

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

DIA  
MUNDIAL

SENSE TABAC

2016

# Lema de la OMS 2016

En ocasió del Dia Mundial Sense Tabac 2016, l'OMS fa una crida a tots els països perquè es preparin per a l'empaquetat neutre dels productes de tabac.

L'empaquetat neutre és una important mesura de reducció de la demanda que disminueix l'atractiu dels productes de tabac, restringeix l'ús dels paquets de tabac com a suports per a publicitar i promoure el tabac, limita l'empaquetat i etiquetatge enganyosos i augmenta l'eficàcia de les advertències sanitàries.

El que es pretén amb l'empaquetat neutre dels productes de tabac és restringir o prohibir l'ús de logotips, colors, imatges de marca o informació promocional sobre l'envàs, excepte els noms de la marca i del producte, que s'han de presentar en un color i tipus de font estàndard.

## Dades sobre l'empaquetat neutre

- L'interès pel empaquetat neutre va en augment a tot el món:
- Al desembre de 2012, Austràlia es va convertir en el primer país que va aplicar plenament l'empaquetat neutre.
- El 2015, Irlanda, el Regne Unit de Gran Bretanya i Irlanda del Nord i França van aprovar lleis per donar efecte a l'empaquetat neutre a partir de maig de 2016.
- Diversos països es troben en una etapa avançada pel que fa a la consideració de l'adopció de lleis sobre l'empaquetat neutre.

## Objectius de la campanya del Dia Mundial Sense Tabac 2016

- Subratllar el paper de l'empaquetat neutre com a part d'un enfocament integral i multisectorial del control del tabac.
- Facilitar la formulació de polítiques pels estats membres i la implantació mundial de l'empaquetat neutre proporcionant informació significativa, convincent i persuasiva.
- Encoratjar els Estats Membres a reforçar les mesures i restriccions relatives a l'empaquetat i l'etiquetatge, en particular pel que fa a la publicitat, la promoció i el patrocini, a mesura que avancen cap a l'adopció de l'empaquetat neutre de manera gradual.
- Donar suport als estats membres i la societat civil en els seus esforços contra la ingerència de la indústria tabaquera en els processos polítics que condueixen a l'adopció de lleis sobre l'empaquetat neutre.



# Els hospitals de la Xarxa a la Setmana Sense Fum

Com cada any des de la Xarxa s'ha animat als hospitals que en formen part a celebrar el Dia Mundial sense Tabac el 31 de maig. Diverses entitats i coordinats amb l'Agència de Salut Pública de Catalunya han volgut compartir aquesta diada amb activitats que reforcin el missatge comú i arribin amb més impacte i a un sector més ampli de la població.

Aquest any 2016 la Xarxa ha proposat celebrar la Setmana Sense Fum del 24 al 31 de maig. Les entitats implicades de manera conjunta han sigut: la Xarxes Catalanes d'Atenció Primària Sense Fum i la nostra d'Hospitals sense Fum, la Xarxa d'Universitats Saludables, el Consell de Col·legis de Farmacèutics, la Societat Catalana de Salut Laboral, la Federació de Municipis de Catalunya, l'Associació Catalana de Municipis i les Diputacions.

A tal efecte, s'ha creat un web de la XVII Setmana Sense Fum a on trobar propostes d'activitats i materials específics d'aquesta campanya (també d'altres materials sobre tabaquisme).

S'ha editat un pòster commemoratiu amb tres lemes que unifiquen els missatges de les diferents entitats participants:

- L'entorn és de tots, gaudim-lo sense fum!
- Passo de fumar, i tu?
- Decideix-te a deixar de fumar, avui és el dia

Una activitat d'aquesta Setmana Sense Fum, que ja es porta fent altres anys a Atenció Primària, ha estat la realització d'una enquesta per conèixer l'opinió de la població en general sobre temes de tabaquisme. Posteriorment mitjançant una nota de premsa es van difondre els resultats de l'enquesta, que es van presentar durant el balanç dels deu anys d'aplicació de la Llei 28/2005 i les seves modificacions.

**XVII Setmana sense Fum**  
del 24 al 31 de maig de 2016

Junts és més fàcil! 3 punts clau:

**L'entorn és de tots,  
gaudim-lo sense fum!**

**Passo de fumar!  
I tu?**

**Decideix-te a deixar de fumar,  
avui és el dia**

Centre Poliesportiu

MAIG 31

Descarrega-te'ls!

Logos participants: Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum, CAMFIC, AIFCC, UIC, SCCL, Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya, FMC, ACM, Diputació Barcelona, Diposalut, Diputació de Lleida, Diputació Tarragona, FC BARCELONA, Agència de Salut Pública de Catalunya, PINSAPI.

## Benito Menni CASM

Amb motiu del dia internacional sense fum i dintre de les activitats programades com a membres de la XCHsF, a Benito Menni CASM hem organitzat tot un seguit d'intervencions amb professionals, pacients i famílies, coordinades des del grup promotor de XCHsF de Benito Menni i amb la col·laboració d'infermeres, educadors socials, terapeutes ocupacionals de les àrees de rehabilitació i Discapacitat intel·lectual.

La programació va ser la següent:

### 10:30h XERRADA INTERACTIVA:

A la sala d'actes de l'hospital els metges de família, un infermer i 3 pacients de l'àrea de rehabilitació han fet una xerrada interactiva explicant els programes de deshabituació, temes d'interès relacionats amb el tabaquisme i experiències personals.

### 11:15h GIMKANA:

Els terapeutes ocupacionals, educadores socials i pacients voluntaris han organitzat una gimkana per treballar la educació sanitària i els riscos de fumar. Treballem la capacitat pulmonar, conseqüències nocives; dents, dits, roba...



### 12:15h JOCS ESPORTIUS:

A les pistes esportives de l'hospital es realitzen partits de futbol i jocs lúdic. Organitzat pel mateix equip de terapeutes, educadors i pacients voluntaris. En finalitzar la sessió petit pisolabis amb refrescos.

### 15:30h TALLERS:

A la sala d'actes de l'hospital es realitzen diferents tallers relacionats amb la temàtica (beneficis en deixar de fumar, barreres, riscos). Creació d'un eslogan de la jornada i pintada de samarretes amb aquest slogan.

Sessió de Z-umba /ball amb tots els assistents per motivar a activitats saludables.

17:30 Finalització Jornada / Agraïments.





## Hospital Sociosanitari Mutuam Girona

Des de l'Hospital Sociosanitari Mutuam Girona s'han portat a terme una sèrie d'activitats pensant en el dia Mundial contra el tabac. Les activitats han anat dirigides a conscienciar a la població dels risc del tabac i fomentar la motivació per la deshabituació.

Les activitats proposades han estat un èxit de participació, implicant tan a pacients, usuaris d'Hospital de dia i treballadors.

- Manualitats: Elaboració de maqueta i pòster gegant informatiu per l'entrada del centre. Els usuaris de l'Hospital de dia durant part del mes d'abril i maig han anat confeccionat diferents collages representatius d'hàbits de vida saludable i eslògans motivacionals per deixar el tabac amb frases i recomanacions.

- Debat: A finals d'abril s'ha realitzat una sessió debat amb els usuaris d'Hospital de Dia per parlar de l'habituació tabàquica. La sessió s'ha fet en format experiencial o vivencial on els participants explicaven vivències personals i participaven activament en la confecció de les activitats pel dia Mundial contra el tabac.

- Taula informativa: El dia Mundial contra el tabac va estar representat per una taula informativa presidida per usuaris d'Hospital de dia. En aquesta taula es podia trobar material informatiu, enquestes sobre hàbit tabàquic que s'oferia als interessats.

- Exposició de collage i manualitats: Durant tot el mes de maig hem gaudit d'una exposició dels collages i manualitats que s'han col·locat en llocs estratègics del centre amb l'objectiu de fer el màxim de difusió per arribar al major públic possible.



Totes les activitats han registrat un bon nivell de participació i entusiasme fent que el dia Mundial contra el tabac es traduís en la festa per a la salut.w

# Consorci Sanitari de l'Anoia

## SETMANA SENSE FUM

### 24 AL 31 MAIG 2016

## PROGRAMA D'ACTIVITATS

**Concurs de Fotografia entre els alumnes d'ESO dels Centres Educatius d'Igualada**

Consultar les bases del concurs en el propi Centre Educatiu. Termini màxim de presentació d'imatges: 30 de maig a les 24 h. Entrega de premis el divendres 3 de juny a les 19 h. al Saló de Plens de l'Ajuntament d'Igualada.



Foto guanyadora 2015: "Tu tries la sortida" del Roc Garcia dels Maristes d'Igualada



**Pots guanyar un mòbil Wiko highway pure gold + una talk Band B2!**

Del 24/05/16 al 5/06/16 Exposició de les fotos del concurs dels anys anteriors al vestíbul de l'Ajuntament d'Igualada

27/05/16 - 9.00 h. Programa de ràdio La Píndola amb Grup Tabac ABS Igualada Nord Ràdio Igualada 103.2 fm.

Exposició de dibuixos elaborats pels usuaris del Centre de Dia de Salut Mental  
Del 17 al 31 de maig - Pisos ViuBé 1 - c/Santa Joaquina Vadrina, 23 - Igualada  
De l'1 al 15 de juny - Pisos ViuBé 2 - Avinguda de Gaudí, 32 - Igualada

**Mural sobre el Tabac**


Elaborat pel personal de l'ABS Igualada Nord, al vestíbul de l'ABS Igualada Nord.  
Del 24 al 31 de maig. c/Bèlgica, 5 - Igualada

**Exposició "La Fàbrica de Fum" elaborada pels usuaris del Centre de Dia de Salut Mental**

Del 23 al 31 de maig al vestíbul de l'Hospital. Av. Catalunya, 11 - Igualada


31 de maig - Taula informativa de l'AECC al vestíbul de l'Hospital. Av. Catalunya 11 - Igualada

La Fundació Sanitària Sant Josep intercanviarà cigarretes dels seus usuaris per caramels.



**"Saps quina edat tenen els teus pulmons?" Si ets fumador i vols saber quants anys més que tu tenen els teus pulmons, vine a Cal Font el 31 de maig de 17h a 19h. A més a més, t'informarem dels diferents recursos que tens al teu abast per quan vulguis deixar de fumar"**

**Grup Impulsor Activitats Dies Mundials Igualada:**  
Ajuntament d'Igualada · Consorci Sanitari de l'Anoia.  
ICS Igualada Urbà · Agència de Salut Pública de Catalunya · Consorci Sociosanitari d'Igualada.  
Fundació Sanitària Sant Josep.



- Concurs de fotografia entre els alumnes d'ESO del Centres Educatius d'Igualada.
- Exposició de les fotos guanyadores dels concursos anteriors al vestíbul de l'Ajuntament d'Igualada.
- Al programa de Ràdio Igualada (103.2 FM) s'emetrà una píndola amb el CSA. Hi haurà el Grup de Tabac de l'ABS Igualada Nord.
- Exposició de dibuixos elaborats pels usuaris del Centre de Dia de Salut Mental del CSA amb motiu del DM sense fum.
- Mural sobre el tabac al vestíbul de l'ABS Igualada Nord elaborat pel personal de l'ABS.
- Exposició "La Fàbrica de Fum" elaborada pels usuaris del Centre de Dia de Salut Mental al vestíbul de l'Hospital.
- El 31 de Maig hi haurà una taula informativa de l'Associació Contra el Càncer (AECC) al vestíbul de l'Hospital.
- La Fundació Sanitària Sant Josep intercanviarà cigarretes dels seus usuaris per caramels.
- "Saps quina edat tenen els teus pulmons?" Informació sobre els diferents recursos que es disposen per quan es vol deixar de fumar.





## Corporació Sanitària Maresme-Selva

Aprofitant el dia mundial sense fum es va publicar una notícia al blog de pediatria de la Corporació incidint en el tabaquisme passiu i en com deixar de fumar.

També es van penjar pòsters a les entrades dels hospitals, i logo a la intranet de la corporació de la setmana sense fum per tots els treballadors.

CSMS: NOTICIA

Data: 01/06/2016

**El servei de Pediatria informa**

Avui m'han parlat del tabac durant la revisió del meu fill, m'agradaria deixar de fumar...

**Descripció:**

La XVII Setmana Sense Fum, que se celebra del 24 al 31 de maig d'enguany, té com a objectiu sensibilitzar la població de la importància que té per a la salut el fet de no iniciar-se o abandonar l'hàbit tabàquic, i poder gaudir d'un ambient lliure de fum.

Els lemes per aquest any són:

- L'entorn és de tots, gaudim-lo sense fum!
- Passo de fumar, i tu?
- Decideix-te a deixar de fumar, avui és el dia.

Aprofitant aquesta setmana, hem preparat al nostre blog "Cuidant Infants", unes pautes per ajudar-vos a deixar de fumar i on podeu rebre ajuda. Consulteu-les.

**Lista d'amis i enllaços associats:**

- Cuidant Infants

## Consorci Sanitari Integral

Les activitats que es van celebrar al Consorci Sanitari Integral en motiu del Dia Mundial Sense Fum 2016 van ser:

- Taules informatives a tots els hospitals i CAPs del CSI, amb bescanvi de pomes per cigarretes i cooximetries.
- Entrega de premis del programa "Deixa de Fumar amb Salut Laboral".
- Activitats relacionades amb el tabac a les Residències geriàtriques amb bescanvi de pomes per tabac.
- Canvi d'estovalles tant a les cafeteries com a hospitalització per una dedicada a canviar el tabac per unes postres més saludables.



## ConSORCI Sanitari del Maresme. Hospital de Mataró

1- Cartell i exposició de material gràfic  
Realitzada pels usuaris de l'hospital de Dia d'Adults i d'Infantojuvenil i aguts del Servei de Salut Mental i Addiccions, amb temàtica relacionada amb el tabaquisme: "El que pots arribar a fer si deixes de fumar".

Lloc: Hall principal de l'Hospital de Mataró.

Dia: del 30 de maig al 6 de juny.



2- Presentació audiovisual

Dia: 31 de maig

Lloc: TV del hall principal de l'Hospital de Mataró.

3- Taula informativa amb mesuradors de CO

Taula informativa sobre tabaquisme, realització de mesures de monòxid de carboni (cooximetries), test de dependència i lliurament de resultats per a usuaris i professionals.

Dia: 31 de maig

Llocs: - Hospital de Mataró al hall principal, de 9:30 a 13:00.

- Hospital de Mataró al menjador només per a professionals.



4- Distribució de material gràfic (punts de llibre, fulletons, adhesius...)

Llocs: Centres del CSdM.

Hora: De 9.00 a 14.00 hores

A tots els centres del CSdM on s'intervé: Hospital de Mataró, ABS Cirera Molins, ABS Mataró Centre i Antic Hospital de Sant Jaume. S'ha creat un punt de llibre expressament per a la ocasió.

5- Aula respira: Sessió de formació sobre tabaquisme i deshabitució dirigida a pacients amb malalties respiratòries.

Lloc: Hospital de Mataró (Aula d'Activitats)

Dia/Hora: 31 de maig de 16.00 a 18.00 hores.

Presentat per Pilar Ortega, metgessa del Servei de Pneumologia de l'Hospital de Mataró i Carme Josep, infermera del Servei de Pneumologia.

6- Activitats als Instituts de secundària des dels ABS durant la Setmana Sense Fum IES Damià Campeny. Taula informativa sobre tabaquisme i cooximetria. Realitzat pel Servei d'Infermeria de l'ABS Mataró-Centre.

IES Dosrius. Taller sobre prevenció cànnabis i tabac per alumnes de 4art ESO. Realitzat per Antoni Casanoves, metge de l'ABS d'Argentona.

7- Taller tabaquisme per pacients Hospital de Dia Infantojuvenil

Lloc: Hospital de Dia Infantojuvenil

Dia: 2 de juny

Presentat per Margarita Cano. Psicòloga clínica. Centre d'Atenció a les Drogodependències. Salut Mental i Addiccions.



## Consorci Sociosanitari de Vilafranca

1. Difusió de l'enquesta al Comitè de Seguretat i Salut de la nostra organització i la seva participació en l'enquesta.

2. Divulgació a través de salvapantalles durant tota la setmana a tots els ordinadors de l'organització amb el lema d'enguany.

3. Divulgació a través de salvapantalles d'informació com deixar de fumar i informant també de l'ajuda del Servei de Prevenció de Riscos Laborals de la nostra organització als professionals que vulguin deixar de fumar.

4. Cartells informatius a l'entrada del centre i amb expositors a totes les unitats assistencials.

5. Flyers a l'entrada del centre i a totes les unitats assistencials.

6. Notícia a la nostra pàgina web a partir del 12 de maig i sense caducitat: [www.cssv.es](http://www.cssv.es)

**XVII Setmana sense fum**  
Del 24 al 31 de maig de 2016

*Avui és més fàcil! 3 punts clau:*

L'entorn és de tots, gaudim-lo sense fum!

Passo de fumar! I tu?

Decideix-te a deixar de fumar, avui és el dia.

**POTS DEIXAR DE FUMAR!**

- Hi ha tractaments farmacològics d'eficàcia demostrada que ajuden a deixar de fumar i redueixen els símptomes de la síndrome d'abstinència, que són un dels principals obstacles per deixar de fumar.
- El Servei de Prevenció del CSSV et pot ajudar (extensió 186 dimarts i divendres) o pots trucar al 061.

**CLAUS PER ACONSEGUIR-HO**  
[www.papsf.cat](http://www.papsf.cat)  
[www.papsf.cat/docs/guia.pdf](http://www.papsf.cat/docs/guia.pdf)

## Hospital St Joan de Déu de Martorell

Es va posar una taula amb material divulgatiu i una pantalla amb les càpsules i el bits que es reproduïen de forma continuada de 6:00 a 21:00 a l'entrada de l'Hospital. A més es van realitzar dues xerrades a l'Escola Juan Ramón Jiménez (31 de maig) i a l'Escola Els Convents (7 de juny) sobre els efectes nocius del tabac i la importància de prevenir-ne la iniciació. Les xerrades es van adreçar a estudiants de sisè (12 anys), els quals van realitzar moltes preguntes al voltant de la cigarreta electrònica.



## Hospital de Figueres

L'Hospital de Figueres ha repartit 255 pomes per sensibilitzar la població dels perjudicis del tabac. L'activitat ha estat possible gràcies a la col·laboració de la cooperativa Frutícola Empordà, que ha fet donació de la fruita, i als estudiants d'infermeria de la Universitat de Girona i d'auxiliar d'infermeria de l'Institut Alexandre Deulofeu, que han participat activament en la campanya.

Diferents pacients del centre i els seus familiars s'han apropat a les tres taules informatives situades a les entrades de l'hospital: accés a hospitalització, edifici est i Consultes Externes. S'han informat dels beneficis de deixar de fumar i de diferents ajudes i formes d'assessorament que tenen a l'abast com els Centres d'Atenció Primària (CAP), CatSalut o diferents App, entre d'altres. Les cigarretes que s'han intercanviat per pomes han estat destruïdes en el mateix moment.

També s'han realitzat una 50ena de proves, entre cooximetries i espirometries bàsiques, dos exàmens que respectivament, determinen l'exposició al fum del tabac i la capacitat pulmonar, que està disminuïda en persones amb hàbit tabàquic.

→ SALUT. FUNDACIÓ SALUT EMPORDÀ

### Els riscos del tabaquisme creixen

Des de l'Hospital de Figueres s'adverteix que el consum de tabac és la primera causa de pèrdua de salut i de mortalitat prematura i que es podria evitar. És responsable de malalties cardiovasculars, pulmonars i càncers

Josep M. Bernils | FIGUERES

■ Cada any, l'Organització Mundial de la Salut (OMS) dedica el 31 de maig al Dia Mundial sense Tabac. Una jornada on globalment, a tot el planeta, se sensibilitza a la població dels greus perjudicis que comporta el consum del tabac. El doctor Marc Bonnin pertany a la Unitat de Pneumologia de l'Hospital de Figueres, el lloc on diàriament es veuen diverses patologies que hi estan directament relacionades. Assenyalava que "el tabaquisme per si mateix es considera una malaltia crònica amb possibilitats de tractament i pertany al grup de les addiccions. Sabem que el consum de tabac és la primera causa de pèrdua de salut i de mortalitat prematura i evitable. Actua com un factor de risc de les principals malalties respiratòries cròniques (principalment la MPOC), malalties cardiovasculars, així com d'un nombre important de càncers, sobretot el de pulmó".

Considera que celebrar el Dia Municipal sense Tabac és "una acció més per conscienciar del risc que suposa aquest hàbit. Els canvis de costums en una població s'haurien de realitzar des de diferents nivells: les famílies, les escoles i, lògicament, tots els professionals sanitaris també hi tenim un paper destacat, tant informatiu com d'ajuda a la prevenció de malalties i oferir tractament en cas de necessitat". La prevenció és, precisament, un dels objectius de les diferents iniciatives que es realitzen tant a la Fundació Salut Empordà (FSE) com a altres institucions de la comarca el dia 31.

**LA SITUACIÓ.** El doctor Bonnin explica que "a l'FSE, com a tots els centres hospitalaris, arriben mol-



D'esquerra a dreta: Rosa Jolis, Marc Bonnin, Magda Andreu, Carles Sabadell i Montse Adoll, del Servei de Pneumologia de l'Hospital de Figueres amb la directora d'Infermeria, Paquita Abulí.

tes malalties relacionades directament o indirecta amb el consum de tabac. Hem de pensar que el tabac és el responsable directe d'un 20-30% de les malalties cardiovasculars, d'un 90% de la Malaltia Pulmonar Obstructiva Crònica (MPOC) i d'un 80-90% dels càncers de pulmó".

Afegeix que "l'evolució del tabaquisme a Catalunya afortunadament va en descens, i sobretot els darrers anys, després de la prohibició de fumar en els espais públics. Actualment, aproximadament un 26% de la població és fumadora, però aquest descens ha estat més gran en els homes, mentre que en el cas de les dones s'ha registrat una disminució molt inferior en els últims 10 anys". El metge de la Unitat de Pneumologia reconeix que "el consum deta-

bac també ha baixat entre els més joves, però l'edat d'inici se situa al voltant dels 13 anys, amb uns alts nivells de consum entre els 15 i els 24 anys i un discret predomini en les dones d'aquesta franja".

**LES PATOLOGIES.** Les malalties causades pel tabac són molt freqüents i la majoria d'aquestes, en el nostre territori, es poden atendre als Centres d'Atenció Primària i a l'Hospital de Figueres "on es realitzen el diagnòstic, el control i el tractament. També hi ha un petit percentatge de casos que s'han de traslladar a hospitals de tercer nivell per a algunes patologies molt concretes".

En relació amb la Malaltia Pulmonar Obstructiva Crònica el doctor Bonnin assenyalava que "és la malaltia respiratòria que més

es relaciona amb el tabac. És una malaltia molt prevalent (10% de la població) i molt infradiagnòstica. Per això és important sospitar-ho en tota persona fumadora o exfumadora major de 40 anys. En aquests casos s'ha de realitzar una espirometria forçada per confirmar el diagnòstic. És important fer-ne un correcte seguiment ja que es tracta d'una malaltia que presenta empitjoraments (aguditzacions) freqüents i que pot afectar molt la qualitat de vida, però avui en dia disposem de tractaments per millorar els símptomes i ajudar al seu control. A l'FSE es disposa tant de les exploracions necessàries per al correcte diagnòstic i seguiment, així com la possibilitat de tractar el pacient en els diferents moments evolutius de la malaltia". ■

El proper 31 de maig, un dia per a la sensibilització a l'FSE

J. M. B. | FIGUERES

■ L'Hospital de Figueres s'adhereix al Dia Mundial Sense Tabac, que se celebra el 31 de maig amb la col·locació de diferents taules informatives a les entrades del centre: accés a hospitalització, edifici est i Consultes Externes. S'hi intercanviaran cigarretes per pomes gràcies a la col·laboració de Frutícola Empordà de Sant Pere Pescador. Es tracta, per tant, de desenvolupar un conjunt d'actuacions per a la sensibilització dels usuaris, i de les persones que els acompanyin, davant els riscos que comporta el consum del tabac per a la salut.

En els mateixos punts s'atendran les persones que estiguin interessades a deixar de fumar i les que ho desitgin podran realitzar cooximetries i espirometries bàsiques, dues proves que, respectivament, determinen l'exposició al fum del tabac i la capacitat pulmonar que està disminuïda en persones amb hàbit tabàquic. Aquestes proves només estaran disponibles en algunes de les taules informatives que s'ha previst habilitar amb motiu del Dia Mundial Sense Tabac.

Aquesta acció compta amb la col·laboració d'estudiants d'infermeria de la Universitat de Girona i d'auxiliars d'infermeria de l'IES Alexandre Deulofeu. Els punts informatius estaran situats a les entrades de l'Hospital de Figueres i obriran de 9.30 a 13.30 hores.

Aquesta acció de la Fundació Salut Empordà és una més de les que es desenvoluparan a escoles, administracions públiques i als centres de salut de tot arreu amb motiu d'aquesta jornada de sensibilització. ■





Prop de 170 nens i nenes han participat d'un programa d'activitats que ha inclòs un experiment per veure els efectes nocius per als pulmons del tabaquisme; una exposició de dibuixos realitzats pels propis joves; una mostra de fotografies sobre el tabac i reflexions que els nois i noies han volgut escriure i una sessió formativa sobre la composició d'una cigarreta i els efectes negatius de fumar.



Paral·lelament, la ciutadania ha pogut apropar-se a una taula informativa sobre el tabac amb diferent material divulgatiu i amb l'obsequi de manualitats realitzades pels avis i àvies de la Residència Santa Rosa i la Residència Pedra Serrada de Parets.

D'altra banda, des de dimarts passat i fins avui s'ha realitzat una enquesta anònima per a professionals i persones usuàries sobre el tabaquisme ubicada a diferents indrets de l'Hospital d'Aguts.

L'Hospital Sociosanitari també s'ha sumat al Dia Mundial Sense Tabac amb la realització de les enquestes, una taula informativa i manualitats realitzades per les persones usuàries de l'Hospital de Dia.

## Hospital Universitari General de Catalunya Hospital Universitari Sagrat Cor

### 1. Actualización dípticos y entrega directa a usuarios:

- 1.1. El Embarazo. Un Buen Momento para dejar de Fumar
- 1.2. Unidad de Ayuda a los Fumadores.
- 1.3. Guía breve de intervención en pacientes con trastorno mental cedida por la XCHsF

### 2. Colocación de la nueva señalética del recinto hospitalario.

### 3. Sensibilización al personal del centro:

- 3.1 Envío de Correo
- 3.2 Banner en Intranet

### 4. Sensibilización al usuario :

- 4.1 Colocación del material aportado por la XCHsF. Poster:  
«XVII Setmana sense Fum»
- 4.2 Banner en las pantallas de Consultas externas
- 4.3 Difusión en redes sociales y Web Quirónsalud

### 5. Concurso de dibujo para hijos de trabajadores con el lema:

«VIVIR SIN EL HUMO DEL TABACO»





ANTES



DESPUÉS



Els guanyadors del Concurs de Dibuix infantil són:

Categoría 2012-2015: BBM, de 2 anys, Hospital Universitari General de Catalunya (GM)



Categoría 2008-2011: AFG, de 7 anys, Clínica del Vallés (SG)



Categoría 2004-2007: ARR, de 11 anys, Hospital Universitari Sagrat Cor (CR)



Hospital Universitari General de Catalunya



## Hospital Comarcal Amposta

Activitats realitzades a l'Hospital Comarcal Amposta:

- Pòsters
- Taula informativa amb tríptics
- Cooximetries i/o espirometries
- Test de Fagerstrom i Richmond
- Cost i cigarretes fumades
- Tall de coc per als pacients i acompanyants
- Curs d'Intervenció Breu en Tabaquisme
- Vídeos sobre tabaquisme actiu i passiu
- Obsequi als 159 professionals que van participar en l'enquesta de la Setmana Sense Fum



## Hospital de Sant Pau i Santa Tecla de Tarragona

A l'hospital de Sant Pau i Santa Tecla de Tarragona, enguany s'ha celebrat la setmana sense fum amb les següents activitats:

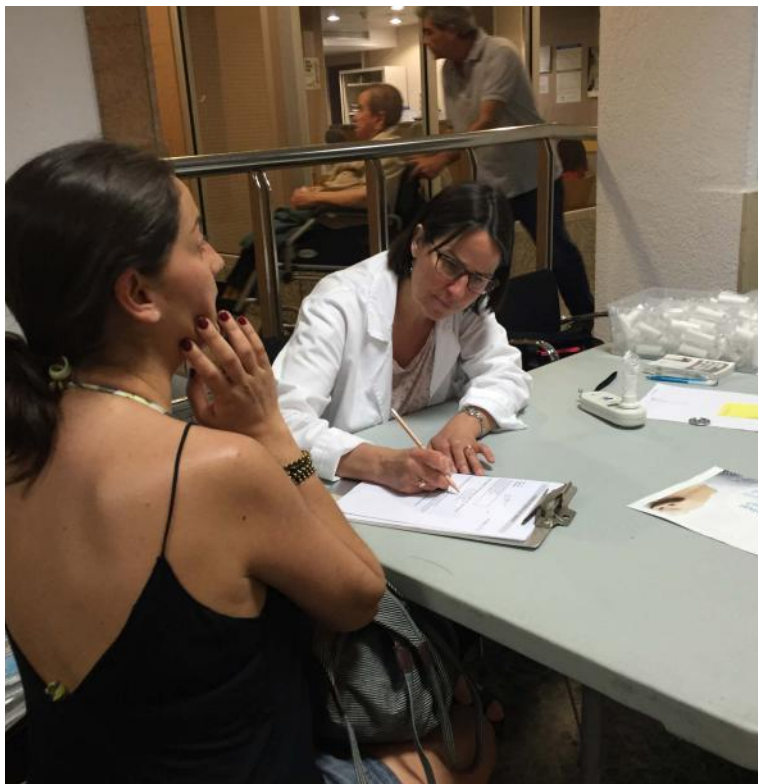
- Es van dissenyar unes xapes i imans commemoratius de la "Setmana sense fum" aprofitant les imatges suggerides des de la XHCsF i adjuntant el logo del nostre centre i es van repartir entre el personal del centre.





- El dimarts dia 29 es va muntar una taula informativa al hall del centre, identificada amb un pòster amb la imatge suggerida per part de la Xarxa per commemorar la data, des de la qual dues infermeres oferien consell per deixar de fumar tant a pacients, visitants i professionals. Es va fer assessorament personalitzat, repartiment de tríptics, fulletons, xapes, imans i enganxines informatives, així com la realització de cooximetríes i una petita recollida de dades de les persones fumadores que ens van demanar informació, que inclou grau de tabaquisme, valoració de la fase de cessació i grau de dependència física per la nicotina.

La participació va ser notable, i aquest any van ser més nombroses les consultes per part de fumadors decidits a deixar el tabac i que volien orientació per començar, a les quals es va fer assessorament i derivació a la consulta específica de deshabituació del tabac.



## Hospital de Viladecans

La XVII Setmana Sense Fum s'ha desenvolupat enguany del 24 al 31 de maig (Dia Mundial Sense Fum).



Durant tota la Setmana, a l'Hospital de Viladecans s'han fet les següents accions:

1. Difusió de la campanya sobre tabaquisme i els seus efectes.
  - a. Fulletons als expositors.
  - b. Projecció del vídeo Estàs pensant a deixar de fumar, a les pantalles.
  - c. Projecció de les diferents càpsules informatives a les pantalles.
  - d. Lliuraments de punts de llibre als pacients que ingressen i distribució dels maiteixos en diferents punts d'informació.
  - e. Distribució d'octavetes amb delimitació del recinte.
  - f. Col·laboració en passis de l'enquesta sobre empaquetament genèric i d'altres aspectes relacionats amb el tabaquisme, dissenyada per la Xarxa.

g. Col·locació d'un pop-up, a totes les pantalles (mesura territorial): aquest es mantindrà després de la Setmana, traient la referència a aquesta.

## 2. Dia mundial (31/5)

a. Taula informativa a la recepció amb informació sobre l'abordatge al territori i mesures de cooximetria.

b. Actuació informativa del Cos de Mossos d'Esquadra de la Comissaria de Viladecans.



## Hospital Comarcal del Pallars

Les activitats realitzades a l' Hospital Comarcal del Pallars de Tremp en la XVII Setmana sense Fum ha estat a nivell intern dels treballadors:

Carta informativa al Comitè de Direcció del seu objectiu i lemes

Carta informativa tant al Comitè de Direcció com als treballadors per a participar en l'enquesta i difusió de la Guia 2016 i díptic informatiu.

## Hospital del Vendrell

La Comissió Hospital sense Fum ens va explicar la seva experiència de la següent manera:

Aquest any hem volgut modificar l'estratègia d'apropament tant als treballadors com als usuaris de l'Hospital del Vendrell.

Què hem fet?

Normalment, posàvem un taula informativa a la porta de consultes externes per tal de poder donar informació sobre l'hàbit del tabac tant a usuaris com a treballadors, però era molt difícil poder accedir a ells. Així que aquest any hem pensat (si Mahoma no va a la muntanya, la muntanya anirà a Mahoma!) i hem agafat un carret amb tot un plegat de cartells, tríptics informatius, enganxines, etc i ens hem passejat per tot els serveis i sales d'espera de l'hospital enganxant cartells i donant informació a tots aquells fumadors i persones interessades en el tema.





# Hospital de l'Esperit Sant

DIJOURS, 2 DE JUNY DE 2016

## La FHES se suma a un nou Dia mundial sense tabac amb el lema "Prepara't per a l'empaquetat neutre"

Professionals i estudiants d'infermeria van recordar a pacients i treballadors els riscos del consum d'aquesta substància

En motiu del **Dia Mundial sense Tabac, dimarts el 31 de maig** l'Hospital va instal·lar una **taula informativa al vestíbul principal**. Des de la taula, professionals i estudiants d'infermeria van informar a treballadors i usuaris sobre els riscos que comporta el consum de tabac, a l'hora que recordaven les alternatives que existeixen per reduir-lo i eliminar-lo. A més, **van realitzar cooximetries per conèixer la quantitat de monòxid de carboni (CO) en aire expirat**, que està estretament lligada a la quantitat de tabac que es fuma, i feien el **test de Fagerström per calcular la dependència física a la nicotina**. Des de l'estand també es va re- recordar de 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.

El Dia Mundial sense tabac, que promou l'Organització Mundial de la Salut (OMS) des de fa 28 anys, portava en aquesta ocasió el lema "**Prepara't per a l'empaquetat neutre**". Aquesta mesura, que els governs han d'aplicar és important per a la reducció de la demanda del tabac, ja que disminueix l'atractiu dels productes de tabac, restringeix l'ús dels paquets de tabac com a suports per a un missatge publicitari i la seva promoció, limita l'empaquetat i etiquetatge enganyosos i augmenta l'eficàcia de les advertències sanitàries. Per això, es restringeix o prohibeix l'ús de logotips, colors, imatges de marca o informació promocional sobre l'envàs, excepte els noms de la marca i del producte, que s'han de presentar en un color i tipus de font estàndard.



Estudiants del Grau d'Infermeria van explicar als usuaris els beneficis que comporta deixar de fumar



Els professionals també van sol·licitar informació per abandonar la cigarreta

Compartir a Facebook

Compartir a Twitter



### Activitats Setmana sense fum i Dia mundial sense tabac

Del 24 al 31 de maig

#### Accions, responsables i cronograma

	30/04	30/05	30/05	30/05	30/05	30/05	30/05	30/05	30/05
<b>Banner web i intranet</b> <a href="#">L'entorn és de tots, gaudim-lo sense fum!</a> Unitat d'Imatge i Comunicació									
<b>Banner web i intranet</b> <a href="#">Passo de fumar, i tu?</a> Unitat d'Imatge i Comunicació									
<b>Banner web i intranet</b> <a href="#">Decideix-te a deixar de fumar, avui és el dia</a> Unitat d'Imatge i Comunicació									
<b>Imatges en les pantalles de les sales d'espera de CCEE</b> Unitat d'Imatge i Comunicació i Servei d'Informàtica									
<b>Pòsters en diferents punts de l'Hospital</b> Unitat d'Imatge i Comunicació									
<b>Comunicat a la intranet i correu electrònic. Annex 1</b> Unitat d'Imatge i Comunicació									
<b>Taula informativa al vestíbul</b> GT Hospital sense fum									
<b>Notícia a la intranet i al web amb les fotos del dia 31</b> Unitat d'Imatge i Comunicació									





## Hospital Trueta

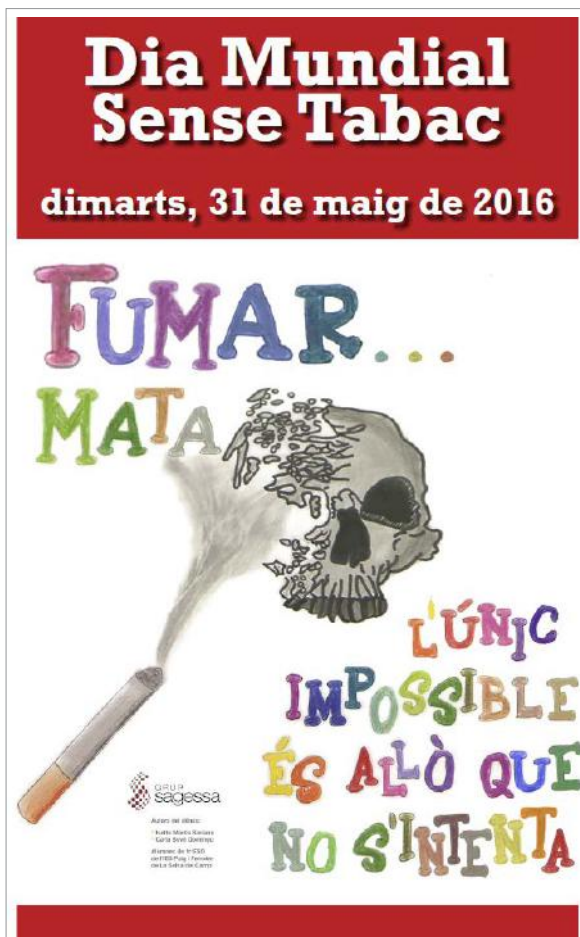
A l'Hospital Trueta els actes es van concentrar el Dia Mundial sense Tabac, quan a l'exterior del centre es van canviar cigarretes per pomes, representant el canvi d'un hàbit tòxic a un de saludable.

Als usuaris que es van voler acollir se'ls va convidar també a passar pel vestíbul de l'hospital, on professionals del Servei de Pneumologia van informar de les diferents fórmules que ofereix l'ICS Girona per ajudar-los en la deshabituació (consultes mèdiques i sessions grupals), a més de fer cooximetries i espirometries.



## Hospital Universitari Sant Joan de Reus

Ahir, com ja fa 16 anys, vam fer una taula informativa al hall de l'Hospital Universitari de Sant Joan de Reus per donar informació als pacients. Es van fer test de fagerstrom per valorar la dependència, es van realitzar carboximetries, es va repartir informació escrita i també es va fer consell mínim a aquelles persones fumadores que ho desitjaven. A més, aquells que ho demanaven, se'ls derivava al seu referent en tabaquisme, depenent del lloc on vivien. També es van repartir caramels.



Dues infermeres van ser les encarregades de donar la informació a la taula.

D'altra banda, també es va exhibir el cartell guanyador del concurs, que es realitza cada any a l'institut de la Selva del Camp en motiu del dia mundial sense tabac.

A més vam realitzar entrevistes per diferents mitjans de comunicació: el diari Reus digital, El Punt avui, canal Reus TV i telenotícies comarques de TV3.

Com cada any, va ser una jornada molt gratificant.

A més aquest any, més persones s'han interessat per realitzar carboximetries.

## Hospital Sant Rafael

Dintre el marc de la XVIII Setmana sense Fum (24 al 31 de maig), la Comissió Promotora Hospital Sense Fum ha organitzat un seguit de diferents activitats.

Amb el suport d'infermeria s'han recollit enquestes sobre l'opinió al voltant del tabac de persones majors de 18 anys.

El dia 31 de Maig, per celebrar el Dia Mundial sense Tabac es van instal·lar taules d'informació als ciutadans sobre els perjudicis de l'hàbit tabàquic, i es va donar consell mínim a pacients i familiars fumadors. Es va aprofitar per repartir un tríptic amb un qüestionari referent al tabaquisme, dissenyat per les infermeres de la Comissió.

Com en altres ocasions es van intercanviar cigarretes per diferents obsequis, tots relacionats amb la deshabituació del tabac.

Aprofitant el lema L'entorn és de tots, gaudim-lo sense fum! es va organitzar la Marxa Nòrdica, Sense Fum el dissabte 28 de maig, amb la col·laboració de l'equip de la Marxa Nòrdica de l'Hospital Sant Rafael. A l'entrega de bastons es va regalar a tots els participants un mocador distintiu de la marxa.



Germanes Hospitalàries  
HOSPITAL SANT RAFAEL

**XVIII Setmana sense Fum**  
del 24 al 31 de maig de 2016  
*Junts és més fàcil!*

**Marxa Nòrdica, sense fum**  
28 de maig, Sortida de Nivell Fàcil

Lloc de trobada: Sala d'Actes Hospital Sant Rafael  
Hora: 9.00h els que NO tinguin bastons  
9.30h els que en tinguin  
\*Per a qui no tingui bastons, els deixen en préstec presentant el DNI

Inscripció gratuïta: imprescindible omplir formulari adjunt, places limitades  
[marxanordica2@hsrafael.es](mailto:marxanordica2@hsrafael.es)  
Servei de Rehabilitació Hospital Sant Rafael de 9 a 14 i de 15 a 20h

Limit inscripció: 20 de maig 20h els que NO tinguin bastons  
25 de maig els que SÍ tinguin bastons

*Al finalitzar hi haurà pica-pica, també inclou regal i sorteig*

ORGANITZA:  **Fem Salut!** COL·LABORA:  Xarxa Catalana  Hospital Sense Fum  
   



La marxa va tenir una durada de 1h 30m, amb un recorregut de 3,15 Kilòmetres, i va comptar amb la participació de 60 marxadors que van arribar fins a la Font del Bacallà, a on es pot arribar des de la carretera de la Rabassada per un camí boscos.

A la l'arribada de la caminada, els participants van entrar en un sorteig i van reposar forces amb un pica-pica i refrescos.

## Hospital de la Santa Creu i Sant Pau

Les activitats realitzades van ser:

- Taula informativa Dia Mundial sense Tabac al vestíbul de Sant Quintí. Professionals experts en la deshabituació del tabac van informar sobre patologies relacionades amb el consum i els tractaments existents per deixar de fumar. Si ets fumador, vés-hi i fes-te la prova!
- Videocàpsules informatives sobre el tabac a les pantalles de les sales d'espera.
- Presentació i videocàpsules del Dia Mundial sense Tabac a les pantalles tàctils dels braços articulats de les habitacions de pacients.





## Hospital de la Santa Creu de Jesús-Tortosa

Dins el marc d'actuacions previstes per commemorar el Dia Mundial sense Tabac des de l'Hospital de la Santa Creu de Jesús-Tortosa s'establirà un punt informatiu al vestíbul de l'hospital que es mantindrà durant tota la setmana. En ell es podrà trobar informació relacionada amb el tabaquisme i també es podrà visitar la IX exposició de cartells contra el tabaquisme. En aquesta edició els participants han estat els alumnes de 5è de l'Institut Escola Daniel Mangrané.



Paral·lelament, el mateix dia 31 de maig, s'ha establert una dinàmica per treballar en alguns dels centres que l'alumnat ha rebut durant aquest curs acadèmic tallers de prevenció de tabaquisme. Els centres on s'establirà la dinàmica per valorar la interiorització de les informacions presentades als tallers són l'Institut Cristòfol Despuis, Institut de les Teresianes i Institut-Escola Daniel Mangrané de Jesús. Aquesta dinàmica es basa en plasmar en un format que se'ls facilitarà els danys que fa el tabac al cos humà, un cop finalitzada aquesta activitat i sense tenir cap més informació al respecte en el propi centre educatiu s'exposarà els danys de tabac al cos humà, on podran valorar el resultat del seu propi full. Unint tots el fullets impartits s'ha dissenyat per cada centre educatiu que aparegui una cigarreta tatxada, amb totes les implicacions que suposa per al cos humà.

Aquesta activitat està organitzada conjuntament entre el Hospital de la Santa Creu de Jesús, CAS Tortosa i el programa Salut Escola dels instituts esmentats.

## Hospital St Joan de Déu, Esplugues

Per commemorar el Dia Mundial sense Tabac, el grup de treball Hospital Sense Tabac va organitzar una sessió clínica sobre l'hàbit tabàquic a l'Hospital.



### ACTIVITATS DIA MUNDIAL SENSE TABAC

- A l'Auditori Dr. Plaza el **dimarts 31 de maig a les 8.10 h.** sessió **clínica** a càrrec del Dr. Fibla dirigida a tot el personal del centre: **Tabaquisme a l'Hospital. On estem. A on anem.**
- Per tot el centre i durant tota la **setmana, gags còmics** sobre tabaquisme a càrrec dels pallassos Pallapupes
- **Divulgació** per part de Voluntaris de **tríptics** a Hospitalització i CCEE a tots els fumadors, per promoure la deshabituació del tabaquisme actiu per part dels pares i/o familiars i evitar el tabaquisme passiu per part dels infants
- **Difusió** d'una **enquesta de prevalença sobre tabaquisme passiu** i actiu així com el seu abandonament, entre tots els pares/familiars de nens/nenes ingressats a Hospitalització, per part de Voluntaris
- Als halls del 2 on i 3 er pis H. Infantil durant tota la setmana, **exposició de dibuixos** realitzats per nens ingressats i coordinada per Voluntaris. El tema també va dirigit a **sensibilitzar** als pares fumadors per deixar el tabac i/o evitar que el seu fill fumi de forma passiva a casa o al cotxe

A més, al llarg de tota la setmana els Pallapupes van fer a diferents espais del centre gags còmics sobre el tabaquisme i els halls del segon i tercer pis de l'Hospital Infantil van acollir una mostra de dibuixos que sobre aquest tema han fet els nens ingressats per sensibilitzar als pares que fumen sobre la importància que deixin aquest hàbit per la seva pròpia salut i perquè els seus fills no siguin fumadors passius.

D'altra banda els voluntaris de l'hospital van distribuir un tríptic divulgatiu i una enquesta sobre l'hàbit tabàquic i la seva deshabitució als pares fumadors i no fumadors ingressats en el centre i a CCEE.



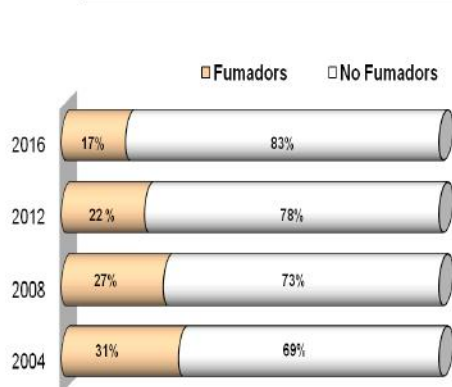
**Sant Joan de Déu**  
HOSPITAL MATERNOINFANTIL - UNIVERSITAT DE BARCELONA

**Xarxa Catalana**  
d'Hospitals sense fum

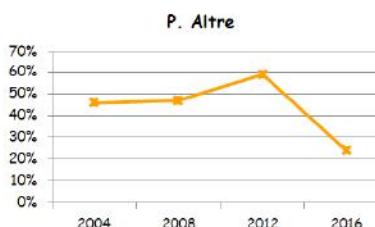
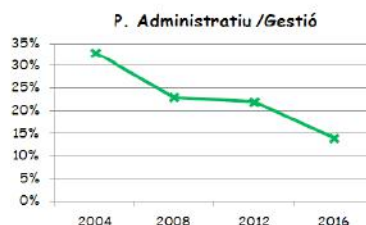
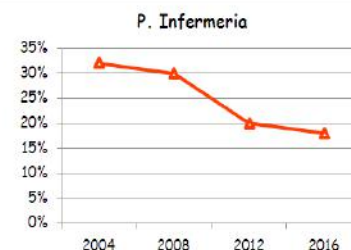
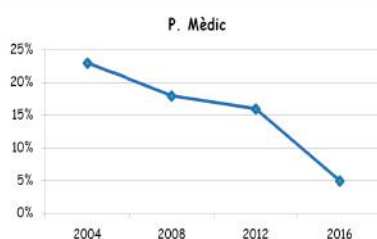


## 31 MAIG 2016 DIA MUNDIAL SENSE TABAC

### ENQUESTA 2016 DE PREVALENÇA DEL TABAQUISME A L'HOSPITAL



(Gener-Febrer 16 n= 270)



**EL PERCENTATGE DE PROFESSIONALS FUMADORS DE L'HOSPITAL (17%) HA BAIXAT FORÇA I ESTÀ MOLT PER SOTA DEL DE LA POBLACIO CATALANA (26%).** La incidència del tabaquisme s'ha anat reduint progressivament des del 2004 tant de forma global com en tots els col·lectius..



## Institut Català d'Oncologia, l'Hospitalet

A l'ICO vàrem organitzar el dia 31 de maig unes taules informatives, amb materials impresos i vídeos de divulgació, i espirometries i carboximetries per a les persones interessades. També es vàren donar a conèixer els guanyadors del concurs “Deixa-ho i guanya” per als treballadors del'ICO i empreses del nostre entorn. De les 24 persones que van deixar de fumar, 16 segueixen abstinents i, per sorteig, una de elles i la persona de suport que l'ha acompanyat, han guanyat dues “tablets”, a banda del guany en salut i la satisfacció de deixar de fumar.

Hem preparat i distribuït un vídeo divulgatiu sobre l'empaquetat neutre del tabac el tema estrella proposat per l'OMS per al Dia Mundial. Els vídeos estan al nostre Canal de YouTube i els fitxers també es poden descarregar del web [www.icoprevenccio.cat/uct](http://www.icoprevenccio.cat/uct)



Aquests dies també hem participat en xerrades, dirigides tant a professionals sanitaris com a la població:

- “Intervencions de prevenció i control del tabaquisme amb evidència científica en joves” a la FUB-Universitat de Manresa, a càrrec del Dr. Antoni Baena, organitzat per la Xarxa de Prevenció i Control del Tabaquisme de la Catalunya Central, 20 de maig de 2016.
- “Què sabem del càncer de pulmó?” a Maó, a càrrec del Dr. Esteve Fernández, organitzada per la Junta Local de l'AECC de Castelldefels i l'Ajuntament de Castelldefels, 20 de maig de 2016.
- “Actualitzacions en tabaquisme” a Barcelona, a càrrec del Dr. Antoni Baena, organitzat pel CAP Turó, 31 de maig de 2016.

• “Hem fet prou per aturar l'epidèmia del tabaquisme?” a Castelldefels, a càrrec del Dr. Esteve Fernández, organitzada per l'Escola de Salut Pública de Menorca i el Consell Insular de Menorca, 3 de juny de 2016.

I hem participat en programes i articles en diversos mitjans de comunicació:

- Entrevista a Via Lliure de ARC1: “Parlem de tabac” 29 de maig 2016
- Participació a Els Matins de TV3: “El tabac causa una mort cada hora a Catalunya” 31 de maig 2016
- Participació a La Ventana de la Cadena SER: “El tabaco engaña, lo que fumamos hoy no nos afecta inmediatamente”, 31 de maig 2016
- Article a La Vanguardia “Fumar en la puerta del bar también perjudica a los que están dentro”, 31 de maig 2016

## Parc Sanitari Sant Joan de Déu

Amb motiu del dia mundial sense tabac, el Parc Sanitari Sant Joan de Déu va organitzar una jornada plena d'activitats de sensibilització i prevenció del tabaquisme i així promoure uns hàbits de vida saludables.

- Difusió interna per als professionals, mitjançant notícies a la intranet, flash i salvapantalles.
- Realització de diferents proves per a tothom que volia participar a la campanya.
- Test de Fargeström, per a avaluar el nivell de dependència.
- Test de Richmond, per valorar les intencions de deixar l'hàbit a curt i llarg termini.
- Coximetries.
- Espiometries.
- Valoració per pneumòloga.
- Consells antitabac amb follets informatius.
- Organització de diferents activitats en l'àmbit de la salut mental com ara gimcana, exposicions, xerrades, tallers, intercanvi de tabac per fruita i caramels, activitats esportives, teatre, etc.



**Clínica Sant Carles**

Activitats que es portaran a terme el 31 de maig de 10.30 a 13.00 hores

**Gimcana per celebrar el dia Mundial sense tabac**

**INICI**  
A cada participant se li entregarà el recorregut de la gimcana i se li donarà un paper que haurà de reomplir a cada una de les proves de cop establertes.

**DESENVOLUPAMENT** (individual o en petits grups)

**1. Intercanvi saludable**  
La persona haurà de trobar una joguina i a canvi se li donarà una joguina de competició.

**2. Diana**  
La persona haurà de fer 3 dards amb l'objectiu de no explotar alguns dels globus inflats a una distància. Cada globus cedit de resultat indicatòri del nivell de benefici per la salut que comporta el fet de no fumar.

**3. Saps el què fumes?**  
La persona haurà de relacionar cadascun dels tipus de tabac que es troben a la venda amb la seva característica principal. Per un costat haurà d'indicar amb el nom de l'objectiu i l'objectiu principal de cada tipus de tabac i per l'altre costat haurà de relacionar cada tipus de tabac amb el seu efecte sobre la salut.

**4. Dibuixa**  
La persona haurà de dibuixar un tarro que conté tabac i que ha de tenir un efecte sobre la salut. Haurà de representar qualsevol regala del tabaquisme.

**5. Espirometria** (Hall Hospital General)  
La persona haurà de realitzar la prova de l'espirometria per conèixer la seva capacitat pulmonar.

**FINAL**  
El resultat de la gimcana serà format per diferents activitats. Dura banda es realitzarà una explicació dels principals components del tabaquisme amb suport visual (imatges) per a poder conèixer millor el tabac i amb una presentació teatral de l'impacte de fumar. D'altra banda, la persona podrà la possibilitat d'escollir o dibuixar, segons les seves preferències personals, un regal o un producte sense tabac que li haurà costat més de participar. Finalment es farà el lliurament d'un "diploma" a cadascun dels participants que haurà passat per totes les proves.

**Clínica Benito Menni**

**Dimarts 31 de maig**  
**Activitat esportiva:**  
**Caminada per Barcelona des dels Jardins de Cervantes fins a Palau Reial.**

- Amb un picnic
- Sessió chi-kun
- Engaixines

**Dimarts 31 de maig**  
**Informació sobre el tabaquisme a l'espai de biblioteca de la Clínica Benito Menni**

S'ofereix pel matí i tarda per la tarda

## Parc Taulí, Hospital de Sabadell

A la intranet de l'Hospital es va col·locar la següent nota informativa:

Com cada any el dia 31 de maig es el Dia Internacional sense fum, l'OMS celebra el dia mundial sense fum dedicat a ressaltar els riscos per a la salut associats al consum de tabac.

Per celebrar-lo des del Servei de Prevenció i amb la col·laboració del Servei de Pneumologia us proposem fer una tècnica fàcil i senzilla (bufa) per tal de mesurar la vostra edat pulmonar respecte a la vostra edat cronològica.

Estarem al Hall de l'Hospital de Sabadell el dijous 29 de maig de 10 a 13 hores del matí, amb els dispositius necessaris per realitzar la prova i us entregarem els resultats adients.

Fora d'aquest dia i horari tots els que estigüeu interessats també ho podreu realitzar al Servei de Prevenció prèvia trucada telefònica per concertar hora.

Es especialment interessant per als fumadors, però esteu tots convidats.





## Parc Salut Mar, Hospital del Mar

El proper 22 de maig la Comissió Hospitals Sense Fum del PSMAR organitza la seva II marxa nòrdica per celebrar el Dia Mundial contra el tabac i col·laborar, enguany també, amb el projecte "Un Respir al Càncer" de la Fundació Amics de l'Hospital del Mar, un projecte de suport a pacients oncològics.

Més enllà de la marxa nòrdica, el 31 de maig durem a terme les activitats habituals de difusió en els nostres canals de comunicació amb l'objectiu de promoure la deshabitució del tabac entre els nostres treballadors i la població en general.

**10 km**  
pel costat del mar

**22 de maig**  
**II marxa nòrdica**

Per celebrar  
**el Dia Mundial**  
**contra el Tabac**

Per regalar un **Respir**  
a les persones amb  
**càncer**

#UnRespirAlCàncer

10 km pel costat del mar  
Diumenge 22 de maig a les 9.30 hores  
Sortida: Centre Fòrum carrer Lluís 410  
Arribada: Hospital del Mar passatge Maritim 25-29

**Caminem junts i col·laborem** en un projecte solidari basat en tècniques de relaxació per millorar el benestar dels pacients amb càncer

Organitzat per:  
Comissió Hospitals Sense Fum del Parc de Salut MAR

Amb la col·laboració de:  
**waikim**  
walk & inspire

Inscripcions:  
waikim.es/checkout-3

Parc de Salut MAR | Amics de l'Hospital del Mar

## Fundació Hospital de Palamós



El dimarts dia 31 de maig a l'Hospital de Palamós s'instalarà una taula informativa a l'entrada principal amb tríptics i documentació relatius al tabac. Serà atesa per l'infermer del Servei de Prevenció, qui donarà informació a ciutadans i treballadors que ho sol·licitin sobre els seus efectes sobre l'organisme i la deshabitució.

Durant tot el dia es podran visualitzar documents divulgatius tema tabac a la zona de consultes externes

A les 10h es repartirà maduixa amb xocolata al costat de la taula informativa.





# Hospital Santa Maria de Lleida

## Dia Mundial sense Tabac 2016

**FRANCESC ABELLA**  
COORDINADOR UNITAT DE TABAQUISME.  
HOSPITAL UNIVERSITARI DE SANTA MARIA DE LLEIDA



Amb motiu de l'anyal Dia Mundial Sense Tabac, apareixen en els mitjans de comunicació un seguit d'informacions que conviden a la reflexió. De manera lenta però constant sembla que aquesta guerra s'està guanyant. Així ho indiquen, al menys, les dades que aquests dies es presenten. A Catalunya, s'ha passat d'un consum del 32,1% l'any 2002 al 25,7% el 2015. Del 2011 al 2015, 270.000 fumadors i fumadores han deixat de ser-ho. Es manté un bon nivell d'acompliment de la prohibició de fumar en llocs públics, i 9 de cada 10 persones declaren gaudir d'un entorn sense fum. Continua baixant clarament les vendes i el consum de cigarretes manufacturades, malgrat augmentin les vendes i el consum de cigarretes fetes a mà, especialment entre els joves. El consum de cigarretes electròniques es manté a nivells molt baixos (un 0,4% de la població general adulta). Un de cada sis morts a Catalunya es relaciona amb el consum de tabac. L'ajuda per deixar de fumar a Catalunya abasta tots els nivells

assistencials. Al voltant de 70.000 persones deixen de fumar cada any. Per aconseguir millors nivells de qualitat de vida cal l'adquisició de determinats hàbits i conductes. Per alguns deixar de fumar serà l'objectiu. Per altres fer una dieta equilibrada. Algunes persones trobaran en l'activitat física la seva millora. Hi ha qui ho haurà de fer tot per evitar emmalaltir: abandonar el tabac, regular el què i com menja i moure's de manera habitual. Des de la Unitat de Tabacisme de l'Hospital Universitari de Santa Maria ja fa 10 anys que ens dediquem a aquesta important tasca. No parlarem avui aquí dels avantatges de deixar d'engolir el fum del tabac. En aquesta ocasió he demanat a algunes persones que ja han fet aquesta feina ens donin la seva opinió, aquí n'hi ha alguna: "Un humà ha de deixar de fumar per ser conseqüent amb la seva pròpia condició d'animal racional. Encara es veu algun cop, per la televisió o en un circ anacrònic, un ximpanzé fumador. És un espectacle patètic, oi? Doncs el

mecanisme pel qual s'enganxa una mona irracional al tabac, és el mateix que utilitzen les tabaqueres per enganxar-te a tu. Pensa una miqueta més que una mona i ho deixaràs" (Anton, 3 anys sense fumar). "El que més valoro en deixar de fumar és saber que el tabac ja no et controla, això et reconforta i et puja l'autoestima. També valoro la imatge que dono ara als meus fills. No oblidem que els fills també aprenen per imitació. Estic segur que no fumant els trameto molts i importants valors" (Josep, 3 mesos sense fumar). I finalment: "Per què val la pena fumar? Després de 20 anys de cerca, he arribat a la conclusió que *no* hi ha cap raó per fumar!!" (Manel, 6 mesos sense fumar).

La qualitat de vida, el benestar i, fins i tot, l'estalvi requereixen un inicial esforç per poder gaudir a mitjà termini d'enormes beneficis: cada persona sap els seus, i tenen a veure amb l'estalvi de malalties, l'orgull i la satisfacció personal, l'exemple que es dona i fer cas, també, al sentit comú.

## La Mañana

MIÉRCOLES 1 DE JUNIO DE 2016 | TEMA DEL DIA 3

### L'IMPACTE DE LA LLEI QUE PROHIBEIX FUMAR EN ESPAIS PÚBLICS

Des de que es va aprovar fa ja 10 anys la Llei que prohibeix fumar als espais públics han augmentat el nombre de pacients atesos a la Unitat de Tabacisme del Santa Maria. També la conscienciació social al respecte.

### UNA ATENCIÓ INTEGRAL AMB TERÀPIES I MOTIVACIONS

Els especialistes del Santa Maria que ajuden a deixar de fumar disposen d'excel·lents eines que milloren el pronòstic dels pacients. A més del tractament farmacològic, també hi ha teràpies i grups motivacionals.

# La meitat de pacients atesos a la Unitat de Tabacisme del Santa Maria no torna a fumar

El doctor Francesc Abella i el seu equip reben cada any entre 250 i 300 noves persones que volen eliminar aquesta addicció

M. ROMERA  
mromera@lamayana.es  
Lleida

**Ja fa una dècada que funciona la Unitat de Tabacisme del Santa Maria de Lleida i, des de que va entrar en vigor la Llei que prohibeix fumar en espais públics, la seva activitat s'ha vist augmentada.**

La socialització de l'acte de fumar provoca que aquelles persones que volen deixar aquesta addicció de per vida es torni un repte prou difícil. No obstant, amb l'ajuda de professionals com els de la Unitat de Tabacisme de l'Hospital Universitari Santa Maria de Lleida, els seus tractaments, teràpies i seguiments, deixar de ser fumador es converteix en una possibilitat cada vegada més factible. Com a mostra, el 50% de pacients del Santa Maria que aconsegueix eliminar aquest hàbit de forma perenne. Així ho va explicar ahir el cap d'aquesta Unitat, el doctor Francesc Abella, amb motiu del Dia Mundial Sense Tabac.

Actualment, el Santa Maria atén entre 250 i 300 nous pacients cada any que arriben a les seves consultes per demanar l'ajuda d'un professional que l'ajudi a deixar de fumar. En els darrers cinc anys, comenta Abella, s'ha vist un canvi de tendència en la motivació i en la raó d'aquesta decisió. "Abans la majoria de pacients que rebien tenien una mitja de 60 anys d'edat i venien recomanats pel metge, és a dir, una mica obligats", apunta el doctor. No passa el mateix en l'actualitat quan les persones que



## Entreguen els premis als guanyadors del concurs de dibuix d'empaquetats neutres

Coincidint amb el Dia Mundial sense Tabac, l'Hospital Santa Maria va entregar ahir els premis del concurs de dibuix *Preparats per l'empaquetat de tabac neutre*, adreçat als alumnes de secundària de la ciutat. Tots els treballs romandran exposats a la zona de consultes de l'hospital durant 10 dies. Carlos Cuenca de les Heures, i Josep Aixut, de Lestonnac, els guanyadors. / FOTO: Selena García

arriben a la Unitat de Tabacisme acostumen a tenir entre 45 i 50 anys i la seva principal raó és "voler estar més sans". "S'ho prenen com una inversió a llarg termini i són gent que també es cuida l'alimentació i fa esport", diu Abella. D'aquesta forma, la motivació és molt més alta i, per tant, l'èxit del tractament també. Una altra de les raons que marca l'opció de deixar de ser fumador és la de la pressió social, "molts venen per-

què els fills els hi han demanat". Finalment, el motiu econòmic ha cobrat força des de l'arribada de la crisi econòmica, ja que a l'any la despesa en tabac és superior als 1.500 euros.

La Unitat de Tabacisme del Santa Maria de Lleida ofereix una atenció integral a aquests pacients que engloba diferents aspectes que ajuden a la persona a deixar aquesta addicció. Des de visites personalitzades, fins terà-

pia i grups d'ajuda presencial i via xarxes socials. A més, es va crear una aplicació que envia esporàdicament missatges als telèfons mòbils dels pacients motivant-los en la seva lluita. Abella afirma que des de que va entrar en vigor la nova Llei que prohibeix fumar en espai públic el nombre de persones interessades en deixar de fumar ha augmentat considerablement. Malgrat tot, encara queda molta feina per fer.

## En 10 anys han deixat de fumar 270.000 persones a Catalunya

Entre els anys 2006 i 2015, a Catalunya han deixat de fumar aproximadament 270.000 persones. A més, deu anys després de l'aplicació de la Llei, es constata la reducció significativa de l'exposició al fum ambiental en espais públics, especialment a partir de l'any 2011. A més, hi ha hagut una caiguda de prop de l'11% dels ingressos per infart de miocardi. No obstant, el contacte ambiental encara és alt per aquells fumadors passius.

El Comitè Nacional per a la Prevenció del Tabacisme (CNPT) va denunciar ahir que des de fa cinc anys que es va aprovar la Llei del tabac "no hi ha hagut avenços" en la prevenció d'aquest hàbit i va demanar al nou Govern que implantés de manera urgent l'empaquetat neutre com a mesura per reduir el consum. El CNPT ha elaborat un document que recull 12 raons que avalen la seva petició, entre elles, que amb aquesta mesura Espanya es sumaria a països com Austràlia, que ja va implantar l'empaquetat neutre en 2012, o altres com el Regne Unit, França o Irlanda, que estan en procés de fer-ho.

## Parc Hospitalari Martí i Julià

Amb motiu del Dia Mundial sense Fum, l'Institut d'Assistència Sanitària (IAS) va celebrar el dia 31 de maig de 2016 al Parc Hospitalari Martí Julià de Salt (Girona) una Jornada de sensibilització front l'hàbit tabàquic adreçada a treballadors i usuaris. La "Comissió sense Fum" va organitzar diverses activitats.

A l'entrada de l'Hospital Santa Caterina es va posar una taula informativa, on usuaris i professionals fumadors podien calcular la seva edat pulmonar i s'oferia informació sobre el beneficis de deixar de fumar.

Hi va haver una xocolata desfeta preparada per la cuina del propi hospital i pa de pessic per a tothom. Tot plegat va estar amenitzat per l'actuació en directe dels Atrapasomnis.

Al Hall de l'Hospital Santa Caterina del 30 de maig al 5 de juny i va haver una exposició de cartes, escrites pels alumnes de 5è de l'escola El Gegant del Rec, adreçades a una persona coneguda que fuma per que ho deixi. Al acabar la jornada es van llegir les 5 millors cartes.





## Althaia, Xarxa Assistencial Manresa

Es clou la Setmana Sense Fum centrada especialment en la sensibilització dels més joves

Setmana Sense Fum, que ha tingut com a eix central la conscienciació dels més joves sobre els riscos que comporta el tabaquisme. Al llarg de tota la setmana, tècnics de l'Oficina Jove del Bages conjuntament amb infermeres dels CAP de Manresa (ICS i Althaia) s'han desplaçat a nou centres de secundària de la ciutat, la Fundació Universitària del Bages (FUB) i El Casal La Kampana. Durant el descans, aquests tècnics han fet una dinàmica amb els joves i les infermeres els han ofert la possibilitat de fer-se una carboximetria, que serveix per mesurar el nivell de monòxid de carboni que tenen les persones fumadores en els pulmons.



Durant aquesta setmana, tècnics de l'Oficina Jove del Bages conjuntament amb infermeres dels CAP de Manresa (ICS i Althaia) es desplacen a nou centres de secundària de la ciutat, la Fundació Universitària del Bages (FUB) i El Casal La Kampana. Durant el descans, aquests tècnics fan una dinàmica amb els joves i les infermeres els ofereixen la possibilitat de fer-se una carboximetria, que serveix per mesurar el nivell de monòxid de carboni que tenen les persones fumadores en els pulmons. És una activitat de prevenció que té per objectiu sensibilitzar els joves i adolescents sobre els riscos que comporta el tabaquisme i, alhora, se'ls dóna informació i eines per deixar aquest hàbit.

Paral·lelament, des dels dos CAP que gestiona la Fundació Althaia també es porten a terme diferents accions. En el marc del programa Salut i Escola, el CAP Barri Antic ha portat a terme quatre tallers de tabaquisme a l'escola Joviat i dos a l'escola Fedac Manresa. A la Joviat també s'ha fet un concurs de lemes, fotografies i consells a pares i alumnes fumadors, del qual se n'ha fet un mural que s'ha penjat al CAP. Durant tota la setmana hi haurà instal·lada una taula informativa a l'ambulatori i demà dimarts, Dia Mundial Sense Tabac, es realitzaran carboximetries a totes les persones que ho desitgin. A banda, s'ha programat una xerrada pels professionals del CAP sobre actualització del tabaquisme.





Des de la Comissió Hospital Lliure de Fum s'ha promogut una acció que es va portar a terme dijous amb la col·laboració dels Pallapupas per tal de recordar a professionals i a usuaris que no es pot fumar en tota l'àrea hospitalària de l'Hospital Sant Joan de Déu.

Professionals de la salut de diferents institucions s'han trobat per fer-se una fotografia per simbolitzar el treball conjunt que es fa a Manresa contra el tabaquisme. Ha estat una acció simbòlica a iniciativa de la Xarxa de Prevenció i Control de Tabaquisme de la Catalunya Central, que s'ha portat a terme a diferents ciutats del territori. A Manresa, el lloc escollit per a la fotografia ha estat el Pont Vell amb la basílica de La Seu de fons, i hi han pres part professionals de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, de l'Oficina Jove del Bages i de la Fundació Althaia.



S'hi ha representat l'acció simbòlica de trencar unes cigarretes de grans dimensions, elaborades amb la col·laboració d'usuaris del servei de Salut Mental.

## Institut Català d'Oncologia, Badalona

Les activitats que es varem realitzar a l'ICO Badalona van ser:

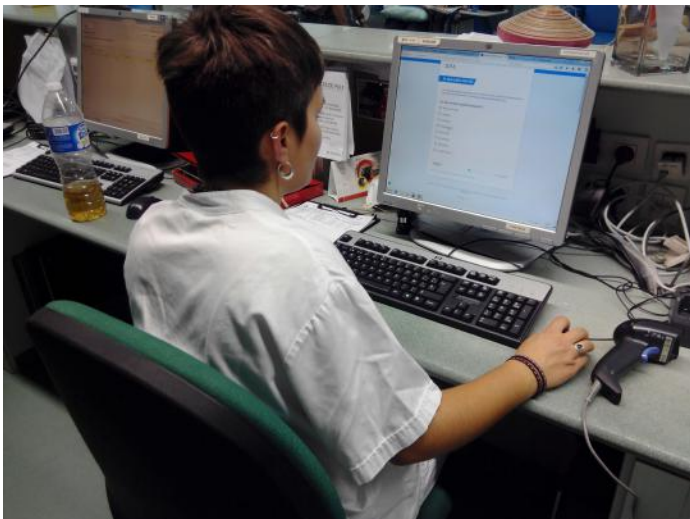
La Setmana prèvia al dia mundial sense fum, com a ICO Badalona, varem fer recollida de l'enquesta que es va fer conjuntament amb centres de primària i entitats d'altres àmbits de la societat. Es van recollir unes 38 enquestes.

El dia mundial sense tabac, s'ha fet conjuntament amb el comitè sense fum de l'HUGTP i els serveis que varen participat son: (ICS, Servei de Pneumologia, Servei de Medicina Preventiva, Servei d'Atenció a l'Usuari i ICO Badalona, Servei de Prevenció de Riscos Laborals)

Les accions es van realitzar el dimarts 31 de maig durant tot el matí. Es varen col·locar dues taules en l'entrada dels dos Bars - Menjadors dels treballadors, amb divers material informatiu sobre l'hàbit de fumar i les propostes per deshabituació.







Es va muntar una taula Informativa en l'entrada principal de l'hospital, on varem estar presents durant el matí de 9 a 13h, personal mèdic i de infermeria realitzant cooximetries i facilitant informació per deixar de fumar.

Una vegada finalitzada l'activitat i després de una breu reflexió per part dels membres del Comitè es va elaborar un llistat de temes a parlar en properes edicions.

## Hospital Verge de la Cinta de Tortosa

En el marc de la Setmana Sense Fum, s'han portat a terme diferents activitats per conscienciar la població de la importància que té per a la salut el fet de no iniciar-se o abandonar l'hàbit tabàquic i poder gaudir d'un ambient lliure de fum.

Realització d'enquestes. Visualització en tots els ordinadors del pòster XVII setmana sense fumen del 24 al 31 de maig i panells informatius.

Publicació a la intranet i web de l'hospital de les activitats previstes.

El 31 dia mundial sense tabac es van instal·lar 2 taules informatives sobre els efectes nocius del tabac i alternatives per a deixar-ho, al vestíbul de l'entrada i a les consultes externes, amb la col·laboració d'estudiants d'infermeria de la Universitat Rovira i Virgili, es van realitzar test de dependència a la nicotina, cooximetries als fumadors tant usuaris com professionals que estaven interessats.

Distribució als professionals dels tríptics del Programa d'ajuda als treballadors fumadors.

Lliurament de tríptics informatius sobre el Programa per a pacients hospitalitzats i les recomanacions per a deixar de fumar als pacients que van estar hospitalitzats.

Exposició d'una cigarreta gegant de 2 m. amb el contingut de gran part dels components tòxics del tabac.

Cartell recordatori de la importància de complir la normativa que prohibeix fumar i fer ús de cigarreta electrònica dins del recinte sense fum.





**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:



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Salut**



**ICO**  
Institut Català d'Oncologia