

SETMANA SENSE FUM DIA MUNDIAL SENSE TABAC

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

2024

ZERO EMISSIONS
TAMBÉ ALS TEUS
PULM~~ONS~~

XXV SETMANA
SENSE FUM

DEL 25 AL
31 DE MAIG
DE 2024



MOLTS
PROFESSIONALS
SANITARIS ET PODEN
AJUDAR A DEIXAR
DE FUMAR

Xarxa Catalana | Hospitals Sense Fum

www.xchsf.cat

El lema de l'OMS - Dia Mundial sense Tabac 2024

L'Organització Mundial de la Salut (OMS) anuncia la campanya mundial de 2024 per al Dia Mundial sense Tabac amb el lema «Protegir els infants de la interferència de la indústria del tabac», amb la finalitat de crear consciència sobre la influència nociva de la indústria del tabac en els joves.



Aquest any 2024, el tema del Dia Mundial sense Tabac (DMST) se centra a advocar que es deixi de perseguir els joves amb productes que són perjudicials per a la seva salut. Els joves de tot el món estan demanant als governs que adoptin polítiques que els protegeixin de les pràctiques manipuladores de les indústries tabaqueres i les que hi estan relacionades, inclosa la comercialització incessant dels seus productes perillosos a través de les xarxes socials i les plataformes d'estríming. Aquest discurs, proporciona una plataforma perquè els joves, els formuladors de polítiques i els defensors del control del tabac a escala mundial discuteixin el tema i instin els governs a adoptar polítiques que protegeixin els joves de les pràctiques manipuladores de la indústria del tabac i les que hi estan relacionades.



Tot i que el consum de cigarretes ha disminuït al llarg dels anys a causa dels fenomenals esforços de la comunitat per al foment del control del tabac, cal insistir en aquests esforços per salvaguardar aquests grups vulnerables.

El Dia Mundial Sense Tabac 2024 servirà de plataforma perquè els joves de tot el món insten els seus governs a protegir-los de les tàctiques abusives dels fabricants de tabac, que es dirigeixen als joves per convertir-los en addictes i lucrar-se de per vida. A totes les regions del món, els nens comencen a consumir cigarretes electròniques a un ritme superior al dels adults. Segons els càlculs, 37 milions de joves entre 13 i 15 anys consumeixen tabac.

Podeu ampliar aquesta informació en els següents enllaços:

- [El Dia Mundial sense Tabac 2024 us donarà un motiu més per no fumar. Agència de Salut Pública de Catalunya](#)
- [Campanya OMS Dia Mundial Sense Tabac 2024](#)

Els hospitals de la Xarxa a la Setmana Sense Fum 2024

Com cada any, la Xarxa dóna 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.

Aquest any 2024, la Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum s'ha implicat amb d'altres entitats en l'organització de la XXV Setmana Sense Fum (del 25 al 31 de maig).

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 dels residus del tabac.



El lema de la SSF d'enguany ha estat: **Zero emissions també als teus pulmons.**

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](#).



Els hospitals que van informar de les activitats que van realitzar mitjançant el formulari en línia de la Setmana Sense Fum van ser 29, per ordre alfabètic:

Badalona Serveis Assistencials
 Centre Atenció Intermèdia Monterols-IPM
 Consorci Corporació Sanitària Parc Taulí
 Consorci Sanitari de l'Anoia
 Consorci Sanitari de Terrassa
 Consorci Sanitari del Maresme
 Consorci Sanitari Integral
 Fundació Hospital d'Olot i Comarcal de la Garrotxa
 Fundació Hospital de Campdevàrol
 Fundació Hospital Puigcerdà
 Fundació Pere Mata Terres de l'Ebre
 Fundació Salut Empordà
 Germanes Hospitalàries del Sagrat Cor de Martorell
 HAI Mutuam Güell
 Hospital Benito Menni CASM - Germanes Hospitalàries
 Hospital Clínic Barcelona
 Hospital Comarcal d'Ampostà
 Hospital de Viladecans
 Hospital del Vendrell
 Hospital Sant Andreu
 Hospital Sant Joan de Déu
 Hospital Universitari de Bellvitge
 Hospital Universitari General de Catalunya
 Hospital Universitari Sagrat Cor
 Hospital Universitari Sant Joan de Reus
 Hospital Universitari Vall d'Hebron
 Institut Català d'Oncologia de L'Hospitalet
 Institut d'Assistència Sanitària
 Serveis de Salut Integrats Baix Empordà



Podeu consultar el [Recull activitats SSFCAT24 en aquest enllaç](#).

Serveis de Salut Integrats Baix Empordà

Programes específics a les ràdios locals

El programa CAPacitats de Ràdio Palafrugell ha centrat el seu darrer podcast sobre el tabaquisme, on les diferents professionals referents han explicat els beneficis de deixar de fumar. També s'ha realitzat un programa específic amb les professionals de Torroella a Ràdio Montgrí.

També s'organitzen diferents activitats a les Àrees Bàsiques de Salut

- S'ha donat a conèixer els problemes que provoca el tabac a diferents ràdios locals: Ràdio Palafrugell i Ràdio Montgrí
- Jornada activa al passeig de La Bisbal d'Empordà, amb l'objectiu d'arribar a la població jove.
- S'han iniciat diferents grupals per a deixar de fumar a l'ABS de Palafrugell.



Taules informatives i parades als mercats setmanals

Hem organitzat taules informatives als nostres centres i concretament a l'Hospital de Palamós. En aquestes taules també es lliurava un sobre amb el logotip de la campanya sense fum i a dins s'incorporava una llavor de petúnia per tal de plantar-se contra el tabac.

Sobre amb el logotip de la campanya sense fum

Deixar de fumar és possible!

El servei de prevenció ha ajudat en els darrers 6 mesos a deixar de fumar a 36 professionals. El tractament té una durada de 25 dies i el resultat en aquest període ha estat altament exitós: 15 professionals fa més de 3 mesos que no fumen.



Membres del Comitè sense fum i dues persones que han deixat de fumar

Per això, compartim vídeos testimonials de professionals ex-fumadors/es:

[ABS Torroella de Montgrí](#)

[Serveis de Salut Baix Empordà](#)

Campanya a les pantalles tv dels nostres centres i xarxes socials

Iniciem una campanya a les xarxes socials mode de pregunta resposta diferents falsos mites del tabac i els seus efectes. Podeu consultar-los tots als destacats i publicacions del [nostre compte d'Instagram @_ssibe](#)



A banda, les televisions de tots els nostres centres emetran durant aquesta setmana i la vinent les respostes a aquests falsos mites.

Pere Mata, Terres de l'Ebre



Fundació Pere Mata
Terres de l'Ebre

XXV SETMANA SENSE FUM
Salut Mental

Calendari d'activitats

24 a 31 de maig de 2024

Activitat	Tasques/ Responsables
Divendres 24 - Penjar cartells a les sales d'espera i entrades a les unitats. - Reproduir videocapsules sobre tabac durant la Setmana sense Fum * S'ha enviat a tots els centres externs (CSMA+CSMJ+SRC+HDA+HOU), proposta de programació d'activitats+ cartellera	
Dissabte 25 i Diumenge 26 (Hospitalització) - Joc de Taula - Acolir potser de la Setmana sense Fum	Material: Notes:
Dilluns 27 (Hospitalització) - Lectura en grup d'una o dues històries d'èxit. - Alguna pacient o professional extumadorpot explicar la seva experiència. - Activitat física amb TO - Difusió del manifest Tabac-Salut Mental	
Dimarts 28 - Sessió hàbitls de salut relacionada amb els beneficis de l'activitat física - Sortida comunitària amb usuaris de ADP+SA per recollida de burilles - Esmorzar. Es proposarà activitat conjunta amb SRC i HDA. - Esmorzar recompensa.	
Dimarts 29 - Taula a la porta d'entrada. Dìptics i fulls informatius. Explicant beneficis de deixar de fumar, orientant on dirgir-se per deixar de fumar, Test de Richmond (Motivació per deixar de fumar), Test de Fagerstrom(dependència a la nicotina), carboximetna, enganxes	
Dijous 30 - Sessió psicoeducativa- escolir entre les 3 disponibles: - Perquè no es permet fumar a la unitat. - Puc deixar de fumar? Com? - Tabac i cannabis.	
Divendres 31 DIA MUNDIAL SENSE TABACI - Joc de Taula (Hospitalització)	



Fundació Pere Mata
Terres de l'Ebre

Xarxa Catalana Hospitals Sense Fum



Mutuam Girona

Des del HSS Mutuam Girona, com a membres de la Xarxa catalana d'Hospitals sense fum i en el marc de la XXV Setmana sense fum, ens hem implicat en diferents activitats per seguir sensibilitzant de la importància de no començar i/o deixar l'hàbit de fumar.



Les activitats s'han portat a terme durant la setmana sense de fum d'aquest any del 25 al 31 de maig:

- Taula informativa a l'entrada del centre.
- Activitat comunitària de recollida de burilles. Organitzada per l'Associació contra el càncer de Girona i l'Agència de Salut Pública de Catalunya amb la participació activa del membres de la Comissió (31 de maig a la ciutat de Girona).
- Tallers temàtics dins el Pla de Psicoestimulació del centre (convalescència i hospital de dia):
 - Espai per compartir experiències de vida relacionades amb el consum de tabac.
 - Activitat de memòria amb temàtica relacionada amb la deshabituació tabàquica i recomanacions.



Hospital de Figueres - Fundació Salut Empordà



Hospital Universitari Sant Joan de Reus



Hospital de Terrassa - CST

- Informació del programa de deshabitució tabàquica als salvapantalles
- Comunicació interna (per els treballadors) de les activitats de la setmana sense fum, missatge sensibilitzador, informació de 5 mites sobre tabac d'embolicar, recordatori prohibició fumar a les instal·lacions CST
- Comunicació a cada centre (per els usuaris) de les activitats programades per la setmana sense fum



Benito Menni CASM

A Benito Menni CASM hem celebrat la XXV Setmana Sense Fum amb una quinzena d'activitats esportives, educatives i creatives. Més de 100 participants, entre els quals s'hi han trobat tant professionals com usuaris i usuàries del centre, han fet esport en equip amb ZUMBA, pàdel, petanca i una caminada, i també han reflexionat al voltant dels efectes del tabac a través de tallers creatius i de sensibilització, xerrades i stands informatius amb proves de cooxímetre.



Hospital Comarcal d'Ampostà



Hospital General de Catalunya

Un any més, coincidint amb el dia Mundial sense Tabac, dins de la celebració de la XXV Setmana Sense Fum, ha estat possible la realització del Estand de Prevenció i Promoció de la Salut dels usuaris i professionals del centre, amb l'objectiu de 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 sense fum i de residus del tabac.

Han participat 173 persones, dels quals el 49,13% són No Fumadors (Gomet verd), el 27,74% són Ex fumadors (gomet groc), i el 23,12% Fumadors (gomet negre).

En referència a les enquestes realitzades per la dependència de la nicotina, han participat 31 fumadors, dels quals, el 64% tenen una dependència baixa al consum de tabac, el 19,35% dependència moderada, i el 16,12% amb dependència alta.



Hospital Clinic Barcelona

Enguany les activitats de la Setmana Sense Fum s'han focalitzat en insistir en la prohibició de fumar dins el recinte com inici d'una campanya que realitzarem fins arribar a les possibles sancions.

Vam fer una notícia en aquest sentit XXV Setmana Sense Fum del 25 al 31 de maig a la Intranet de l'Hospital Clínic de Barcelona (clinic.cat) i vam posar una taula informativa amb actualització del tríptic d'ajuda al professional.



Hospital del Vendrell

Les accions que vam realitzar van ser les següents:

- Taula informativa al Hall de l'Hospital: on s'oferia consell breu per a la deshabitació tabàquica, infografia, guies d'ajuda per deixar de fumar en 4 passos, punts de llibre. A usuaris i professionals
- Promoció d'hàbits saludables, oferint fruita a canvi de cigarretes.
- Enquestes per conèixer l'índex de dependència a la nicotina i mesures de carboximetria.
- Part dels membres de la comissió va visitar els diferents serveis de l'Hospital oferint informació, fruita i punts de llibre als professionals.
- Cartells a les zones d'accessos i sales d'espera.
- Inici de la formació online via moodle: Intervenció breu al tabaquisme.
- Campanya de conscienciació als treballadors, mitjançant recull de fotografies fomentant els espais lliures de fum i burilles.



Fundació Sanitària de Mollet

La Comissió Antitabac de la @fundaciosanitariamollet va impulsar diverses accions amb l'objectiu de sensibilitzar, prevenir el seu inici i conscienciar a la població i professionals dels riscos per la salut del consum de tabac:

1.- Durant les setmanes prèvies es van penjar cartells de la campanya de la Setmana Sense Fum, tant a les àrees públiques dels 6 centres que formen part de la Fundació Sanitària Mollet, com les zones reservades dels professionals sanitaris.

2.- El 30 de maig, Roser Alsina i Sònia Sallent, referents del Comitè Sense Tabac de la FSM, van realitzar una xerrada informativa als alumnes de 5è de Primària de l'escola @santgervasioop sobre els riscos d'iniciar-se en el consum de tabac en edats pre-adolescents.

3.- En la Setmana Sense Fum, Hortensia Marcos i Sònia Sallent, van participar en el programa Fem Salut, de Ràdio Mollet, per parlar sobre el tabac, els riscos i com podem deixar de fumar.



4.- Concurs infantil de dibuix entre els fills i filles dels professionals de la @fundaciosanitariamollet. Tots els dibuixos es van penjar al hall de l'Hospital coincidint amb el Dia Mundial Sense Tabac. I es van entregar els premis als guanyadors de cada categoria.

5.- El 31 de maig es va posar una taula informativa per donar consells breus, sensibilitzar i conscienciar sobre els riscos del tabac a la planta baixa de l'Hospital Universitari de Mollet, i una altra taula informativa a l'Hospital Sociosanitari de Mollet. Es va passar una esquesta realitzada amb coordinació amb els Centres d'Atenció Primària del Vallès Orientals, a tots els usuaris sobre el consum de tabac i els espais sense fum.

6.- Vallès Visió va entrevistar a Gemma Mayor, referent del Comitè Sense Tabac del FSM sobre la nostra activitat de cessació tabàquica.

7.- Els professionals del FSM que entren en el programa de cessació tabàquica i porten 1 any sense fumar i se'ls hi premia amb un val per una partida de pàdel.



Fundació Hospital de Puigcerdà

Les activitats realitzades durant la setmana sense fum 2024 han estat les quines a continuació es detallen:

1.- Xerrada formativa "Tabac al descobert" als alumnes de 1er d'ESO de l'Escola Vedruna (1 línia) i als alumnes de 2n d'ESO de l'INS Pere Borrell (5 línies). La xerrada va finalitzar amb un Kahoot.

2.-Entrevista a ràdio Puigcerdà per parlar de tabac. L'entrevista es va realitzar amb la col·laboració del metge de medicina esportiva de Hospital Cerdanya, el gerent del museu de Llivia que segueixen el programa "museu i salut" i la infermera referent de tabac de l'Atenció Primària. L'entrevista es va anar repetint al llarg de la setmana sense fum i es pot escoltar en format Podcast a Spotify.

3.- Entrevista a la higienista dental de l'Atenció Primària als "monòlegs de ràdio Puigcerdà" per parlar sobre els efectes del tabac a nivell bocal.

4.- Taula rodona amb el pòster de la SSF 2024 a l'ABS de Puigcerdà, amb la guia d'ajuda per deixar de fumar en 4 passos, material divulgatiu "vull créixer sense fum" i díptics de la consulta antitabac.

5.- Vam augmentar els cribratges del consum de tabac de la nostra població dins les consultes d'Atenció Primària.

6.- L'equip d'Atenció Primària va disposar de guies d'ajuda per deixar de fumar a les seves consultes.

7.- Es van repartir les guies i material divulgatiu a les sales d'espera del CAP de Puigcerdà.

8.- Tots els consultoris locals van disposar del nou pòster de la SSF 2024 i de material divulgatiu, igual que l'equip de pediatria de Hospital Cerdanya.

9.- Comunicació a xarxes socials al perfil d'@abscerdanya:

a) 4 publicacions sobre les presentacions "puc deixar de fumar? com?" i "tabac i cànnabis", sobre els resultats de l'enquesta poblacional i sobre les amenaces pel planeta que té el tabac.

b) 9 històries. La primera amb el pòster del DM de Salut, 2 sobre les calculadores de dependència, 1 recordant totes les emissions de l'entrevista a Radio Puigcerdà i les 4 últimes sobre la consulta antitabac de l'Àrea Bàsica de Salut Cerdanya.

Institut Català d'Oncologia, l'Hospitalet

La Unitat de Control del Tabac de l'Institut Català d'Oncologia tanca un any més la Setmana Sense Fum que va culminar amb el Dia Mundial Sense Tabac el passat 31 de maig. Des de la unitat s'ha treballat intensament per fer conèixer els riscos del tabac i com potenciar el seu control. Què hem fet?

Jornada al Ministeri de Sanitat

El cap de la UCT, Esteve Fernández, va participar el dimecres 29 de maig a la Jornada del Dia Mundial Sense Tabac organitzada pel Ministeri de Sanitat.

Xarxa d'Hospitals Sense Fum

Des de la Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum es va col·laborar activament en la preparació conjunta de la Setmana Sense Fum 2024 a banda d'estimular que els centres de la Xarxa hi participessin. A més, el seu grup de treball de Tabac i Salut Mental va preparar un seguit material i activitats principalment dirigits als centres de salut mental i un manifest donant suport a la normalització de la intervenció sobre el consum de tabac en usuaris dels serveis de salut mental.

Sortim al carrer per ajudar a les persones a deixar de fumar

Amb motiu del Dia Mundial Sense Tabac, l'equip UCT va sortir al carrer per fomentar una vida lliure de tabac i ajudar les persones a deixar de fumar.

Col·laboració amb la fundació JOIA

Un any més, la unitat va col·laborar amb la Fundació JOIA per ajudar a pacients amb trastorns de salut mental a deixar de fumar.

Vídeo divulgatiu: cinc mites sobre el tabac

La UCT, amb col·laboració de la Universitat de Barcelona (UB), va elaborar una sèrie de vídeos divulgatius per desmuntar cinc mites sobre el tabac, protagonitzats per estudiants de medicina i infermeria de la UB.

Xerrades i difusió als mitjans de comunicació

Acte organitzat per la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) amb la xerrada "Avenços en el control local i global del tabac: èxits, reptes i noves fites" Participació en el webinar "Smoking Cessation: A Step Towards a Cancer-Free Environment" organitzat per Cancer Patients Europe.

Entrevista a La Nit dels Ignorants de Catalunya Ràdio

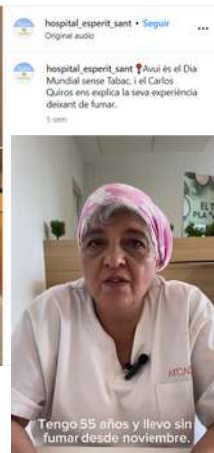
Article a EFE "Piden mejorar la atención para ayudar a dejar de fumar a personas con trastornos mentales"



Hospital de l'Esperit Sant

Des del Grup de Treball Hospital Sense Fum s'han organitzat un seguit d'activitats i iniciatives adreçades, tant als usuaris com als professionals, per promoure els beneficis d'una vida saludable, amb materials específics i sensibilitzar-los d'una manera engrescadora.

Des de la Unitat de Deshabitució Tabàquica de l'Hospital s'ofereix assessorament i suport als professionals de l'Hospital que volen deixar de fumar i també es facilita tractament farmacològic gratuït en cas que es necessiti. Durant el 2023 es van visitar un total de 16 professionals, 6 dels quals van aconseguir deixar de fumar.



Taula informativa i "performance" lilit-cigarro

Vídeos de professionals que han deixat de fumar

Hospital General de Granollers

El 28 de maig, a les 12,00h a Ràdio Granollers una tertúlia radiofònica, amb la participació del Sr. Josep M. Suelves, Cap del Servei de Prevenció i Control del Tabaquisme, Sra. Mònica Granados, de l'Associació Contra el Càncer a Barcelona, la Sra. Sara Iglesias, infermera adjunta a la direcció de servei atenció primària Vallès Oriental i la Sra. Dolors Porta, infermera de l'Hospital General de Granollers, on es fa l'abordatge de diferents aspectes relacionats amb el tabac.



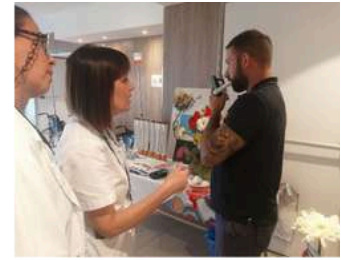
Tertúlia Ràdio Granollers

El 31 de maig es va instal·lar un punt d'informació a la plaça Lluís Perpinyà amb la participació de professionals de la salut del Servei de Salut Pública de l'Ajuntament de Granollers, dels Centres d'Atenció Primària de la ciutat, de l'Hospital General de Granollers, de l'Agència de Salut Pública, de la Delegació del Vallès Oriental del Col·legi Oficial de Farmacèutics de Barcelona, i de membres de les organitzacions de la Fundació d'Ajuda Oncològica Oncovallès i de la Associació Contra el Càncer a Barcelona.

En aquest espai comunitari es van dur a terme dues activitats:

Activitat "La prevenció va primer": una dinàmica d'expressió mitjançant el dibuix per a infants i joves.

Activitat "Descobreix els mites del tabac i dels nous dispositius": un joc de preguntes i respostes dirigit a joves i adults.



L'Hospital ha ajudat a deixar de fumar 207 pacients el 2023

Divendres es commemorava el Dia Mundial sense Fum i en el balanç de dades també es comptaven 25 professionals del centre que han seguit un tractament contra el tabaquisme

L'Hospital de Granollers va ajudar 207 pacients a deixar de fumar durant el 2023. Es tracta de pacients no psiquiàtics que van ingressar al centre amb diferents diagnòstics, a qui es va aplicar una teràpia substitutiva nicotínica durant l'ingrés. Un cop donats d'alta, se'ls va fer un seguiment des dels seus Centres d'Atenció Primària (CAP) de referència.

També durant l'any passat, 25 professionals de l'Hospital van seguir el programa adreçat als treballadors del centre que volen deixar el tabac, segons fonts del mateix Hospital.

D'altra banda, 3.977 persones van deixar de fumar arreu del Vallès Oriental entre els mesos d'abril de 2023 i 2024 amb el suport dels CAP de la comarca, segons dades de l'Institut Català de la Salut (ICS).

Primer, al metge de capçalera
"Quan una persona vol deixar de fumar, el primer que ha de fer és anar a veure el seu metge de capçalera. L'atenció al tabaquisme la fem des de l'Atenció Primària", explica la referent de Tabac del CAP Vallès, Esther Heredia.

"També ens arriben pacients derivats des d'especialitats com cardiologia, que tracten malalties i patologies que, o bé provoca el tabaquisme, o bé les agreuja", afegeix.

"Deixar de fumar no sempre és fàcil, però pot ser un procés molt més ràpid del que molta gent es pensa. El primer que li fem al pacient és un doble test per conèixer el seu grau d'addicció i la seva motivació per deixar de fumar."

"Deixar de fumar no sempre és fàcil, però pot ser un procés molt més ràpid del que molta gent es pensa"

fumar. A partir d'aquí iniciem un tractament que permet deixar de fumar en 25 dies i sense haver de patir gaire. Després, fem un seguiment durant un any, com a mínim, per evitar possibles recaïdes", relata la infermera.

El tractament es fa mitjançant un fàrmac que a hores d'ara és gratuït per aquells pacients amb un alt grau d'addicció al tabac.



JOAN LIAÑO: "SENTIA QUE N'ERA ESCLAU, I DES QUE EL VAIG DEIXAR EM SENTO LLIURE"

Professionals sanitaris i representants d'entitats del mateix sector va fer campanya contra el tabaquisme divendres a la plaça Perpinyà. Amb motiu del Dia Mundial Sense Tabac, s'hi van instal·lar carpes, on es van dur a terme activitats divulgatives, com ara xerrades i tallers. La jornada es va completar amb la presència del cantant Joan Liaño, qui va deixar de fumar fa tot just quatre mesos.

"Vaig començar a fumar amb 16 anys i ho he deixat amb 24. M'afectava la veu, i així m'ho feia passar molt malament, perquè soc

cantant. A més, sentia que era esclau del tabac. Des que vaig deixar de fumar em sento lliure. Soc una persona completa i feliç que ja no depèn del fum per estar a gust", afirmava en declaracions a Som Granollers.

"Sense fum, la vida es veu diferent. La indústria de la música ha normalitzat el fet de fumar, i això té un impacte en els adolescents. Crec que, com a referent que soc per aquest col·lectiu, tinc el deure d'explicar la meua experiència, alertar dels perills del tabaquisme i crear consciència", afegia l'exconcursant

d'Eufòria i actualment membre del jurat del programa Èpic Nailis, tots dos de Televisió de Catalunya (TV3 i 3Cat, respectivament).

A les carpes que es van instal·lar a la plaça Perpinyà hi havia membres de la Fundació Oncològica, de l'Associació Contra el Càncer, de l'Hospital i dels dos Centres d'Atenció Primària (CAP) de la ciutat.

"Volem conscienciar la població que el tabac és una droga, que perjudica la salut i que no es pot normalitzar", apuntava la referent de Tabac del CAP Vallès, Esther Heredia.

"Des que va entrar en vigor aquesta gratuïtat ara fa un any i mig, hem vist com molta gent s'ha animat a seguir el tractament i l'ha completat amb èxit. Parlem sobretot de persones d'entre 30 i 50 anys, i també de malalts crònics, tot i que no hi ha un perfil predominant de pa-

cient", matixa Heredia.

"El nombre de fumadors ha baixat durant els darrers anys, perquè tothom sap que fumar és dolent per la salut. Però encara queda molta feina per fer en prevenció, sobretot entre els joves, que són el col·lectiu més vulnerable. Els sembla enrotllat, el fet

de fumar", alerta. "El problema és que la indústria tabaquera té més pressupost per captar nous fumadors, que no pas nosaltres per prevenir. Ens calen més recursos, però també polítiques més agressives contra el tabaquisme per part de l'administració", conclou. © ONCOL, SERENA



A l'entrada principal d'Hospitalització de l'Hospital General de Granollers, al llarg del matí, s'instal·larà un estand amb materials informatius per a la cessació del tabac i fomentar uns entorns nets i lliures de fum, dirigit a professionals de l'entitat com a la ciutadania

Presència a les Xarxes Socials

Fundació Althaia @althaiamanresa · 31 de maig

En el #DiaMundialSenseTabac promovem accions per conscienciar sobre la importància de deixar de fumar.

Des de la Comissió Hospital sense Fum, a l'hospital i als CAP d'althaiamanresa expliquem mites, oferim consells i fem cooximetries.

bit.ly/3X4ARZd

#ssfcat24

Fundació Althaia @althaiamanresa · 31 de maig

La salut humana està relacionada amb la salut del planeta.

En sabeu moltes coses del TABAC i la SALUT PLANETÀRIA? Comproveu-ho en aquest joc i apreneu-ne més curiositats!

tuit.cat/5deiU

#ssfcat24 #DiaMundialSenseTabac

XXV SETMANA SENSE FUM DEL 25 AL 31 DE MAIG DE 2024

MOLTS PROFESSIONALS SANITARIS FUMEN. AGUAR A DEIXAR DE FUMAR.

Hospital Universitari Bellvitge | HUB @hbellvitge · 31 de maig

Amb motiu del #DiaMundialSenseTabac, el programa @veinsh ha convidat al Dr. Morchón, cap de la Unitat de Tabaquisme de l'hbellvitge per comentar quina és la feina que fa la pròpia unitat i el procés de deshabitació tabaquica

bit.ly/3V1oP>8 (A partir del m. 37.50")

Ldigital

Hospital Universitari Bellvitge | HUB @hbellvitge · 30 de maig

El Programa de recuperació #ERASHUB també participa activament ajudant a les persones fumadores a deixar la cigarreta un mes abans de la seva intervenció quirúrgica. Els resultats estan sent molt satisfactoris!

#ssfcat #SetmanaSenseFum @Dijaus

1:23

hospitalreus · Follow

Tony Dark Eyes · Dreaming

hospitalreus #DiaMundialsenseTabac

Alumnes de quart d'ESO de l'Institut Josep Tapiro de Reus han dut a terme avui diverses activitats a l'HospitalReus per sensibilitzar la població dels perjudicis que el tabac té per a la salut, coincidint amb la Setmana sense Fum i el Dia Mundial contra el Tabac:

- Passadis amb fulls de paper a l'entrada del centre
- Plafons informatius a la rambla
- Activitats experimentals
- Omplir ampolles amb les burlles que es llienen a l'exterior

Des de l'Hospital volem agrair els alumnes i a tot el personal docent de l'Institut la seva col·laboració i implicació en l'organització d'un Dia

69 likes

May 31

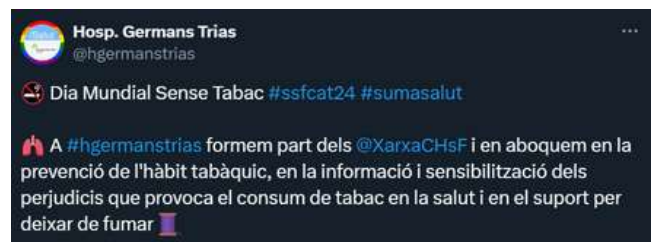
Log in to like or comment.

Hospital Universitari Sant Joan de Reus @HospitalReus · 31 de maig

#DiaMundialsenseTabac Alumnos de quart d'ESO de l'Ins Josep Tapiro han realitzat avui activitats a l'HospitalReus per sensibilitzar la població dels perjudicis que el tabac té per a la salut

#ssfcat24 #SumaSalut #NoTobacco

salutsantjoan.cat/ca/noticies-1-...



Hosp. Germans Trias @hgermanstrias · 31 de maig

📍 Estand informatiu a l'entrada de l'hospital

🌱 Professionals del Comitè Sense Fum expliquen a les persones usuàries com podem ajudar-los a deixar el tabac i han ofert un intercanvi simbòlic d'una peça de fruita per una cigarreta

📄 scur.cat/EDMXXM

Hosp. Germans Trias @hgermanstrias · 31 de maig de 2023

📍 Avui és el #DiaMundialSenseTabac 🚭

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

#ssfcat23 #SumaSalut

🗨️ 2 ❤️ 16 📊 838

Institut Català d'Oncologia @ICO_oncologia · 31 de maig

📍 Avui #DiaMundialSenseTabac hem fet arribar a la ciutadania informació sobre com deixar de fumar i els efectes nocius del #tabac. Per això, hem instal·lat unes taules informatives a l'Hospitalet, al Campus de la @UniBarcelona i a l'@ICO_oncologia Hospitalet

#ssfcat24 #SumaSalut

Tobacco Control Unit (ICO-IDIBELL) 16 usuaris més

Institut Català d'Oncologia @ICO_oncologia · 31 de maig

Creus que el tabac relaxa? NO

El #tabac satisfà momentàniament la síndrome d'abstinència de l'addicció a la nicotina, però no té propietats relaxants perquè és estimulants.

🌱 Avui #DiaMundialSenseTabac desmuntem #FalsosMites sobre el tabac i els seus efectes.

#ssfcat24 #SumaSalut

0:28

🗨️ 3 ❤️ 6 📊 459

Institut Català d'Oncologia @ICO_oncologia · 27 de maig

❌ Que no t'enganyin: #DeixardeFumar no és tan fàcil. Existeixen falses creences sobre el consum de #tabac, però el cert és que perjudica greument la #salut.

🌱 Aquest #DiaMundialSenseTabac desmuntem falsos mites sobre el #tabac i els seus efectes.

#ssfcat24 #SumaSalut #FalsosMites

0:31

🗨️ 1 🔄 16 ❤️ 26 📊 3m

Institut Català d'Oncologia @ICO_oncologia · 29 de maig

"Hi ha persones grans fumadores que estan molt bé"

❌ Fals

La meitat dels fumadors moriran per causes relacionades amb el #tabac, ja que és la 1a causa de pèrdua de #salut i de mortalitat prematura evitable. Encara ets a temps de viure millor!

#salut #ssfcat24 #SumaSalut

0:23

🗨️ 1 🔄 14 ❤️ 18 📊 2,8m



Hospital Sant Joan de Déu Barcelona @SJDbarcelona · 31 de maig

Amb el lema "Zero emissions també als teus pulmons", volem conscienciar sobre la importància de no fumar, deixar el tabac i gaudir d'un ambient lliure de fum.

Si ets fumador/a, recorda les zones sense fum i les zones habilitades del nostre hospital. #ssfcat24

SUMA'T A LA SETMANA SENSE FUM
DEL 25 AL 31 DE MAIG
ZERO EMISSIONS TAMBÉ ALS TEUS PULMONS

Hospital lliure de fum
No es pot permetre fumar ni als edificis ni als espais exteriors.

RECINTE LLIURE DE FUM
possible i deixar de fumar, també.
És la millor decisió pel teu futur.

Si vols, el podem ajudar:

- El Servei de Psicologia
- El Servei de Atenció al Pacient
- El Centre d'Informació

Grup Pere Mata @GrupPereMata · 31 de maig

Avui #DiaMundialSenseTabac des de CAI Monterols, de l'Hospital Universitari Institut Pere Mata, es realitzen una sèrie d'activitats per a familiars i usuaris. #ssfcat24 #SumaSalut

- ✓ Caminada popular
- ✓ Xerrada Per què un dia Mundial sense Tabac?
- ✓ Premis concurs de cartells

Responsabilitat d'informar en l'ús de l'opi i de la nicotina
Resolució 10/2014, del 10 de maig de 2014

El present document té com a objectiu informar als pacients i usuaris dels riscos de salut que comporta l'ús de l'opi i de la nicotina, així com les mesures que cal prendre per evitar-los. El document està destinat a pacients i usuaris que utilitzen opi i nicotina, així com a familiars i usuaris dels serveis de salut que ofereixen suport i assistència a pacients i usuaris que utilitzen opi i nicotina.

El document està destinat a pacients i usuaris que utilitzen opi i nicotina, així com a familiars i usuaris dels serveis de salut que ofereixen suport i assistència a pacients i usuaris que utilitzen opi i nicotina.

El document està destinat a pacients i usuaris que utilitzen opi i nicotina, així com a familiars i usuaris dels serveis de salut que ofereixen suport i assistència a pacients i usuaris que utilitzen opi i nicotina.

Hospital del Mar @hospitaldelmar · 31 de maig

Treballar per ajudar a les persones amb #trastornmentals a deixar de fumar 🚬

#DiaMundialSenseTabac

@XarxaCHsF #ssfcat24SM #ssfcat24

parcdesalutmar.cat/ca/noticies/vl...

Francina Fonseca i 9 usuaris més

Francina Fonseca @FrancinaFonseca · 31 de maig

Donem suport a normalitzar la intervenció sobre el consum de tabac en persones usuàries de serveis de Salut Mental i Addiccions

#ssfcat24SM #ssfcat24

@psychonictine @hospitaldelmar

XXV SETMANA SENSE FUM
Salut Mental
DEL 25 AL 31 DE MAIG DE 2024

ZERO EMISSIONS TAMBÉ ALS TEUS PULMONS
DEL 25 AL 31 DE MAIG DE 2024

Hospital del Mar @hospitaldelmar · 31 de maig

Reportatge de @Lorenagleyva a @324cat sobre la importància d'oferir a les persones amb trastorn mental alternatives per deixar de fumar 🚬

#DiaMundialSenseTabac

@XarxaCHsF @FrancinaFonseca

#ssfcat24SM #ssfcat24

Telenotícies - Tabac i salut mental: l'esperança de vida es redueix en vint anys e...

Clínica Girona

XXV SETMANA SENSE FUM / DEL 25 AL 31 DE MAIG DE 2024

No et dic que serà fàcil...

Guia d'ajuda per deixar de fumar en 4 passos

Si estàs pensant a deixar de fumar, ENHORABONA!
Guia per deixar de fumar en quatre passos.

Institut d'Assistència Sanitària @iasgirona · 31 de maig

Gran diada al Parc Hospitalari Martí i Julià per sensibilitzar sobre el perjudici del tabac. Professionals, persones usuàries, entitats i escoles se sumen un any més a la festa, que ja és tradició a #IASGirona en la lluita contra el tabaquisme #ssfcat24

Gràcies a tothom 🍀

Tu i la teva salut

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/Agència de
Salut Pública de Catalunya