 

## 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 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

Prevenció de relliscades 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.

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

**LLOC**