

TALLER PARA DEJAR DE FUMAR

Objetivos del taller:

- 1- Profundizar en los diferentes aspectos relacionados con el tabaco.
- 2- Abandonar el consumo de tabaco.



PROGRAMA DEL TALLER

1ª SESSIÓ: ¡PREPÁRATE!

Presentación de los conductores y participantes del grupo. Cronograma y normas de funcionamiento del grupo. Conocer el tabaco. Historia clínica del fumador. Carboximetría. Hablar del día D.

2ª SESSIÓ: ¡ATRÉVETE!

Información sobre tabaquismo y técnicas para aumentar la motivación en grupo. Beneficios para dejar de fumar y coste del tabaco. Carboximetría. Pactamos el día D.

3ª SESSIÓ: ¡DECÍDETE!

Lectura de las cartas de despedida al tabaco. Beneficios de dejar de fumar. Hablamos sobre los fármacos. Recomendaciones para preparar el día D. Carboximetría.

4ª SESSIÓ: DEJAR DE FUMAR. DÍA D

Síndrome de abstinencia. Alternativas al síndrome de abstinencia. Adherencia y tolerancia a los fármacos. Fases emocionales del proceso de dejar de fumar. Respiración y relajación. Carboximetría.

5ª SESSIÓ: ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO

Información sobre situaciones de riesgo de recaídas. Alternativas de alimentación y ejercicio. Carboximetría y peso.

6ª SESSIÓ: PREVENCIÓN DE RECAÍDAS Y SEGUIMIENTO

Trabajaremos en grupo la confianza y las alternativas. Verbalización de los beneficios. Prevención de deslices y recaídas. Encuesta de satisfacción y despedida. Carboximetría.

Pautar el seguimiento a los 3, 6, 9 y 12 meses del día D. Ante cualquier incidencia, podéis contactar con nosotros.

Dejar de fumar no consiste solo en tomar una decisión; es un proceso que requiere, para su mayor eficacia, hacer una serie de pasos.

¿Hace mucho tiempo que fumas? No te desesperes. Tómate el tiempo que vas a dedicar a este taller para saber por qué fumas, por qué lo quieres dejar y cómo y cuándo lo harás.

Enhorabuena por tu decisión. ¡Ponte en marcha ya!

Bienvenido, al ***Taller para dejar de fumar.***



HORARIO DEL TALLER

DIAS