



Grup de Treball de
Tabac i Salut Mental
Xarxa Catalana
d'Hospitals sense Fum

**Xarxa
Catalana** | **Hospitals
Sense Fum**



ESCAMPA-FUMS

Joc de taula

Deixa el tabac fora de joc!

Edita: Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum

Primera edició: Barcelona, maig de 2024.

Autores principals

Laura Antón Gómez. Psicòloga. Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum. Institut Català d'Oncologia.

Rosa Díaz Hurtado. Psicòloga. Hospital Clínic de Barcelona.

M^a José Muñoz Flores. Psicòloga. CASM Benito Menni.

M. Cristina Pinet Ogué. Psiquiatra. Hospital de la Santa Creu i Sant Pau.

Montse Ballbè i Gibernau. Psicòloga. Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum. Institut Català d'Oncologia.

Il·lustradora

Inés Coejo @inescoejo

Coordinadores

Montse Ballbè i Gibernau. Psicòloga. Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum. Institut Català d'Oncologia.

Laura Antón Gómez. Psicòloga. Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum. Institut Català d'Oncologia.

Material ideat i creat pel Grup de Treball de Tabac i Salut Mental de la Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum. Aquest grup està format per:

Roser Alsina Obiols, Laura Antón Gómez, Montse Ballbè Gibernau, Eugeni Bruguera Cortada, Margarita Cano Vega, Margarita de Castro-Palomimo Serra, Montserrat Contel Guillamón, M. José Muñoz Flores, Rosa Díaz Hurtado, Isabel Feria Raposo, Teresa Fernández Grané, Esteve Fernández Muñoz, Francina Fonseca Casals, Imma Grau Joaquim, Antoni Gual Solé, Rosa Hernández Ribas, Ana Molano Beteta, Sílvia Mondon Vehils, Gemma Nieva Rifà, M. Cristina Pinet Ogué, Nuria Sisternas Domingo, Susana Subirá Álvarez, Josep Maria Suelves Joanxich, Araceli Valverde Trillo, Antonieta Vidal Tolosa.

EL JOC

“Escampa-fums” és un joc de taula creat per portar a terme sessions psicoeducatives al voltant del tabaquisme d’una manera amena, positiva i divertida. El joc, ideat per ser utilitzat en serveis de salut mental d’adults i infantil/juvenil, pot ser utilitzat també amb grups molt diversos, com per exemple, poblacions clíniques d’altres especialitats, grups de lleure de joves, entre d’altres.

Aquest joc ha estat ideat i elaborat per psicòlegs i psiquiatres experts en tabaquisme tenint cura que fos de funcionament senzill i clar, de manera que pugui ser fàcil de jugar i entendre per tot tipus de participants.

Els objectius concrets que persegueix aquesta activitat de joc són els següents:

- Augmentar la motivació per deixar de fumar.
- Incrementar l’autoeficàcia per deixar de fumar.
- Aportar coneixements sobre el tabac.
- Modificar falses creences sobre el consum de tabac.

ABANS D’INICIAR EL JOC

Tot el material del joc es pot descarregar lliurement. Aconsellem imprimir el material en color i en un paper gruixut. El taulell de joc, aconsellem que sigui d’una mida mínima de paper Din A3.

Només necessitareu un dau i, si voleu, fitxes pels jugadors, tot i que teniu l’opció de descarregar-les i imprimir-les.

Abans de començar el joc, demaneu als jugadors que emplenin la primera pàgina del “carnet del viatger” i en finalitzar el joc, que emplenin la segona pàgina.

JUGADORS

El joc està pensat per participants que fumin però també hi poden jugar participants no fumadors, que podran ajudar a donar una visió diferent sobre els temes que vagin sorgint. Si cauen a una casella de REPTE, poden contestar imaginant que són fumadors.

El mínim de jugadors necessari és de dos. No hi ha un màxim de jugadors però a fi de que la partida sigui àgil, es recomanen un màxim de 6. També podeu fer parelles.

En participants no fumadors o que no vulguin jugar els podeu assignar altres papers, com ara:

- Fer de "banca": proporcionar els bitllets de punts de salut als jugadors que els guanyin.
- Ser el responsable de dir si les respostes a les PREGUNTES son correctes o no utilitzant el full amb el solucionari.
- Llegir les targetes de PREGUNTA i REPTE.
- Ajudar als companys en els reptes.

TARGETES DE PREGUNTA

Les targetes de PREGUNTA tenen un objectiu psicoeducatiu i de desfer falses creences sobre el tabac. Estan numerades per tal de trobar la solució al full del solucionari.

Les preguntes estan classificades segons el mode de resposta:

- Preguntes en les que s'ha de triar la resposta entre diferents opcions.
- Preguntes de resposta "Vertader" o "Fals".

Aconsellem barrejar els dos tipus de preguntes però en casos de jugadors amb un nivell cognitiu menys conservat suggerim utilitzar les preguntes amb resposta "Vertader/Fals", ja que són més senzilles de respondre.

Les preguntes també estan classificades segons el tema. Aconsellem barrejar tots els temes però el professional que condueixi la sessió pot decidir centrar més la sessió en un o uns temes concrets a treballar o obviar-ne d'altres.

Classificació de les preguntes:

Tema	Preguntes de triar la resposta entre diferents opcions	Preguntes de resposta Vertader / Fals
Salut mental	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.	47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55.
Salut general	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21.	56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 71, 72, 74, 76, 77.
Tabac i addicció	21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 47.	66, 73.
Deixar de fumar	13, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42.	67.
Fum del tabac	1, 43, 44, 45.	75, 68, 69, 79.
Tabac de cargolar	17, 24, 25.	70.
Pipes d'aigua	26.	74.
Cigarretes electròniques	27.	71, 72, 73.
Cànnabis	5, 6, 7, 8, 9.	52, 55, 75, 76, 77, 78, 79, 80.

Cada pregunta pot estar en una o dues categories de tema.

TARGETES DE REPTE

Les targetes REPTE tenen l'objectiu d'augmentar la motivació i l'autoeficàcia per deixar de fumar.

Molts reptes es poden aconseguir basant-se en l'experiència personal de cadascú.

Es guanyaran sempre els punts, a no ser que el jugador no vulgui intentar respondre al repte.

CONDUCCIÓ DEL JOC

A aquesta activitat hi poden jugar participants o pacients de manera autònoma sense supervisió. No obstant, la sessió serà més enriquidora si va conduïda per un professional, que podrà motivar la participació dels assistents, resoldre dubtes relacionats amb les PREGUNTES i REPTES o fer una breu explicació del contingut de les caselles verdes o blaves quan algun jugador hi caigui.

CASELLES DEL JOC

CASELLES BLAVES – EL QUE GUANYES DEIXANT EL TABAC

CASELLA 1: Estalviar diners

CASELLA 4: Millorar el sentit de l'olfacte

CASELLES 8 i 9: Alliberar-te d'una addicció

CASELLA 12: Tenir unes dents blanques i genives sanes

CASELLA 14: Tenir una bona salut cardiovascular

CASELLA 17: Gaudir d'un aire net

CASELLA 19: Millora general de la salut mental i millora de símptomes depressius

CASELLA 21: Augment de la capacitat pulmonar i millor rendiment físic

CASELLES 25 i 26: Millora de la salut pulmonar

CASELLA 29: Disminució de l'ansietat a mig i llarg termini

CASELLA 32: Augment de l'autoestima per haver aconseguit el repte de deixar de fumar

CASELLA 35: Millora del sentit del sabor

CASELLA 36: Millora de la qualitat del son a mitjà i llarg termini

CASELLA 38: Ser un bon model pels infants

CASELLES VERDES – EL QUE T’AJUDA A DEIXAR EL TABAC

CASELLA 5: Demanar ajuda al teu centre de salut o farmàcia

CASELLA 10: Professionals de la salut que facin una intervenció per deixar de fumar

CASELLA 16: Fàrmacs específics per deixar de fumar

CASELLA 23: Hàbits saludables: fer activitat física i una dieta saludable

CASELLA 30: Un entorn saludable lliure de fum i de persones properes que t’ajudin

CASELLA 40: Persistir fins a aconseguir-ho

CASELLES NEGRES – PRODUCTES NOCIUS

CASELLA 6: Cigarretes convencionals

CASELLA 13: Cànnabis (porros)

CASELLA 20: Pipes d’aigua

CASELLA 27: Cigarretes electròniques i aparells electrònics de tabac escalfat

CASELLA 34: Cigarretes o tabac de cargolar

CASELLES GROGUES – PREGUNTA

CASELLES: 3, 11, 18, 22, 28, 33, 39.

CASELLES VERMELLES – REPTE

CASELLES: 2, 7, 15, 24, 31, 37.

CONTINGUT DEL JOC

1 taulell de joc

Document explicatiu del joc pels professionals

Instruccions pels jugadors

80 targetes PREGUNTA | 80 targetes REPTE

100 Bitllets d’1 punt de salut

1 Visat del viatger

1 targeta de PRODUCTES NOCIUS

Carnet del viatger

Fitxes per cada jugador



**Grup de Treball de
Tabac i Salut Mental**
Xarxa Catalana
d'Hospitals sense Fum

**Xarxa
Catalana** | **Hospitals
Sense Fum**