exposició fotogràfica:**
  - Amb totes les respostes obtingudes de l'arbre dels destijts, s'elaborarà un exposició fotogràfica per a l'edició 2024

#### Col·lecció falsos mites



# Hospital General de Granollers





# Hospital Universitari de la Vall d'Hebron



Un any més hem volgut celebrar el #DiaMundialSenseTabac amb una acció participativa: pacients, familiars i professionals deixen missatges per "un futur sense tabac", el lema escollit enguany per la Comissió Sense Fum del Campus #VallHebron. #VHsenseFum #ssfcat23



Un any més, el Vall d'Hebron Barcelona Hospital Campus torna a implicar-se amb 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 amb una acció participativa.

El DMST, de 9.00 a 12.30 hores els membres de la Comissió Sense Fum del Campus, juntament amb voluntaris de la Fundació Autònoma Solidària i de la Fundació Maria Auxiliadora, han animat a tothom, pacients, professionals i acompanyants, a escriure un missatge en uns plafons situats al vestíbul de l'Hospital General i al vestíbul de

l'Hospital de Traumatologia, Rehabilitació i Cremats. Atès que el lema escollit enguany per Vall d'Hebron és 'Per un futur lliure de tabac', s'ha animat a tothom que escrigui en el plafó com s'imagina un futur sense tabac. A canvi, cada persona que hi deixava un missatge s'endua algun dels següents obsequis a canvi: un llibre, una poma, una flor donació de Flores Navarro



Vall d'Hebron @vallhebron · 31 de maig

Els infants hospitalitzats a l'Hospital Infantil #VallHebron també han volgut donar un missatge als adults a través dels seus dibuixos: volen un futur sense tabac i ho tenen claríssim. #VHsenseFum #ssfcat23



o una llibreta amb llapis i dibuixos de mandales per pintar donats per Aflofarm. La jornada ha comptat amb la col·laboració de mags de l'Associació Catalana d'Aficionats a l'Il·lusionisme.

Al migdia, l'activitat ha acabat amb un petit concert de guitarra per part de Judit Vaz, membre de l'entitat "Músicos por la salud", que ha tocat dues peces relacionades amb la vida i la salut. A més, com cada any, els nens i nenes ingressats a l'Hospital Infantil han fet dibuixos reflectint com s'imaginen el futur sense el fum del tabac. Els dibuixos s'han penjat en una graella situada al vestíbul de l'Hospital Infantil i els millors s'han endut un premi.



Vall d'Hebron @vallhebron · 31 de maig

En el #DiaMundialSenseTabac t'animem a fer un canvi d'hàbits deixant de fumar! Només necessites constància i motivació i guanyaràs salut i benestar. Tens molts números d'aconseguir-ho! #VHsenseFum #ssfcat23

Descobreix els beneficis a [vhc.cat/beneficis-deix...](https://vhc.cat/beneficis-deix...)

## 10 consells per deixar de fumar

2



Proposa't un dia i prepara't per aconseguir-ho

Treu el fum de la teva vida

0063 sensefum



Vall d'Hebron @vallhebron · 31 de maig

L'artista Judit Vaz, de l'ONG @Mporfosalud, no s'ha volgut perdre el #DiaMundialSenseTabac. Ara toca amb la guitarra dues cançons relacionades amb la vida i la salut. Per un futur sense tabac i amb molta música! #VHsenseFum #ssfcat23



Els hospitals que van informar de les activitats que van realitzar mitjançant el formulari en línia de la Setmana Sense Fum van ser (per ordre alfabètic):

Alathaia  
Benito Menni CASM  
Campus Institut Català d'Oncologia  
ConSORCI Corporació Sanitària Parc Tauli  
ConSORCI Hospitalari de Vic  
ConSORCI Sanitari Integral  
Fundació Hospital d'Olot i Comarcal de la Garrotxa  
Fundació Hospital de Palamós-SSIBE  
Fundació Hospital Esperit Sant  
Fundació Pere Mata Terres de l'Ebre  
Hospital Clínic Barcelona  
Hospital Comarcal Amposta  
Hospital de Campdevàrol  
Hospital de la Santa Creu i Sant Pau  
Hospital de Viladecans  
Hospital Germans Trias i Pujol  
Hospital Joan XXIII  
Hospital Quirónsalud del Vallès  
Hospital Sant Joan de Déu  
Hospital Sociosanitari Mutuam Girona  
Hospital Sociosanitari Mutuam Güell  
Hospital Universitari de Bellvitge  
Hospital Universitari General de Catalunya  
Hospital Universitari Sant Joan. Reus  
Hospital Universitari Vall d'Hebron  
Institut d'Assistència Sanitària  
Salut Tortosa  
Sant Joan de Déu  
Sant Joan de Déu Terres de Lleida  
Terres de L'Ebre

Podeu consultar el Recull activitats SSFCAT23 al següent enllaç:  
<https://gestor.sumasalut.org/api/arxius/8242>





# 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