

## **TALLER PER DEIXAR DE FUMAR**

Objectius del taller:

1- Aprofundir en els diferents aspectes relacionats amb el tabac.

2- Abandonar el consum de tabac.



## **PROGRAMA DEL TALLER**

### **1a SESSIÓ: PREPARA'T!**

Presentació dels conductors i participants del grup. Cronograma i normes de funcionament del grup. Conèixer el tabac. Història clínica del fumador. Carboximetria. Parlar del dia D.

### **2a SESSIÓ: ATREVEIX-TE!**

Informació sobre tabaquisme i tècniques per augmentar la motivació en grup. Beneficis per deixar de fumar i el cost del tabac. Carboximetria. Pactem el dia D.

### **3a SESSIÓ: DECIDEIX-TE!**

Lectura de les cartes de comiat al tabac. Beneficis de deixar de fumar. Parlem sobre els fàrmacs. Recomanacions per preparar el dia D. Carboximetria.

### **4a SESSIÓ: DEIXAR DE FUMAR. DIA D**

Síndrome d'abstinència. Alternatives a la síndrome d'abstinència. Adherència i tolerància als fàrmacs. Fases emocionals del procés de deixar de fumar. Respiració i relaxació. Carboximetria.

### **5a SESSIÓ: ALIMENTACIÓ i EXERCICI**

Informació sobre situacions de risc de recaigudes. Alternatives d'alimentació i exercici. Carboximetria i pes.

### **6a SESSIÓ: PREVENCIÓ DE RECAIGUDES I SEGUIMENT**

Treballarem en grup la confiança i les alternatives. Verbalització dels beneficis. Prevenció de reliscades i recaigudes. Enquesta de satisfacció i comiat. Carboximetria.

Pautar el seguiment als 3, 6, 9 i 12 mesos del dia D. Davant qualsevol incidència, podeu contactar amb nosaltres.

Deixar de fumar no consisteix només a prendre una decisió; és un procés que requereix, per a la seva major eficàcia, fer una sèrie de passos.

Fa molt de temps que fumes? No et desesperis. Pren-te el temps que dedicaràs a aquest taller per conèixer per què fumes, per què vols deixar-ho i com i quan ho faràs.

Enhorabona per la teva decisió i posa't en marxa ja!

Benvingut, al ***Taller per deixar de fumar.***



## **HORARI DEL TALLER**

## **DIES**

