

Recull d'activitats dels centres adherits a la  
Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum

dia mundial sense tabac 2015



# Lema de la OMS 2015

## Comerç il·legal de productes de tabac

El comerç il·licit de productes de tabac planteja greus problemes per a la salut, l'economia i la seguretat a tot el món. Es calcula que una de cada deu cigarretes i productes de tabac consumits en el món és il·lícit.

Per aquesta raó, la lluita contra el comerç il·licit de tabac és el tema triat per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) per al Dia Mundial Sense Tabac (DMST) 2015.

Un objectiu fonamental de la campanya serà promoure la ratificació i implementació per part dels governs del Protocol per a l'Eliminació del Comerç Il·lícit de Productes de Tabac, que és un tractat complementari del Conveni Marc per al Control del Tabac (CMCT) de l'OMS.

La Secretaria del CMCT s'ha unit a la campanya del DMST per tal de donar suport a la implementació de l'article 15 del CMCT, que estableix la necessitat d'adoptar mesures per a la "eliminació de totes les formes de comerç il·licit de productes de tabac, com el contraban, la fabricació il·lícita i la falsificació", i promoure l'entrada en vigor del Protocol.

Fins al moment, el Protocol ha estat ratificat per set parts en el CMCT de l'OMS i cal que altres 33 facin el mateix perquè passi a ser un instrument de dret internacional.

L'objectiu general del Dia Mundial Sense Tabac, per l'OMS i els seus associats, consisteix en posar en relleu els riscos per a la salut associats al consum de tabac i promoure polítiques eficaços per reduir aquest consum. L'epidèmia de tabaquisme és una de les majors amenaces per a la salut pública que el món ha d'afrontar, ja que cada any provoca la mort de gairebé sis milions de persones.

El comerç il·licit de tabac rep el suport de diversos actors, des de petits venedors ambulants fins a xarxes delictives organitzades que es dediquen al tràfic d'armes i el tràfic de persones.

La indústria tabaquera també dona suport, obertament i de manera encobert, el comerç il·licit: subministra productes a aquest mercat i tracta de bloquejar l'aplicació de mesures integrals de control del tabac, intentant convèncer els governs que qualsevol nova mesura legislativa, com les advertències sanitàries gràfiques o l'augment dels impostos, no farà més que incrementar el comerç il·licit.

Aturar el comerç il·licit de productes de tabac és una prioritat sanitària i un objectiu factible. Per a això, però, cal millorar els sistemes nacionals i subnacionals d'administració tributària i la col·laboració internacional, per exemple, mitjançant la ratificació i implementació del Protocol.



# Els hospitals de la Xarxa celebren el Dia Mundial Sense Tabac

Els centres de la Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum (XCHsF), que coordina l'Institut Català d'Oncologia (ICO), organitzen diverses activitats per al Dia Mundial sense Tabac.

El 31 de maig se celebra el Dia Mundial sense Tabac, i la seva commemoració s'estén a la setantena de centres de la Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum, en molt casos en el marc de la "Setmana sense Fum" promoguda també des del Programa d'atenció primària sense fum del Departament de Salut. La Xarxa catalana d'hospitals sense fum ([www.xchsf.cat](http://www.xchsf.cat)), coordinada per l'ICO des de la seva creació, aplega els centres que promouen la deshabituació del tabac entre els seus usuaris fumadors i la formació dels professionals sanitaris per a millorar el control i prevenció del tabaquisme en i des de l'entorn hospitalari.

El Dia Mundial sense Tabac és una iniciativa impulsada des del 1989 per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) per recordar els greus perjudicis que comporta el tabac per a la societat. Els hospitals de la Xarxa organitzen actes informatius i festius, per tal de conscienciar la població dels perjudicis del tabac, de la necessitat de prevenir el consum en adolescents i joves, i estimular i ajudar els fumadors a deixar-ho.

Enguany, alguns hospitals han aprofitat el Dia Mundial per renovar la senyalització d'àrees sense fum d'acord amb la nova senyalització de la Xarxa. La nova senyalització s'adequa a la vigent normativa que limita el consum de productes del tabac tant en els edificis interiors com en qualsevol part del recinte a l'aire lliure i, també, la utilització de cigarretes electròniques en aquests mateixos espais.





## Hospital de Palamós

S'instal·la una taula informativa a l'entrada principal de l'hospital amb tríptics i documentació relatius al tabac i atesa pel Servei de Prevenció. S'informa a tothom qui ho sol·licita (usuaris i professionals) sobre els efectes del tabac a l'organisme humà i la cessació tabàquica. Durant tot el dia es visualitzen documentals divulgatius tema tabac a la zona de consultes externes. Al matí es reparteix fruita i xocolata al costat de la taula informativa amb el lema "endolçat la vida, no fumis".



Centres d'Atenció a la Dependència: 29 de maig: les residències sociosanitàries, Palamós Gent Gran, Palafrugell Gent Gran, Sant Feliu Gent Gran i Surís Gent Gran també se sumen a la celebració del dia Mundial sense Tabac com en anys anteriors. Al llarg del dia hi va haver una taula informativa a cada centre amb documentació diversa sobre els efectes nocius del tabac i mètodes de deshabitució. Al matí s'ha ofert xocolata amb melindros.

Centres d'Atenció Primària: del 25 al 29 de maig als CAPs de Torroella, La Bisbal, Palafrugell i Palamós s'han instal·lat taules informatives durant tota la setmana.

El CAP de Torroella de Montgrí va organitzar dimecres 27 de maig una caminada de 5 Km per la vora del riu Ter apta per a totes les edats. El divendres 29 de maig al matí s'ha ofert fruita amb xocolata. Les activitats que s'han organitzat s'adrecen a tota la població i professionals de l'entitat.

## Hospital Universitari Sant Joan de Reus

A l'Hospital Universitari Sant Joan de Reus es va fer una taula informativa al hall de l'hospital, on dues infermeres donaven informació i realitzaven carboximetries a la població.

A nivell de tot el Grup Sagessa es va editar un pòster Din A-4 amb els dibuixos guanyadors del concurs de dibuix fet a les escoles de Tortosa i un tríptic amb informació sobre deshabitució en tabaquisme.

A més, el dia 27 de maig dins de la setmana sense fum es va fer una presentació al col·legi de metges de Tarragona de la història clínica informatitzada de tabac al Grup Sagessa.

**Beneficis de deixar de fumar**

- Tingueu millor salut i qualitat de vida.
- Fa reduir el risc de patir càncer, problemes de cor i bronquitis crònica.
- Augmenteu la capacitat respiratòria i per tant us sentireu més àgil, podreu caminar i poder escoltar sense cansar-vos.
- Aconseguireu major rendiment durant l'exercici físic i l'esport.
- Recuperareu l'olfacte i el gust.
- La vostra pell serà més jove i tindrà més elasticitat.
- Les vostres dents es tornaran blanques i desinfectades malalt.
- Desapareixerà l'olor a fum de la vostra roba, del vostre cotxe i de la vostra casa.
- Aportareu per un estret familiar més sa i sànim un exemple positiu per als vostres fills.
- Costareu menys.
- Respectareu el dret dels no fumadors a respirar un aire lliure de fum de tabac.
- Si supereu la dependència al tabac aconseguireu major llibertat i salut.

**Es centres del Grup Sagessa** s'adapten a la llei de regulació de l'ús del tabac, que modifica l'article 7 de l'article 16 i estableix la prohibició total de fumar als centres esportius, educatius i els espais a l'aire lliure o coberts connectats amb l'aire exterior.

Això significa que la prohibició no s'ha de referenciar a l'edifici, sinó tant a l'edifici com a l'espai exterior. Així doncs, si hi ha un espai exterior, s'ha de prohibir fumar a l'edifici i a l'espai exterior, i si no hi ha un espai exterior, s'ha de prohibir fumar a l'edifici i a l'espai exterior.

**Indicacions als centres**

Des de la Direcció del Grup Sagessa, es recomana que no hi hagi cendres als accessos del centre per evitar que es concentren en punts de concentració de fumadors.

A més, per motius higiènic i d'ordre, es recomana que no hi hagi cendres als accessos del centre amb l'entrada de treball i que, en cas que hi hagi, la necessitat de fumar per ser la causa per abandonar el lloc de treball dins la jornada laboral.

D'altra banda, la llei estableix l'obligació per part dels centres de col·locar rètols informatius de la prohibició i d'informar als professionals i usuaris dels centres. En conseqüència, per part d'un professional, es recomana la incidència al Departament de Recursos Humans del Grup. Aquest incompliment pot tenir conseqüències sancionades, no només des del punt de vista administratiu, sinó també del laboral.

**GRUP sagessa**

Av. del Doctor Josep Laporte, 2  
42004 Reus  
Tel. 977 312 200  
Fax 977 303 600  
www.grupsagessa.cat

**Grup SAGESSA sense fum**

<b>Marta Urbano Plascido</b> Aparca a la Clínica de l'Àrea de Prevenció d'Alcoi	<b>Judit Fortgual Ferran</b> DUIAAS Puçol
<b>Gerard Peláez Esteban</b> Responsable corporatiu de gestió i manteniment i prevenció de riscos	<b>Rita M. Mir Aranda</b> DUIAAS Puçol
<b>Eva Abadía Lázaro</b> Màgister de família de l'Hospital Unipar de Cantabria	<b>Sandra Odina Valverde</b> Responsable d'Infermeria de l'Unitat de Cures d'Intensivitat
<b>Àlex Alcañal Arpaola</b> Màgister de família de l'Hospital de l'Àrea de Cantabria	<b>Marek Rada Bichonow</b> Educatiu social de l'Hospital de la Santa Creu de Jaén - Espanya
<b>Merce Cots Gamó</b> Màgister de família de l'Hospital de l'Àrea de Cantabria	<b>Lorena Dolles Bonce</b> Màgister de família de l'Hospital Universitari Sant Joan Puçol
<b>Margarita España</b> Tribunals de l'Àrea de Cantabria	<b>María Páez Ceballos</b> Màgister de família de l'Hospital Universitari Sant Joan Puçol
<b>José Carrasco Lomas</b> DR Hospital de Cantabria d'Alcoi	<b>Raquel Álvarez García</b> DUIAAS Puçol
<b>M. Carmen Giménez Álvarez</b> Cap d'Àrea de l'Hospital Universitari Sant Joan Puçol	<b>Sandra Catalán Camarero</b> DR de l'Hospital Universitari Sant Joan Puçol

**Un centre lliure de fum és un centre saludable**

**GRUP sagessa**

**Està a les teves mans**

## Hospital de Sant Pau i Santa Tecla



Durant tota la setmana el personal de Infermeria de la Unitat d'hospitalització Quarta planta, corresponent a la especialitat de Medicina Interna, ha portat al seu uniforme de treball la "xapa" de "Et puc ajudar a deixar de fumar", oferint informació a les persones interessades.

A hospitalització se ha fet repartiment de folletons específics ubicats a les taules de recepció de cada unitat.

El divendres dia 29 es va muntar una taula informativa al hall del centre, identificada amb un pòster de 80 x120 cms 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 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.

## Hospital Verge de la Cinta de Tortosa

Les activitats que es van dur a terme en aquest hospital el Dia Mundial sense Tabac van ser:

- Publicació a la intranet i web de l'hospital del lema proposat per l'OMS "Aturem el comerç il·legal dels productes del tabac", així com de les activitats previstes. Així mateix, es va fer difusió a la intranet de l'actualització del protocol d'actuació en tabaquisme del nostre centre.
- Visualització del cartell de la XCHSF del Dia Mundial sense Tabac 2015 a tots els ordinadors.
- Col·locació de cartells sobre la nova senyalització d'Àrea sense fum amb els símbols de prohibició de fumar i de l'ús de cigarreta electrònica sobre diversos panells informatius.
- Elaboració d'una cigarreta gegant de 2 m amb el contingut de gran part dels components tòxics.
- Col·locació de taules informatives amb fullets informatius sobre el tabac, així com del Programa d'ajuda als treballadors fumadors als vestíbuls de l'entrada i de les consultes externes. Es van passar Tests de Fagerström (dependència nicotínica), mesurament dels nivells de monòxid de carboni (cooximetries) de persones fumadores, amb la col·laboració d'estudiants d'infermeria de la Universitat Rovira i Virgili.
- Lliurament de tríptics informatius sobre el programa d'ajuda al fumador hospitalitzat i les recomanacions per a deixar de fumar als pacients fumadores que estan hospitalitzats.





## Fundació Hospital de Puigcerdà

Activitats Setmana sense Fum i Dia Mundial sense Tabac a l'ABS Cerdanya i la Fundació Hospital de Puigcerdà:

- 28 de maig: xerrada a la residència Sociosanitària de Puigcerdà "Deixar de fumar és possible", a càrrec del Dr. Gómez, del Dr. Tomás i de la infermera pediàtrica, Anna Pares.
- Difusió a la premsa escrita, Regió 7, i a la radio comarcal, Ràdio Pirineus, amb falques informatives de les activitats sobre el tabac, i entrevista a TV Pirineus dels responsables de la xerrada.
- Informació de la xerrada a la intranet de la Fundació Hospital de Puigcerdà quinze dies abans i recordatori el dia previ.
- Difusió interna a les pantalles de comunicació del CAP amb incorporació de noves càpsules relacionades amb el tabac.
- Mailing col·lectiu amb Informació i difusió de totes les activitats a través de les Associacions i Ajuntaments de la comarca. Impressió i difusió de cartells divulgatius per la població.
- Col·laboració dels alumnes de sisè de primària de l'Escola CEIP Alfons I i de l'Escola Vedruna de Puigcerdà en la Setmana sense Fum, amb la confecció d'uns grans murals, exposats divendres dia 29 de maig a les 10h del matí a la plaça Santa Maria, i posterior esmorzar en agraïment pel seu suport.
- Col·locació d'una pancarta a la façana de l'edifici del CAP de Puigcerdà anunciant la Setmana sense Fum.
- Distribució entre els professionals de xapes amb el lema de la campanya, oferint el suport per a deixar de fumar.
- Distribució de receptes de prescripció de consell antitabac a tots els usuaris.
- Recull d'enquestes referents a l'hàbit del tabac (>180 enquestes a usuaris de tota la comarca).
- Instal·lació de taules informatives a tots els Consultoris i CAPS, a la Biblioteca Municipal, a les Farmàcies, a l'INS Pere Borrell i a l'Escola Vedruna, al Poliesportiu, a la Fundació ADIS, al Consell Comarcal i a l'Arxiu Comarcal.



## Hospital Sant Joan de Déu. Esplugues

El dia 29 de maig, en commemoració del Dia Mundial sense Tabac el grup de treball Hospital Sense Tabac va organitzar una sessió clínica sobre el tabaquisme a l'Hospital.

A més, al llarg de tota la setmana els Pallapupes i els Mags de l'Hospital varen 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 van fer els nens ingressats per sensibilitzar als pares que fumen sobre la importància que deixin aquest hàbit perquè els seus fills no siguin fumadors passius.

Coincidint amb la celebració del Dia Mundial Sense Tabac, vam estrenar a l'Hospitalels nous cartells difosos per la Xarxa, que ens identifiquen com a Hospital Sense Fum Totes les accions esmentades varen ser difoses àmpliament entre els professionals del centre per via on line i a treballadors i públic en general a través de roll-up i pòsters gegants.



## Hospital Sant Joan de Déu Serveis Sòciosanitaris



Les accions divulgatives que es van dur a terme durant la jornada del Dia Mundial sense Tabac van ser:

Difusió a la Intranet del material informatiu que varem rebre de l'ICO i del Departament de Salut.

Divulgació, també, a la sala d'estar de les famílies, al taulell d'anuncis del personal i al hall principal d'accés a l'edifici.



## Hospital Sant Rafael

El dia 28 de maig es van fer diversos actes informatius i festius per commemorar el Dia Mundial sense Tabac. L'objectiu va ser conscienciar la població dels perjudicis del tabac, de la necessitat de prevenir el consum en adolescents i joves, i estimular i ajudar els fumadors a deixar-ho.

Entre les activitats que es van dur a terme destaca l'intercanvi amb fumadors o familiars de fumadors de dos cigarrets per una planta aromàtica i una bossa amb el logo del centre amb la ressenya "DIA MUNDIAL SENSE TABAC 2015", on es va incloure informació per a aquelles persones que vulguin deixar de fumar, caramels, piruletes, etc.



## Hospital Santa Creu de Jesús Tortosa

Dins el marc d'actuacions previstes per commemorar el dia Mundial contra el Tabac des de l'hospital de la Santa Creu de Jesús – Tortosa el dia 3 de juny es va fer la presentació del curtmetratge Mitoxigen. Aquest vídeo és la tercera entrega d'un projecte de prevenció del Tabaquisme a les aules que han treballat conjuntament del CAS Tortosa i l'Institut Escola Daniel Mangrané de Jesús durant els cursos 2012-2015.

En el primer lliurament audiovisual (curs 12/13) "Oxigen" es treballa els efectes del tabac. Posteriorment va seguir "Noxigen" (curs 13/14) a on es tracten les habilitats socials per fer front a la pressió sobre el consum de tabac. Aquest material també es podria utilitzar per a altres tipus d'addicions.

I tancant la trilogia Mitoxigen, que és el que s'ha treballat aquest curs. En aquesta darrera edició es reflexiona sobre els mites o falses creences al voltant del tabac.

També es va realitzar l'exposició i elecció del cartell guanyador del 8è concurs de cartells contra el Tabac del alumnat de 6è de l'Institut Escola Daniel Mangrané. Aquests dibuixos s'exposaren al hall de Hospital de la Santa Creu.

Es va realitzar una gimcana a l'Hospital de la Santa Creu sobre els Mites del Tabac amb l'alumnat de secundària, atès que al llarg de curs s'ha treballat per conèixer i desmitificar els mites existents al voltant del tabac.



# Hospital Universitari de Santa Maria, Lleida

Es van dur a terme accions d'informació i sensibilització en els mitjans de comunicació:

## COL·LABORACIÓ

### Dia Mundial sense Tabac 2015



**FRANCESC ABELLA PONS.**

UNITAT DE TABAQUISME. HOSPITAL DE SANTA MARIA. LLEIDA

SEGONSTOTES les evidències científiques, mèdiques i l'experiència de milions de casos, fumar és la més perjudicial de les conductes que perjudica la salut. El tabac mata la meitat dels seus consumidors. Cada any moren pel seu consum quasi 6 milions de persones, de les quals 600.000 són no fumadors exposats al fum del tabac aliè. Segons dades de l'Organització Mundial de la Salut, si no es prenen mesures urgents, la xifra podria augmentar a més de 8 milions el 2030.

El tabac és una planta ja coneguda pels indis que els espanyols van colonitzar. La trobarem de manera habitual en molts horts amb la finalitat d'atreure i eliminar insectes. La nicotina és un potent veri-

ficat que té aquesta funció. A l'edat mitjana es va arribar a creure que aquesta substància tenia uns importants efectes terapèutics, principalment per reduir les cefalees. S'atribueix a Jean Nicot aquest costum molt generalitzat entre la reialesa de l'època. El seu consum era més atribuïble a la imitació i la moda que a altre motiu terapèutic.

El 1700, James Bonsack va idear una màquina que empaquetava el tabac en cigarretes, com les coneixem avui en dia. A partir d'aquest moment augmenta la producció i ja sabem que quan un producte és fabricat en grans quantitats s'activa tota una indústria adreçada al benefici dels inversors i fabricants. La publicitat i pro-

ducció seran ja estratègies paral·leles. Per mantenir el seu negoci, la indústria tabaquera necessita que diàriament 500 joves (a Espanya) s'iniciïn en el seu consum.

Unes importants estratègies de venda més la capacitat addictiva de la mateixa nicotina ho converteixen en un negoci rodó. La clientela està assegurada. Els beneficis de moltes marques de tabac són superiors als pressupostos de molts governs. Les estratègies de control i de prevenció tenen poc a fer davant el pes, la pressió i la força de la indústria del tabac.

Cal afegir un element més en aquesta fórmula: les substàncies químiques afegides al producte per a fer-lo més atractiu a l'olor, al gust, a l'aroma, per evitar la picor, per calmar la tos, per a fer-ho més addictiu, etc. Què hi fan allà dins més de 4.500 substàncies altament tòxiques i perjudicials per a la salut com el cadmi

(se'n fan piles i bateries), toluè (dissolvent industrial), arsènic (verí), poloni 210 (element radioactiu), metanol (carburant), clorur de vinil (material plàstic), naftalina (per matar arnes), àcid cianhídric (utilitzat a les càmeres de gas), etc, etc?

A més, a l'embolcall en què s'adquireix el producte hi diu clarament que el seu ús mata, fa mal o provoca malalties. Ens imaginem que al prestatge del supermercat agafem un pots de cigrons on hi digui que allò provoca diarrees, vòmits o intoxicació bacteriana?

Què diferencia, doncs, aquesta important contradicció? Si realment el tabac mata i perjudica la salut, per què es ven lliurement en establiments visiblement identificats i, fins fa poc, n'ha promocionat esdeveniments esportius i culturals? És que ens hem begut l'enteneniment, o potser ho entenem com una rutina a què estem històricament acostumats? Pot-

ser deu ser que els interessos econòmics prevalen per sobre dels interessos de salut?

Aquesta és també la crisi individual que ha resoldre la persona que vol deixar de fumar: "vull però no puc". Realment amb tota la estratègia de màrqueting, de promoció i de seducció que reben el fumador i la fumadora prendre una correcta decisió es fa difícil. Com és possible que 8,3 cm de producte tinguin aquest poder i aquesta capacitat de decidir per nosaltres? Què dificulta que prengre decisions adreçades a mantenir la salut sigui tan difícil quan es fuma?

Decidir, optar i escollir és també un exercici possible. Trencar contradiccions personals per trencar després les socials és un pas necessari per alliberar-se de qualsevol dependència, malgrat que aquesta sigui tan generalitzada i utilitzada encara en la nostra societat.

## SALUT ADDICCIONS

# Cent lleidatans deixen de fumar gràcies a missatges de mòbil

Una iniciativa que va impulsar el 2012 la Unitat de Tabaquisme del Santa Maria

### REDACCIÓ

LLEIDA | La Unitat de Tabaquisme de l'hospital Santa Maria de Lleida ha aconseguit que uns 100 lleidatans deixin el tabac gràcies al programa de missatges de suport a través dels mòbils. La iniciativa es va posar en marxa el 2012 i l'estudi científic del projecte ha demostrat un 10% més d'efectivitat que la teràpia tradicional de suport presencial.

Concretament, el grup de suport que rebia SMS ha tingut un índex d'abstinència superior al grup que seguia el tractament tradicional, un 57,1% respecte al 42,9%.

El programa consisteix que el pacient rebí missatges de mòbil durant el procés de deshabitació i, periòdicament, se li pregunta pel seu estat d'ànim. En funció de la resposta que dona cada pacient, aquest rep un tipus de seguiment personalitzat. El doctor Francesc Abella, psi-



Els mòbils, una nova eina per deshabituar-se del tabac.

còleg i responsable de la Unitat de Tabaquisme, explica que "amb els SMS aconseguim que el pacient mantingui l'atenció i també detectem situacions de risc, fem una visita presencial". També afegeix que "és impor-

tant que el pacient no se senti sol en aquest procés".

Inicialment, per avaluar l'efectivitat del programa dels SMS, es van crear dos grups, un amb pacients que rebien els missatges i un que no. Una vegada ava-

luats els resultats, els responsables de la Unitat de Tabaquisme van decidir que es proposaria participar en els SMS tots els pacients que inicien el programa per deixar de fumar, uns 250 a l'any, i que disposen de telèfon mòbil.

En aquesta mateixa línia, també s'ha creat un grup de Facebook on més de 80 pacients participen voluntàriament i interactuen, comparteixen experiències, consells i reben informació sobre el tema.

D'altra banda, s'ha de destacar que un 24% dels espanyols són fumadors, un percentatge alt de consum de tabac respecte als països de l'entorn i que produeix la mort de més de 55.000 persones cada any a Espanya.

El Comitè Nacional per a la Prevenció del Tabaquisme ha elaborat un "full de ruta" per posar fi a l'epidèmia del tabaquisme a Espanya.



## El tabac: una gran contradicció

FRANCESC ABELLA PONS,  
UNITAT DE TABAQUISME.  
HOSPITAL SANTA MARIA DE LLEIDA



Segons totes les evidències científiques, mèdiques i la pròpia experiència de milions de casos, fumar és la més perjudicial de les conductes que perjudica la salut. El tabac mata a la meitat dels seus consumidors. Cada any moren pel seu consum quasi 6 milions de persones, de les quals 600.000 són no fumadores exposades al fum del tabac aliè. Segons dades de l'Organització Mundial de la Salut, si no es prenen mesures urgents, la xifra podria augmentar a més de 8 milions el 2030.

El tabac és una planta ja coneguda pels indis que els espanyols van colonitzar. La trobarem de manera habitual en molts horts amb la finalitat d'atreure i eliminar insectes. La nicotina és un potent verí que té aquesta funció. A l'Edat Mitjana es va arribar a creure que aquesta substància tenia uns importants efectes terapèutics, principalment per reduir les cefalees. S'atribueix a Jean Nicot aquest costum molt generalitzat entre la reialesa de l'època. El seu consum era més atribuïble a la imitació i la moda que a altre motiu terapèutic. Al 1700 James Bonsack va idear una màquina que empaquetava el tabac en cigarretes, com les coneixem avui en dia. A partir d'aquest moment n'augmenta la producció i ja sabem que quan un producte és fabricat en grans quantitats s'activa tota una indústria adreçada al benefici dels inversors i fabricants. La publicitat i promoció en seran ja estratègies paral·leles. Per a mantenir el seu negoci, la indústria tabaquera necessita que diàriament 500 joves (a Espanya) s'iniciïn en el seu consum.

Unes importants estratègies de venda més la pròpia capacitat addictiva de la mateixa nicotina ho converteixen en un negoci rodó. La clientela està assegurada. Els beneficis de moltes

marques de tabac són superiors als pressupostos de molts governs. Les estratègies de control i de prevenció tenen poc a fer davant el pes, la pressió i la força de la indústria del tabac. Cal afegir un element més en aquesta fórmula: les substàncies químiques afegides al producte per a fer-lo més atractiu a l'olor, al gust, a l'aroma, per evitar la picor, per calmar la tos, per a fer-ho més addictiu, etc. Què hi fan allà dintre més de 4.500 substàncies altament tòxiques i perjudicials per a la salut, com el cadmi (se'n fan piles i bateries), toluè (dissolvent industrial), arsènic (verí), poloni 210 (element radioactiu),



metanol (carburant), clorur de vinil (material plàstic), naftalina (per matar arnes), àcid cianhídric (utilitzat a les càmeres de gas), etc.?

A sobre, en l'embolcall en què s'adquireix el producte hi diu clarament que el seu ús mata, fa mal o provoca malalties. Ens imaginem que al prestatge del supermercat agafem un pot de cigrons on hi digui que allò provoca diarrees, vòmits o intoxicació bacteriana?

Què diferencia doncs aquesta important contradicció? Si realment el tabac mata i perjudica la salut, perquè es ven lliurement en establiments visiblement identificats i, fins fa poc, n'ha promocionat esdeveniments esportius i culturals? És que ens hem begut l'enteniment, o potser ho entenem com una rutina a la qual estem històricament acostumats? Potser serà que els interessos econòmics prevalen per sobre dels interessos de salut?

Aquesta és també la crisi individual que ha de resoldre la persona que vol deixar de fumar: "vull però no puc". Realment amb tota l'estratègia de màrqueting, de promoció i de seducció que reben el fumador i la fumadora prendre una correcta decisió es fa difícil. Com és possible que 8,3 cm de producte tinguin aquest poder i aquesta capacitat de decidir per nosaltres? Què dificulta que prendre decisions adreçades a mantenir la salut sigui tan difícil quan es fuma?

Decidir, optar i escollir és també un exercici possible. Trencar contradiccions personals per trencar després les socials és un pas necessari per alliberar-se de qualsevol dependència, malgrat que aquesta sigui tan generalitzada i utilitzada encara en la nostra societat.

## Un programa por teléfono móvil consigue que dejen de fumar 100 leridanos

La Unidad de Tabaquismo del Hospital de Santa María (HSM) de Lleida, cuenta desde hace tres años con un programa para dejar de fumar a través del teléfono móvil, gracias al cual 100 personas han conseguido dejar este hábito. El estudio científico del proyecto ha demostrado un 10% más de efectividad que

la terapia tradicional de apoyo presencial, es decir, el grupo que recibía apoyo por SMS tuvo un índice de abstinencia al cabo del año superior al que seguía el tratamiento tradicional (57,1% versus 42,9%). Con este programa, el paciente recibe mensajes de móvil para motivarle en su proceso de deshabituación.

## Hospital General de Catalunya

En el hall de l'hospital es va instal·lar una taula amb material informatiu sobre els efectes nocius del tabac (pòsters, fullletons, xapes), així com recomanacions per ajudar a deixar de fumar. Es realitzaven, també, cooximetries i s'oferia fruita com a aliment saludable.

Es va exposar també material editat pels mateixos usuaris.

Es va editar un salvapantalles informatiu del Dia Mundial del Tabac i de l'adhesió del centre a la Xarxa Catalana d'Hospitals sense fum.







## Clínica Terres de l'Ebre

El dia 29 de Maig vam celebrar a la CTE el Dia Mundial sense Tabac. Vam incorporar una taula i un plafó al hall de l'entrada principal de la Clínica, on hi havien tríptics informatius i cartells de la Xarxa Catalana, a més d'un full on s'informava que s'impartien tallers per deixar de fumar i la possibilitat d'apuntar-s'hi al mateix taulell que vam col·locar o a recepció donant les dades personals de forma privada segons la llei de protecció de dades.

Aprofitant la sessió informativa del personal de la Clínica que es realitza mensualment, aquell mateix dia, vam dedicar la sessió a explicar "El projecte d'hospital sense fum", sessió formativa realitzada pel Dr. Guasch i les infermeres Alicia Blasco i Maria Lahosa.

El personal de la Clínica, tant a nivell administratiu com personal d'infermeria, van participar durant aquella setmana portant una xapa penjada a l'uniforme i proporcionada per la Xarxa, on oferíem la nostra ajuda per deixar de fumar.



## Consorci Hospitalari de Vic i Fundació Hospital de la Santa Creu

CONSORCI HOSPITALARI DE VIC: amb motiu del Dia Mundial Sense Fum, en la sessió general del dijous 28 de maig vam comptar amb la presència de l'alpinista, fotògraf i càmera Ferran Latorre, que amb la sessió "Reptes a 8.000 metres: sessió solidària" ens va explicar la seva experiència en el món de l'aventura i va parlar dels valors que la sustenten, com el lideratge, l'esperit d'equip, la incertesa davant el desafiament o la determinació en moments crítics. Acabat de tornar del Nepal, on ha viscut en primera persona el drama del terratrèmol que ha afectat greument aquest país ens va explicar la tasca que duu a terme la seva fundació solidària Mountaineers for Himalayas.

HOSPITAL DE LA SANTA CREU DE VIC: el divendres 27 de maig es va fer difusió dels tríptics informatius en el vestíbul de l'entrada principal.

Del dijous 28 al diumenge 31 de maig es va instal·lar a la recepció de l'Hospital de la Santa Creu un monitor que va anar reproduint de forma continuada un vídeo informatiu a fi de conscienciar la població del perill del tabac, així com tríptics divulgatius.

RESIDÈNCIA EL NADAL: el dimarts 26 de maig es fa fer difusió de tríptics informatius a les diferents sales comunitàries, i es van penjar cartells.

Del dijous 28 de març fins el diumenge 31 de maig es va instal·lar a la recepció de la residència un monitor que reproduïa constantment un vídeo, juntament amb tríptics informatius per tal que la població prengui consciència del perill del tabac.

HOSPITAL DE CAMPDEVÀNOL: amb motiu del Dia Mundial sense Tabac, l'hospital va aprofitar per inaugurar el nou material de senyalització d'Hospital sense fum que s'ha recomanat des de la Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum.

A més s'ha fet difusió a través de les pantalles internes del centre i s'ha fet ressó a TV Ripollès.





Des del centre són conscients que la senyalització i la prohibició de fumar en espais públics ha ajudat a millorar l'índex de fumadors que han deixat el tabac.

L'hospital comarcal és membre de la Xarxa Catalana d'Hospitals Sense Fum des del 2004. L'objectiu és formar i sensibilitzar els professionals sanitaris sobre el problema del tabaquisme i alhora s'activen programes per ajudar a deixar de fumar a pacients i professionals.

Aquesta setmana el centre tindrà tots els cartells renovats dins el seu recinte.



## Consorci Sanitari de l'Anoia

Foto guanyadora Concurs 2014  
Carla Costa - Maristes

**DIA MUNDIAL SENSE FUM**  
31 DE MAIG 2015

**P R O G R A M A**

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: 26 de maig a les 24 h. Entrega de premis el divendres 29 de maig a les 19 h. al Saló de Plens de l'Ajuntament d'Igualada.  
Primer premi: una GoPro i segons 100€ en material esportiu.  
Es sortejaran altres premis entre els participants que assisteixin a l'acte de lliurament.

Exposició de dibuixos elaborats pels usuaris del Centre de Dia de Salut Mental al vestíbul de l'Hospital. A partir del 25 de maig.

Mural sobre el Tabac a l'ABS Igualada Nord. A partir del 25 de maig.

Taula-Mural amb material informatiu a partir del 25 de maig. ABS Igualada Urbà.

Programa de ràdio La Píndola amb Esther Castillo i Anna Cid. Xerrades per deixar de fumar. Divendres 29 de maig a Ràdio Igualada 103.2 fm. 8.45 h. del matí

Taula informativa al vestíbul de l'Hospital d'Igualada, Divendres 29 de maig de 10 a 13 h.  
Associació Espanyola Contra el Càncer.

Consulta els recursos existents al territori.  
Xarxa de Prevenció i Control de Tabaquisme de la Catalunya Central

**D'ACTIVITATS**

consorci sanitari de l'anoia  
Agència de Salut Pública de Catalunya  
Departament de Salut  
Agència de Salut Pública de Catalunya

Durant el Dia Mundial sense Tabac es van dur a terme diverses activitats:

- Taula-Mural amb material informatiu a l'ABS Igualada.
- Taula informativa de l'AECC. Catalunya contra el Càncer al vestíbul de l'hospital.
- Mural sobre el Tabac a l'ABS Igualada Nord.
- Exposició de dibuixos elaborats pels usuaris del Centre de Dia de Salut Mental al vestíbul de l'Hospital.
- La Dra. Anna Cid ens va parlar a la Píndola de Ràdio Igualada sobre els consells i sobre les xerrades que es fan a l'ABS Igualada Nord per deixar de fumar.



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

## ConSORCI Sanitari de Terrassa

Hospital de Terrassa

El dia 29 de maig es va celebrar a l'Hospital de Terrassa el Dia Mundial Sense Tabac.

A l'entrada de Consultes Externes es va habilitar una taula informativa on personal d'infermeria explicava què fer si es vol deixar de fumar.

Igualment, un voluntari CST, lliurava fulletons a tots els usuaris, que informaven del perímetre a partir del qual no es pot fumar i a més mostrava la ubicació dels nous cendrers. Coincidint amb el Dia Mundial, es va posar la nova senyalització "d'Hospital Lliure de Fum" als diferents accessos de l'Hospital.



Coincidint amb el Dia Mundial Sense Tabac, es va acabar de col·locar la nova senyalització "d'Hospital Lliure de Fum" als diferents accessos de l'Hospital. També es van ubicar els cendrers en punts estratègics per poder dipositar les burilles.

Amb aquesta senyalització s'ha volgut delimitar un espai clar i raonable en què queda totalment prohibit fumar, habilitant uns punts estratègics per tractar d'evitar el consum de tabac en espais no permesos.



CAP Anton Borja i CAP Sant Genís

Per commemorar el dia Mundial Sense Tabac el passat 5 de juny es va dur a terme a Rubí diverses activitats on varen participar-hi per part del Consorci Sanitari de Terrassa professionals del CAP Anton Borja i del CAP Sant Genís, conjuntament amb l'Ajuntament de Rubí i el CAP Mútua de Rubí.

Al centre de la població s'hi va muntar un estand informatiu i s'hi van fer diverses performances a càrrec del grup de teatre local Escena 13.



## CAP Est

El dimecres dia 27 de maig els professionals referents de la Unitat de Deshabitució al Tabac del CAP Est van realitzar una sessió informativa per a la resta dels companys i companyes, amb presentació de la Setmana Sense Fum (del 25 al 31 de maig) .

Es va explicar com abordar el tabaquisme des de la consulta fent una intervenció breu, fet que es va posar en pràctica fent diverses simulacions tipus "role playing". També es va debatre sobre l'ús de les cigarretes electròniques i les repercussions que el seu vapor comporta per a la salut.

Durant tota la Setmana Sense Fum es va instal·lar una taula amb material informatiu sobre el tabaquisme a l'entrada del CAP, i a cada consulta, es va donar consells breus al pacient i es va distribuir material informatiu.

Tanmateix, es va col·locar pòsters de la campanya a totes les plantes del centre.

A l'IES Mont Perdut, dins el marc del programa Salut i Escola, es va instal·lar una taula amb material informatiu per fer difusió del Dia Mundial Sense Tabac als alumnes.



## CAP Nord

El divendres 29 de maig es van dur a terme dues activitats al CAP Nord, una dirigida als adults i una altra als infants.

Pels adults es va instal·lar una taula amb material informatiu sobre tabaquisme i al costat es va col·locar fulls de paper enganxats a les parets per tal, que els exfumadors escrivissin els motius què els van dur a desintoxicar-se.

Hi va participar molta gent, i a dia d'avui encara estan penjats a la paret. Pels infants es van repartir globus, als més petits se'ls va demanar que fessin un dibuix sobre el tabac, i als més grans que hi escrivissin una frase. Un cop pintats i escrits es van penjar a la sala d'espera de pediatria. Hi va haver molta participació i la sala va quedar plena de globus.

## Consorci Sanitari del Garraf

HOSPITAL DE SANT CAMIL: el dia 29 de maig, entre d'altres accions, es va instal·lar un estand a l'entrada de l'Hospital Sant Camil per repartir informació sobre els efectes perjudicials del tabac.

Durant la jornada es van fer un total de 17 cooximetries i proves d'edat pulmonar, donant un breu informe a tota aquella persona que tingués intenció de deixar de fumar.



Comunicació interna: es va fer difusió de la jornada a través d'un correu electrònic dirigit a tots els professionals del CSG.

Comunicació externa: es va fer ressó als mitjans de comunicació local: es va enviar una convocatòria de premsa a tots els mitjans locals i comarcals. El Canal Blau de Vilanova i La Geltrú va emetre una notícia (també es va publicar a altres mitjans comarcals i locals): <http://www.canalblau.cat/dia-mundial-sense-tabac-tambe-al-garraf/>.

També es va fer difusió al facebook del CSG, amb un vincle per fer consultes.



## Consorci Sanitari del Maresme

CSdM: en motiu del Dia Mundial sense Tabac es va fer distribució de material gràfic (punts de llibre, fulletons, adhesius...) de 9.00 a 14.00h a tots els centres del CSdM: Hospital de Mataró, ABS Cirera Molins, ABS Mataró Centre i Antic Hospital de Sant Jaume.

IES Damià Campeny (Mataró): el dia 20 de maig es va instal·lar una taula informativa i es van realitzar cooximetries als estudiants d'ESO

Hospital de Mataró:

Del 27 de maig al 8 de juny: cartells i exposició de material gràfic realitzats pels usuaris de l'hospital de Dia d'Adults i d'Infatojuvenil i aguts del Servei de Salut Mental i Addiccions, amb temàtica relacionada amb el tabaquisme: "El tabac i els sentits" a l'Espai d'Exposicions de l'Hospital.

27 de maig: sessió de formació per a professionals sanitaris del CSdM, "Abordatge clínic del tabaquisme" (Sala d'Actes de l'Hospital)





29 de maig: Presentació audiovisual a la TV del hall principal de l'hospital. També es va instal·lar una taula informativa sobre tabaquisme amb mesuradors de CO<sub>2</sub>; realització de mesures de monòxid de carboni (cooximetries), test de dependència i lliurament de resultats per a usuaris i professionals al hall principal, de 9:30 a 13:00; al menjador de personal soterrani 2, de 9:30 a 11:00 i de 13:00 a 14:00, només per a professionals.

1 de juny: taller tabaquisme per a pacients Hospital de Dia Infantojuvenil. Presentat per Margarita Cano. Psicòloga clínica. Centre d'Atenció a les Drogodependències. Salut Mental i Addiccions.

Així mateix, es va fer ressò als mitjans de comunicació. Entrevista als guanyadors del concurs "Joves Sense Fum" fet pels estudiants de 1er ESO de l'IES Argentona. El programa, que es reparteix aproximadament durant 5 mesos, culmina al voltant de la setmana sense fum i una de les activitats consisteix en escriure una carta de motivació per una persona fumadora, que es planteja en format concurs.



## Consorci Sanitari Integral

Comunicació Interna:

III Edició Programa 'Deixa de fumar amb Salut Laboral': es va fer entrega dels premis als professionals que van aconseguir deixar de fumar al llarg del 2014-2015 dins de l'anterior edició del programa i es va convocar l'inici de la nova edició (amb la presentació de les bases). A més a més, Salut Laboral va enviar un correu electrònic al personal informant del seu programa per deixar de fumar.

Notícies a la Intranet: al llarg de la setmana s'han tractat diferents temes sobre el tabac a la Intranet, com la nova consulta de deshabituació a l'Hospital Transversal, Què és el plain packaging?; què fer davant dels usuaris que fumen a les nostres instal·lacions i entrevista a un professional que ha deixat de fumar (format vídeo).

Estalvi de pantalla corporatiu" a tots els ordinadors de l'empresa i pòster "CSI sense fum" durant tota la setmana.

Bústia d'incidències: a la intranet s'ha instal·lat una bústia anònima per fer arribar queixes i suggeriments sobre el tema del tabac als centres.



Comunicació Externa

Taulells informatius als centres: es van fer cooximetries, es va oferir informació i es van canviar cigarretes per pomes (doc imagen 010 – Hospital general de l'Hospitalet, doc taula CSF – ABS Sagrada Família -, doc taula HDM – Hospital Dos de Maig-, doc Cap Torrassa – ABS Torrassa)

\* Nou disseny específic per al Dia Mundial sense fum per a les estovalles de la cafeteria i per a les safates d'hospitalització.

\* A les residències s'han fet tallers específics per als residents i familiars.

## Fundació Hospital de l'Esperit Sant

- Taula informativa per als usuaris, acompanyants i treballadors amb:

- o Material informatiu sobre els riscos que comporta el consum de tabac per a la salut i les alternatives que existeixen per reduir-lo i eliminar-lo.

- o Cooximetries

- o Test de Fagerström per calcular la seva dependència nicotínica.

- Repartiment de material informatiu als usuaris de Consultes Externes i d'Hospitalització

- Correu electrònic als professionals i missatge a la intranet per informar als professionals sobre l'activitat i recordant la prohibició de fumar a l'Hospital.

- Imatge a les pantalles de les sales d'espera de CCEE.



## Fundació Hospital d'Olot

**RECINTE  
SENSE  
FUM**



Generalitat de Catalunya  
Departament de Salut

Xarxa Catalana  
Prevenió de riscos

HOSPITAL D'OLOTT



Amb motiu del Dia Mundial sense Tabac, la Fundació Hospital d'Olot va iniciar el projecte de senyalització d'espais sense fum en tot el recinte.

## Fundació Privada Hospital de Granollers

1 de juny: Ubicació d'un estand a l'entrada principal de l'Hospital on es van realitzar cooximetries, càlculs d'edat pulmonar i espirometries als professionals i usuaris de l'entitat. Es van lliurar flors a totes aquelles persones no fumadores o en situació d'abandó tabàquic, i a tots aquells fumadors que van dipositar les seves cigarretes.

Difusió visual de la campanya d'enguany de l'OMS, "Aturem el comerç il·legal" dels productes del tabac, adaptada a versió catalana.





Publicació interna del full informatiu “Fem Prevenció” dedicada al Dia Mundial sense Tabac amb el lema i dades actualitzades en relació a l’hàbit tabàquic i efectes d’aquest consum arreu del món (Tobaccoatlas).

11 de juny: en el marc de la celebració de l’entitat “Caminant cap el centenari” es va organitzar als jardins de l’Hospital una taula itinerant amb l’objectiu de promocionar el projecte Hospital sense fum i promoure estils de vida saludable sense tabac. Tanmateix, es van realitzar càlculs d’edat pulmonar i proves funcionals respiratòries a professionals i usuaris.

Dia 18 de juny: coincidint amb el darrer reconeixement de l’acreditació Or, es va participar amb una xerrada al IV Congreso Internacional de Salud Laboral y Prevención de Riesgos (Madrid), amb el títol “Más allá de una consulta de deshabituación tabáquica. Retrospectiva de un proyecto integral”.



## ICO Badalona. Hospital Universitari Germans Trias i Pujol

A l’ICO Badalona es van realitzar diferents activitats conjuntament amb la Comissió sense fum de l’HUGTIP:

- \* Instal·lació de dues taules informatives a l’entrada de cadascuna de les cafeteries del personal
- \* Instal·lació d’una taula informativa, a l’entrada de l’hospital, on també es van realitzar cooximetries.
- \* Es va fer ressó als mitjants de comunicació amb una entrevista al Dr. Sanz, president de la Comissió, a la TV de Badalona.
- \* Participació de 10 voluntaris situats a les diferents entrades i accessos de l’Hospital per tal de difondre informació sobre ajuda per deixar de fumar.
- \* Distribució de la material de la nova senyalètica de hospitals sense fum a l’àrea de l’ICO- Badalona.



## ICO L'Hospitalet de Llobregat

29 de maig: A l'ICO L'Hospitalet, des de les 10h del matí es instal·lar una taula informativa al vestíbul de l'edifici principal, en el qual es repartia material informatiu sobre el tabac i ajuda per deixar de fumar. Així mateix, es feien mesures del monòxid de carboni exhalat i de l'edat pulmonar tant a usuaris com a professionals interessats i es van realitzar, també, tests per valorar el nivell d'addicció.

Així mateix, la directora general de l'ICO, Candela Calle, va ser l'encarregada d'inaugurar la nova senyalització sense fum de l'Hospital Duran i Reynals, i se'n fa fer difusió als mitjans de comunicació.

La nova senyalització s'adequa a la vigent normativa que limita el consum de productes del tabac tant en els edificis interiors com en qualsevol part del recinte a l'aire lliure i, també, la utilització de cigarretes electròniques en aquests mateixos espais.



## Hospital Comarcal d'Amposta



29 de Maig: Es va fer una enquesta als treballadors per identificar la realització i registre de la intervenció breu en tots els pacients, així com els coneixements que tenen sobre els recursos disponibles en deshabitació per a poder adreçar als pacients fumadors que ho desitgessin.

Des del Comitè Promotor de l'Hospital Sense Fum es va voler agrair l'alta participació dels professionals també als estudiants de CMFP de Cures Auxiliars d'infermeria i Grau d'Infermeria de la URV.

També es va instal·lar un pannel i una taula informativa on es van difondre tríptics, es van fer cooximetries i càlcul de l'edat pulmonar amb espirometria. Es va obsequiar als professionals i usuaris amb una coca feta especialment per a aquest dia.





## Hospital de Figueres

Les accions que es van realitzar a l'Hospital de Figueres amb motiu del Dia Sense Tabac van ser:

- Taula informativa sobre els efectes nocius del tabac.
- Cooximetries i espirometries.
- Consell mínim de deshabitució del tabaquisme.



## Hospital Fundació Sanitària de Mollet

FSM FUNDACIÓ SANITÀRIA MOLLET

Institut Català de la Salut  
Direcció d'Atenció Primària  
Metropolitana Nord  
Atenció a la Salut Sexual i Reproductiva

### DIA MUNDIAL SENSE TABAC

*Si fumes, la vida s'esfuma*

La Fundació Sanitària Mollet i l'Institut Català de la Salut commemoren aquest dia i et conviden a afegir-te a les activitats programades per al proper divendres 29 de maig

#### Obertes a la ciutadania:

- ✓ **Xerrades per a joves a l'Auditori. Amb l'assistència de prop de 200 joves de Mollet. Lloc: tot el matí a l'Auditori.** A càrrec de les professionals infermeres de l'Hospital de Mollet i referents del Programa de Deshabitució Tabàquica Gemma Mayor i Concepció Martí, i la terapeuta Elisabet Piñas.
- ✓ **Xerrades per a dones embarassades i puèrperes**  
**Lloc: Planta 1, passadís de Nounats, a les 11.30h.** A càrrec de la llevadora de l'ASSIR i referent de l'embaràs sense fum Maria Dolores Muñoz.
- ✓ **Xerrades per a persones hospitalitzades**  
**Lloc: Planta 1, Rambla d'Usuaris, a les 16 hores.** A càrrec de les professionals infermeres de l'Hospital de Mollet i referents del Programa de Deshabitució Tabàquica Gemma Mayor i Concepció Martí, i la terapeuta Elisabet Piñas.
- ✓ **Parada amb informació sobre la importància de no fumar i exposició de manualitats de les persones usuàries de les residències Santa Rosa, La Vinyota i Pedra Serrada**  
Lloc: Rambla d'usuaris (planta baixa)
- ✓ **Exposició d'històries de persones que han deixat de fumar**  
Lloc: Rambla d'usuaris (planta baixa).

#### Per a professionals de la Fundació:

- ✓ **Xerrades per a estudiants en pràctiques**
- ✓ **Torneig de pàdel:** 23 de maig a Can Juli. Més informació: a la Intranet.
- ✓ **Sessió de ioga:** 29 de maig a l'Auditori a les 13h. És necessari portar una estoreta.

**Us hi esperem!!!**

#### Amb la col·laboració de:



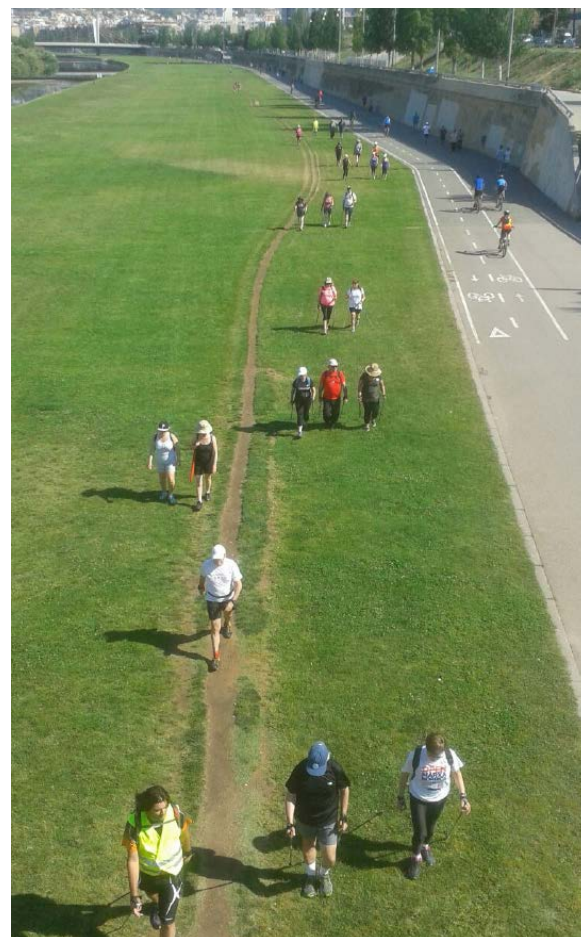
## Parc Salut Mar

La primera marxa nòrdica del PSMAR, tot un èxit de participació, companynia i salut!

Professionals del PSMAR, familiars i amics van compartir aquesta iniciativa de la Comissió Hospitals sense Fum (CHsF) amb motiu del Dia mundial contra el tabac.

Més de cinquanta persones van completar els 11 km de la primera marxa nòrdica del PSMAR amb l'objectiu de lluitar contra el tabac i promoure la salut. El recorregut va unir, física i emotivament, tres centres del PSMAR, el Centre Dr. Emili Mira (CAEM), el Centre Fòrum i l'Hospital del Mar, i tres ciutats diferents, Santa Coloma de Gramenet, Sant Adrià del Besòs i Barcelona.

Diumenge el PSMAR va organitzar la seva primera marxa nòrdica, una activitat, que ben segur es repetirà per la gran satisfacció mostrada per part de tots els organitzadors i participants!



Hi ha 4 coses fonamentals i d'alta efectivitat que podem fer per cuidar de la nostra salut: deixar de fumar, mantenir una dieta saludable, si pot ser mediterrània i ecològica, fer exercici físic regular i socialitzar-nos. La marxa nòrdica és, doncs, un exercici físic complet que ens permet i/o facilita cadascuna d'aquestes quatre dimensions.

Per aprendre les característiques pròpies de la marxa i dur a terme l'activitat, diumenge es va comptar amb la col·laboració de l'empresa especialitzada Bendhora i del suport dels seus instructors i instructoras INWA, mètode d'ensenyament de la marxa nòrdica més extès arreu.

Es vol agrair la dedicació i l'esforç de tota la gent que va intervenir en l'organització de la marxa, especialment a la subcomissió organitzadora de la CHsF i el servei de Salut Laboral, que van estar pendents de tots els detalls dins i al voltant de la marxa. El suport de diferents professionals del PSMAR com les caps d'àrea responsables diumenge 7 de maig, els lliterers de l'Hospital del Mar i els equips de Manteniment i Seguretat de tots els centres implicats. El recolzament tècnic i de formació en marxa nòrdica personalitzada proporcionat per Maite Castillo i al suport que, en un o altre aspecte de l'organització, també van oferir altres professionals de l'Hospital del Mar, Centre Fòrum i CAEM.

Esmentar, també, el suport i la complicitat que van mostrar, durant part del recorregut, els Ajuntaments de les diferents ciutats implicades.



## Hospital Universitari de la Vall d'Hebron

Les activitats que es van realitzar durant la pre-campanya del Dia Mundial sense Tabac varen ser:

- Distribució de Fulls informatius sobre la Jornada
- Salvapantalles als ordenadors recordant que no es pot fumar
- Tots HUVH (correu enviat a tots els professionals anunciant la Jornada)
- Informació a la Intranet
- Comunicació als agents socials
- Comunicació a mitjans



El dia de la Jornada es van portar a terme les següents activitats:

- Carboximetries
- Espirometries
- Consell tabàquic
- Entrega de regals, flors, globus i tríptics informatius sobre prevenció del tabaquisme a canvi de fer les proves
- Recollida d'opinió, suggeriments i signatures: "Per fer complir la Llei: estariu d'acord que s'apliquessin les corresponents sancions als infractors/es"
- Punts de llibre informatius sobre la Unitat de deshabituació del tabac per pacients hospitalitzats i participants
- Mags i pallassos
- Pòsters divulgatius
- Concurs de dibuixos infantils; missatge dels nens als adolescents i joves; "tanca la porta al fum!"
- Distribució de tríptics informatius
- Actuació de la Coral Vall d'Hebron



# Parc Sanitari Sant Joan de Déu

## Dia Mundial sense Tabac



Parc Sanitari Sant Joan de Déu

www.pssjd.org

A continuació es detallen les activitats que es van realitzar durant el Dia Mundial sense Tabac als diversos centres del Parc Sanitari Sant Joan de Déu:

### Hospital General

**Campanya "Una espirometria Per un cigarro"**  
Hall Hospital General  
De 10h a 13h

Activitats que es portaran a terme el 3 de juny



### Clínica Sant Joan de Déu (carrer Picasso)

Activitats que es portaran a terme el 3 de juny

**Exposició anuncis / campanyes europees envers els riscos del tabac**  
Hall Clínica Sant Joan de Déu (carrer Picasso)  
Durant el matí

**Mural sobre la dependència i efectes nocius del tabac i els efectes beneficiosos de deixar de fumar**  
Hall Clínica Sant Joan de Déu (carrer Picasso)  
Durant el matí

**Taula de tests**  
Hall Clínica Sant Joan de Déu (carrer Picasso)  
Durant el matí

\* Tot el material de les accions que es portaran a terme a la Clínica Sant Joan de Déu ha estat confeccionat pels propis usuaris de la clínica



### Clínica Sant Carles

Activitats que es portaran a terme el 3 de juny

**"Concurs de dibuix (spots publicitaris anti tabac)"**

**"Concurs de relats sota el títol "Mi vida sin tabaco"**

**Espirometries 3 de juny**  
S'acompanyaran als usuaris a l'Hospital General per tal de realitzar-les

\* Aquestes dues activitats es celebraran durant la setmana prèvia a la celebració del Dia Mundial sense Tabac

**Gymcana:** diària de globus amb motius per deixar de fumar, canvi d'una cigarreta per crispetes, càlcul del cost de comprar tabac diàriament i collage amb idees positives entorn deixar de fumar  
De 10 a as 12 hores a la clínica

**Xerrada sobre tabaquisme i la seva repercussió en la salut**  
A les 12 a la clínica

### Numància

**Campanya "Intercanvi d'una peça de fruita per una cigarreta"**

**Collage sobre el tema a partir dels tallers psicoeducatius amb els pacients**

Activitats que es portaran a terme el 3 de juny



### Unitat Terapèutica de Justícia Juvenil (TJII- Iers)

**Elaboració de cartells vers els efectes positius de l'hàbit de no fumar**  
1-2 de juny

**Concurs de dibuix - spots publicitaris**  
3 de juny

**Campanya d'intercanvi de cigarretes per un massatge de cap, caramels sense sucre, etc.**  
3 juny

**Concurs de relats sota. Tema: "La meua vida sense tabac"**  
3 de juny

### Clínica Benito Menni

Durant el matí a la clínica

**Repartiment de tríptics informatius**

**Elaboració d'un mural sota el lema "Beneficis después de fumar el último cigarro"**

**Activitat "Calcula cuánto podrías ahorrarte" y "¿Cuál es tu ilusión?"**

**Activitat d'intercanvi de cigarretes**

Activitats que es portaran a terme el 3 de juny





# **Xarxa Catalana d'Hospitals sense fum**

Institut Català d'Oncologia  
Avinguda Gran Via de l'Hospitalet 199-203  
08908 L'Hospitalet de Llobregat  
Barcelona

Amb el suport de:

