

DIA D | 4a SESSIÓ

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 dedicars 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**.



TALLER PER DEIXAR DE FUMAR

Objectius del taller:

- 1- Aprofundir en els diferents aspectes relacionats amb el tabac.
- 2- Abandonar el consum de tabac.



HORARI DEL TALLER

LLOC

PROGRAMA DEL TALLER

1a SESSIÓ: PREPARA'T!

Presentació dels conductors i participants del grup. Cronograma i funcionament del grup. Conèixer el tabac. Tècniques per augmentar la motivació en grup. Carboximetria. Parlar del dia D.

2a SESSIÓ: ATREVEIX-TE!

Informació sobre tabaquisme. Beneficis per deixar de fumar i el cost del tabac. Media ambient i salut bucodental. Recomanacions per preparar el dia D. Carboximetria

3a SESSIÓ: DECIDEIX-TE!

Recomanacions per preparar el dia D. Beneficis de deixar de fumar. Parlem sobre els fàrmacs. Preparem alternatives. Carboximetria. Pactem el dia D.

4a SESSIÓ: DEIXAR DE FUMAR. DIA D

Lectura de les cartes de comiat al tabac. Síndrome d'abstinència. Alternatives a la síndrome d'abstinència. Fases emocionals del procés de deixar de fumar. Respiració i relaxació. Carboximetria i pes.

5a SESSIÓ: ALIMENTACIÓ, EXERCICI I SEGUIMENT

Alternatives d'alimentació i exercici. Treballarem en grup la confiança i les alternatives. Verbalització dels beneficis. Carboximetria i pes.

6a SESSIÓ: PREVENCIÓ DE RECAIGUDES I SEGUIMENT

Prevenió de reliscades i recaigudes. Enquesta de satisfacció i comiat. Carboximetria i pes.

Seguiment als 6 i 9 telefònic i als 12 mesos del dia D presencial. Davant qualsevol incidència, contactar amb el teu centre.