

05/25/17 - Setmana Sense Fum: menys fumar i més caminar! El teu farmacèutic et pot ajudar

Comparteix fotos de la campanya!

#ssfcat17

AL TEU CENTRE DE SALUT ET PODEM AJUDAR A DEIXAR DE FUMAR

**menys fumar i més caminar**

**XVIII SETMANA SENSE FUM**  
DEL 25 AL 31 DE MAIG DE 2017



Cartell de la XVIII Setmana Sense Fum. Avui, 25 de maig, s'inicia la **Setmana Sense Fum, que es perllongarà fins al 31 de maig, Dia Mundial Sense Tabac**, impulsat per l'Organització Mundial de la Salut (OMS). El lema de la divuitena edició d'aquesta setmana de conscienciació és *, i l'objectiu que es persegueix és el de sensibilitzar la població de la importància que té per a la salut el fet de no iniciar-se o d'abandonar el consum de tabac i poder gaudir d'un ambient lliure de fum.*

*La Setmana Sense Fum aplega els esforços de moltes entitats i l'administració per sensibilitzar la població sobre el consum de tabac i enguany centra el missatge en la importància de deixar de fumar i potenciar en canvi l'activitat física que està més a l'abast: . **El Consell de Col·legis Farmacèutics de Catalunya és una de les entitats organitzadores.***

**"**, segons dades de centres sanitaris. Ho fan, entre d'altres i també amb el suport professional telefònic que presta el ". **Aquestes són algunes de les dades rellevants que l'Agència de Salut Pública de Catalunya ha fet públiques** aquesta setmana en el marc de la presentació de la XVIII Setmana Sense Fum.

DEPARTAMENT DE SALUT GENERALITAT DE CATALUNYA		MALALTIA GREU		Servei Català de la Salut	
A ny 2015	D.P.S. PRESCRIPCIÓ	PACIENT (cognoms, nom, any de naixement, codi d'identificació personal, CIP)		Actius	RECEPTEJA ORDINÀRIA
	Núm. m.u.	Deixar de fumar			
COS DE LA RECEPTEJA	Dia escollit per deixar de fumar	Durada del tractament	Data de prescripció		
	RECOMANACIONS PER AL PACIENT		METGE/ESSA (dades d'identificació i signatura)		INFERMER/A (dades d'identificació i signatura)
<p><b>Enhorabona!</b> Deixar de fumar és el millor que pot fer per la seva salut. En el seu centre de salut el podem ajudar.</p> <p><i>• Fent on els beneficis de deixar de fumar</i> <i>• El seu metgessa, infermer o farmacèutic li poden ajudar durant tot el procés.</i> <i>• Pot seguir les recomanacions que trobarà aquí a sota.</i></p>					
P.3			Programa d'Atenció Primària Sense Fum (www.papsf.cat)		

## Consells per deixar de fumar

### ABANS DE DEIXAR DE FUMAR

- Comunicu la seva decisió de deixar de fumar i la data escollida a la família, els amics i els companys de feina.
- Reflexioni i anotí els motius pels quals fuma i, a continuació, les raons per les quals vol deixar de fumar.
- Durant uns dies registri totes les cigarretes que es fuma, les circumstàncies, la importància que en té cadascuna i les possibles alternatives per evitar fumar i fer front a aquesta situació.
- Posi en pràctica exercicis per a la desautomatització de la conducta de fumar: eviti fer-ho en aquelles ocasions que li vingui de gust, deixi de fer-ho en els llocs o les situacions en què ho faci habitualment, no faci cap tasca al mateix temps que fuma, redueixi el nombre de cigarretes que es fuma cada dia, etc.
- Faci que fumar li sigui una mica més difícil: surti al carrer sense tabac ni encenedor; no accepti cigarretes de ningú (així aprendrà a dir que no); canviï de marca, etc.

- Faci exercici.
- Practiqui tècniques de relaxació.
- Calculi els diners que que s'hi pot estalviar cada any.

### EL DIA ESCOLLIT PER DEIXAR DE FUMAR

- La nit abans de la data escollida, llenci totes les cigarretes que li restin.
- Amagui tots els encenedors i els cendrers que tingui a casa.
- Comenci a fer de manera regular algun esport o activitat física saludable.
- Cada dia, en llevar-se, posi's aquest objectiu: **AVUI NO FUMARÉ.**
- Llegeixi de tant en tant la llista dels seus motius per deixar de fumar.
- Pot mastegar xiclets sense sucre o tenir alguna cosa a la mà (com un bolígraf).
- Pagi atenció a la seva alimentació, procuri menjar cinc vegades al dia i eviti els àpats abundants.

- Elimini durant els primers dies el cafè i les begudes alcohòliques.
- Els sucres naturals, les verdures, les fruites i el pa integral són els seus millors aliats.
- Eviti picar, sobretot fruits secs i dolços.

### DESPRÉS DE DEIXAR DE FUMAR

- Expressi verbalment els beneficis obtinguts fins ara.
- Durant els primers dies, segueixi aquestes recomanacions per controlar els símptomes de la síndrome d'abstinència:
  - Quan tingui un desig molt fort de fumar, pensi en una altra cosa, recordi els motius pels quals vol deixar de fumar, respiri profundament tres vegades seguides, mastiqui xiclet sense sucre, mengi alguna cosa baixa en calories, begui un o dos gots d'aigua.
- Posi en pràctica el seu pla de nou estil de vida.

### ALTRES RECOMANACIONS

- N'hi ha tractaments farmacològics d'eficàcia demostrada que ajuden a deixar de fumar i redueixen els símptomes de la síndrome d'abstinència, que són un dels principals obstacles per deixar de fumar.
- Si el seu professional sanitari li pauti tractament, segueixi les seves instruccions i consulti-li davant de qualsevol dubte o problema.
- També et poden ajudar trucant al **061** **CatSalut Respira**

### VOSTÈ POT DEIXAR DE FUMAR!

CLAUS PER ACONSEGUIR-HO  
www.papsf.cat  
www.papsf.cat/docs/guia.pdf

Recepta amb consells per deixar de fumar, el farmacèutic et pot assessorar (clica a la imatge per ampliar-la) Amb motiu d'aquesta Setmana també es va dur a terme una **que ha comptat amb la**

**participació de gairebé 4.000 persones.** Consulta els resultats, via Departament de Salut (document PDF).

Al web oficial de la campanya trobareu, entre altres materials per fer difusió, diversos vídeos i : **una adreçada a persones fumadores i altra als professionals que les ajuden en el procés de deixar-ho.**

- Guia d'ajuda per deixar de fumar (fulls de consulta, en PDF)
- Guia d'intervenció per ajudar a deixar de fumar per als professionals
- Els farmacèutics també compten amb una , actualitzada el 2015, accés a través de la intranet col·legial)

**Si estàs pensant a deixar de fumar... Compta amb la teva farmàcia! El farmacèutic és un professional format en l'àmbit de la promoció de la salut i de la prevenció de la malaltia, i . El Programa de Cessació Tabàquica del COFB (PCT) a les farmàcies pot ser una bona opció.**

Mira al llistat de farmàcies que participen en el PCT quina és la que et queda més a prop!



**Segueix o comparteix el tema a Twitter amb el hashtag #ssfcat17.**

**Nota de premsa del Departament de Salut:** Més de 160 persones ateses a l'atenció primària van deixar de fumar a Catalunya al 2016 cada dia (amb dades sobre la presentació de la Setmana sense Fum, i el consum, impacte econòmic i mediambiental del tabac a Catalunya).

[Web oficial de la campanya Setmana Sense Fum](#)

Setmanes Sense Fum anteriors, via Blog:

- [Èxit de participació en la Setmana sense fum](#)
- [Setmana sense fum: decideix-te a deixar de fumar, el farmacèutic et pot ajudar](#)
- ["Vols deixar de fumar? Aquí t'ajudem. Pregunta'ns!": Setmana sense fum a les farmàcies catalanes \(del 25 al 31 de maig\)](#)