

| PINSAP |

Pla interdepartamental
de salut pública



Dia Mundial sense Tabac 2015 XVI Setmana sense Fum



Programa
Atenció Primària
sense fum
www.papsf.cat



CAMFiC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària



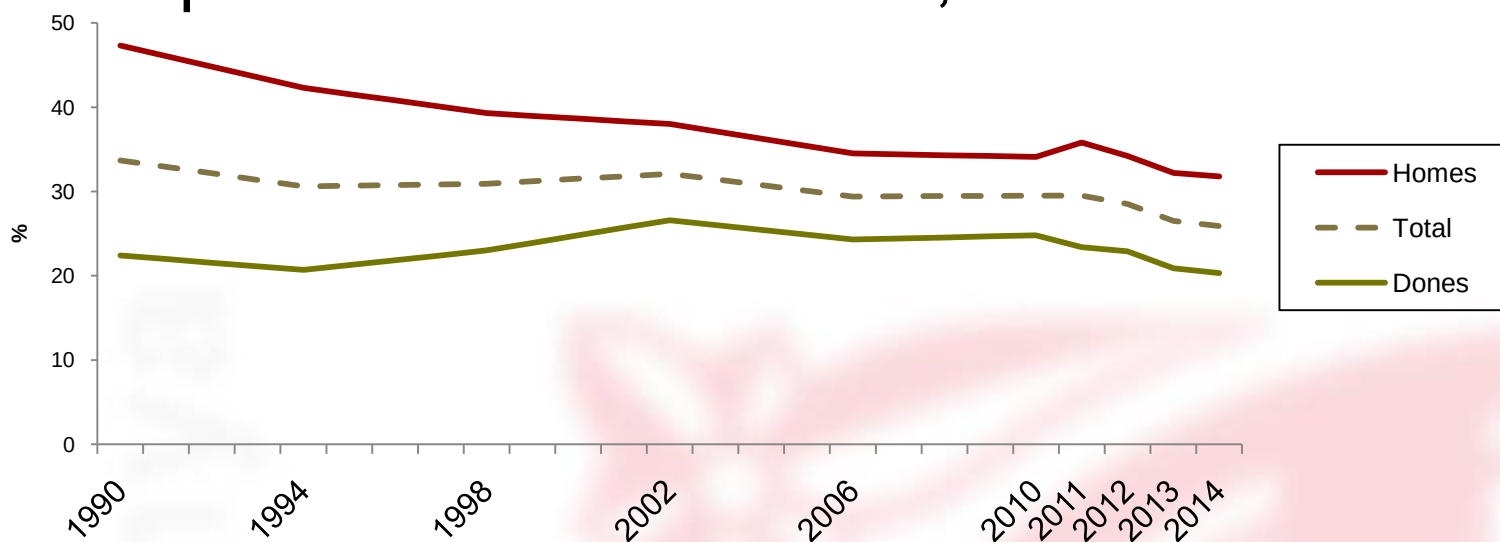
ASSOCIACIÓ D'INFERMERIA
FAMILIAR I COMUNITÀRIA
DE CATALUNYA



Generalitat de Catalunya
**Agència de Salut Pública
de Catalunya**

Clara disminució del tabaquisme a Catalunya, amb 200.000 fumadors menys entre 2011 i 2014

...però encara fumen > 1,6 milions



Font: Generalitat de Catalunya. Departament de Salut. Programa per a la prevenció i el control del tabaquisme. Enquesta de consum de tabac, alcohol i drogues 1990,1998.

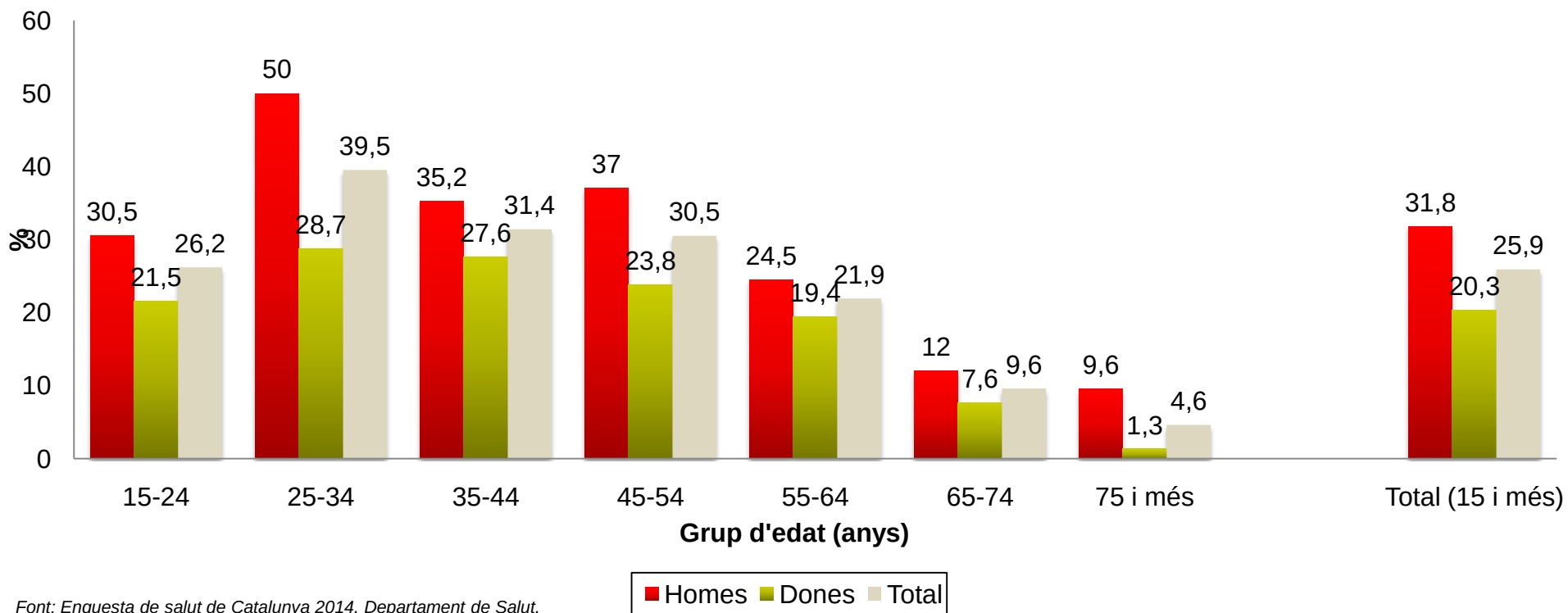
Enquesta de salut de Catalunya 1994, 2002, 2006, 2010, 2011, 2012, 2013 i 2014.

	1990	1994	1998	2002	2006	2010	2011	2012	2013	2014
Homes	47,3	42,3	39,3	38,0	34,5	34,1	35,8	34,2	32,2	31,8
Total	33,7	30,6	30,9	32,1	29,4	29,5	29,5	28,5	26,5	25,9
Dones	22,4	20,7	23,0	26,6	24,3	24,8	23,4	22,9	20,9	20,3



El consum de tabac és més elevat en el grup de 25 a 34 anys, i superior en homes en tots els grups d'edat

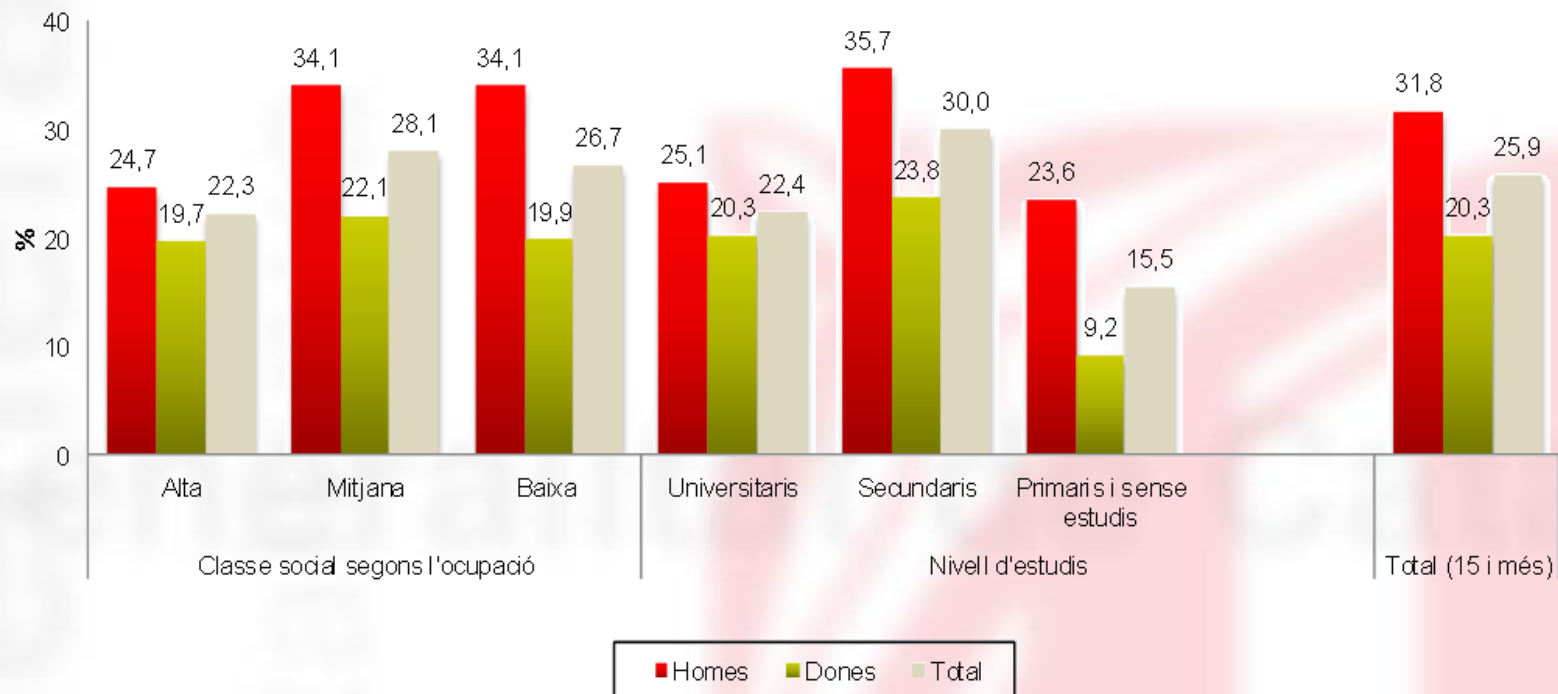
Prevalença de fumadors diaris i ocasionals, en població de 15 anys o més, segons edat i sexe. Catalunya 2014



Font: Enquesta de salut de Catalunya 2014. Departament de Salut.

El consum de tabac és més elevat en homes de classe social més baixa i en persones de nivell d'estudis secundaris

Prevalença de població de 15 anys i més fumadora, segons classe social i sexe, i per nivell d'estudis i sexe. Catalunya, 2014



Font: Enquesta de salut de Catalunya 2014. Departament de Salut.

Baixa clarament el consum de cigarrets manufacturats, però augmenta el consum de cigarrets fets a mà, especialment entre les persones joves

Evolució de les vendes de productes del tabac a Catalunya

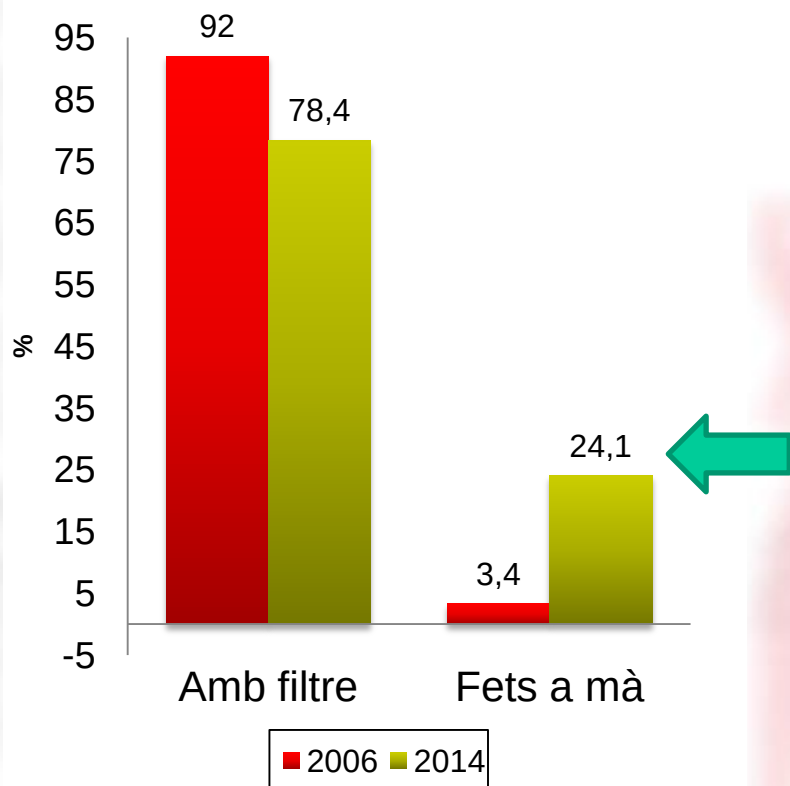
	2008	2014	variació
Picadura de tabac (kg)	1.145.940	1.286.500	+12,3%
Cigarrets manufacturats (paquets de 20)	848.745.585	436.221.182	-48,6%

Font: Elaboració a partir de dades del [Comissionat per al Mercat de Tabacs](#)

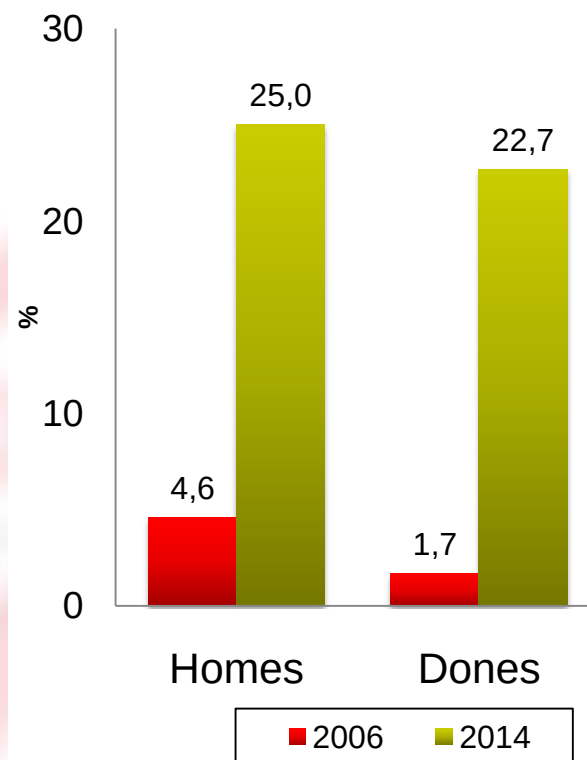
El consum de cigarrets fets a mà ha augmentat molt entre 2006 i 2014, i ha passat d'un 3% a un 24%

Evolució de l'ús de cigarrets fets a mà entre persones fumadores.
Catalunya 2006-2014

Productes del tabac utilitzats pels fumadors



% fumadors que utilitzen cigarrets fets a mà



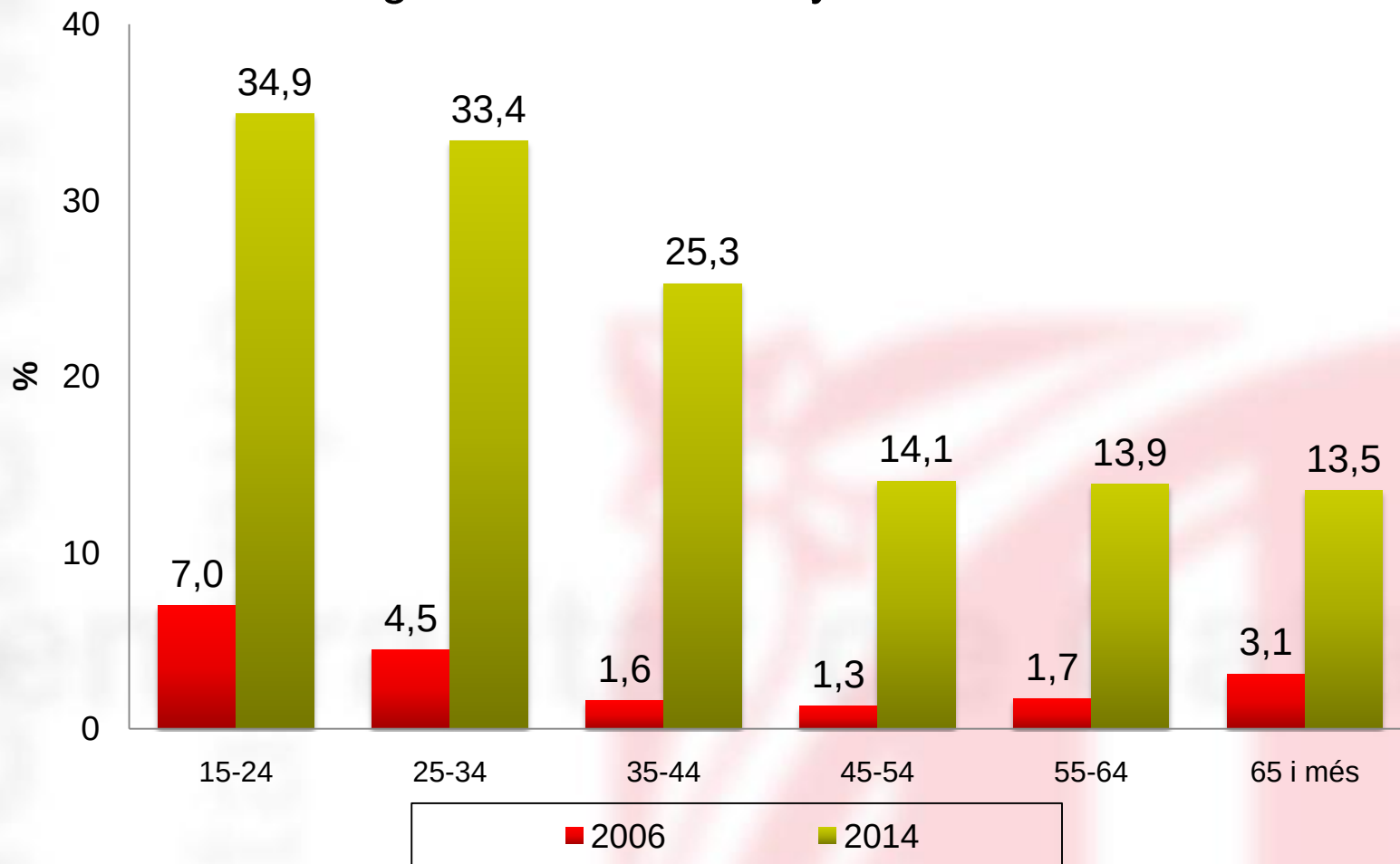
*Fumadors diaris + ocasionals

Fonts: Enquesta de Salut de Catalunya, DS (2006, 2014)

Elaboració ASPCAT, 2015

El consum de cigarrets fets a mà és molt més alt en joves menors de 34 anys , en què 1 de cada 3 els utilitzen

Evolució del percentatge de fumadors que utilitzen cigarrets fets a mà, segons l'edat. Catalunya 2006-2014



*Fumadors diaris + ocasionals

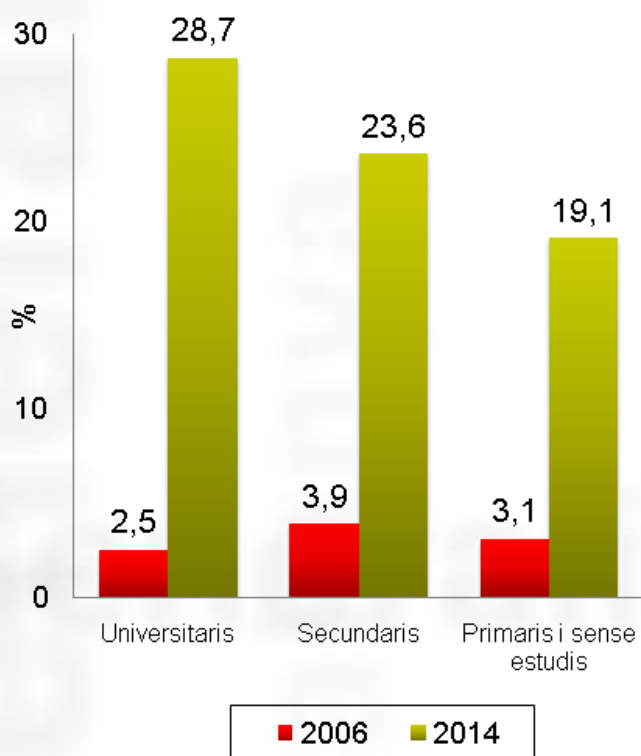
Fonts: Enquesta de Salut de Catalunya, DS (2006, 2014)

Elaboració ASPCAT 2015

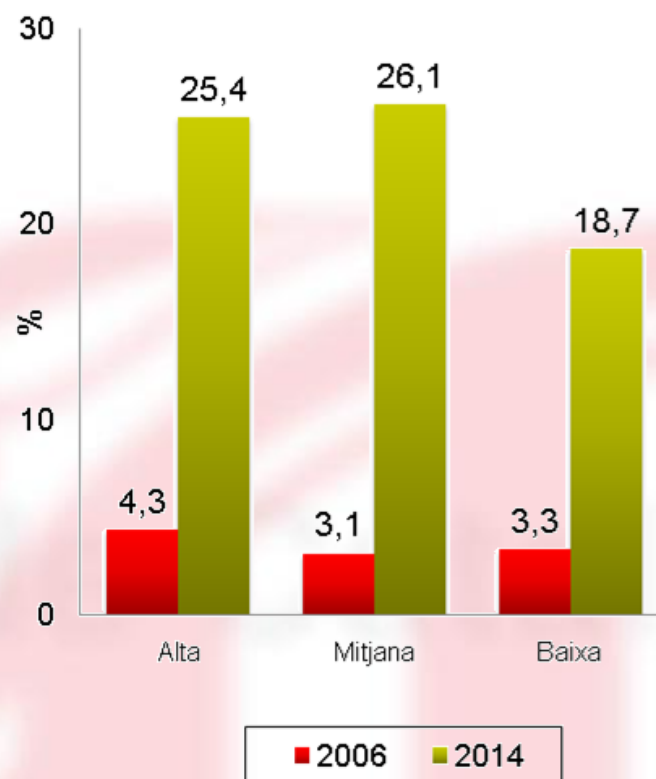
El consum de cigarrets fets a mà és més elevat en universitaris i classes socials més altes

Evolució del percentatge de fumadors que utilitzen cigarrets fets a mà, segons el nivell educatiu i socioeconòmic. Catalunya 2006-2014

Nivell d'estudis



Classe social



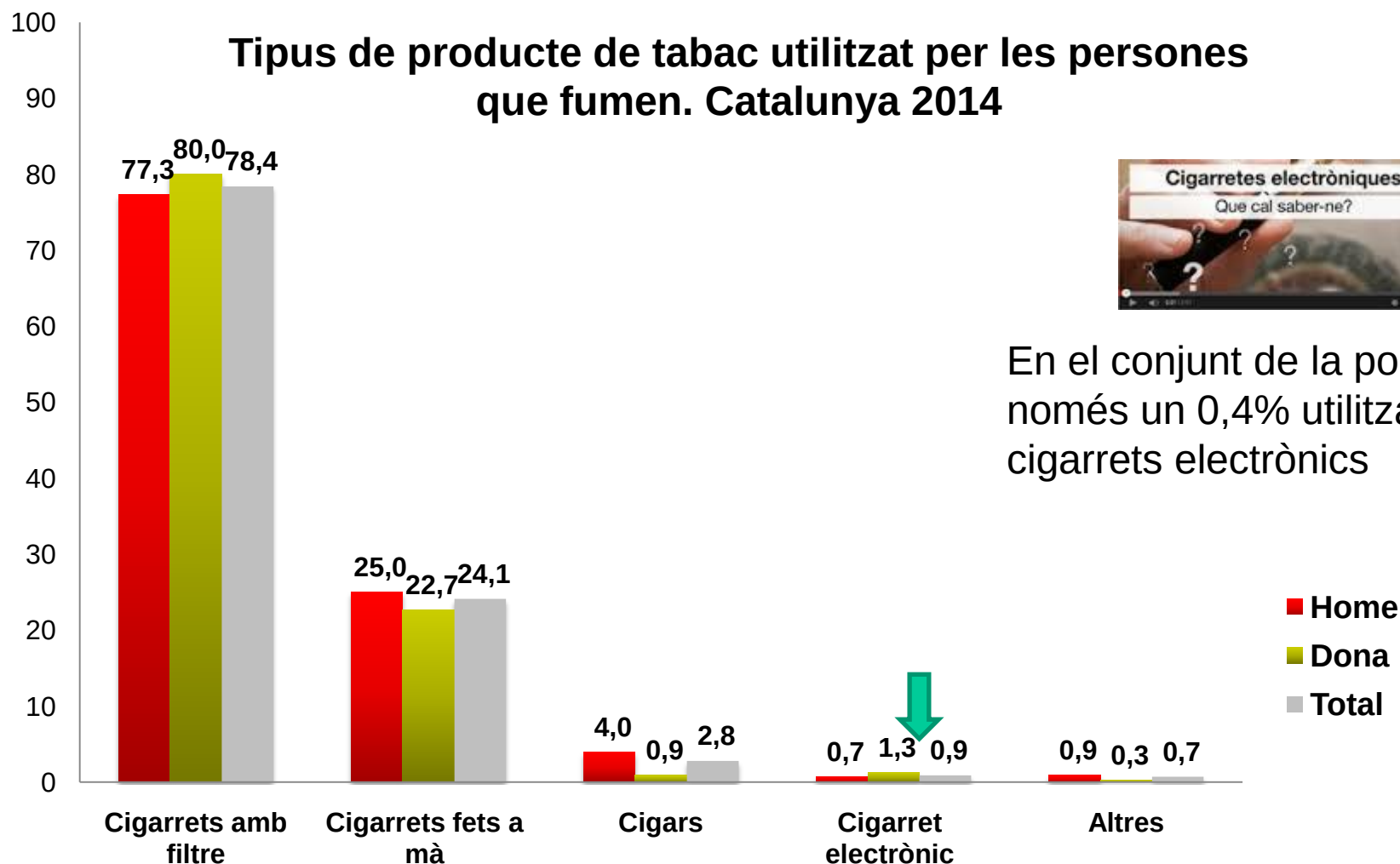
*Fumadors diaris + ocasionals

Fonts: Enquesta de Salut de Catalunya, DS (2006, 2014)

Elaboració ASPCAT, 2015

El consum de cigarrets electrònics es manté a nivells molt baixos

Tipus de producte de tabac utilitzat per les persones que fumen. Catalunya 2014



En el conjunt de la població només un 0,4% utilitza cigarrets electrònics

Mites del tabac per cargolar desmuntats pels científics. Són menys perjudicials els cigarrets c - Windows Internet Explorer

http://salutpublica.gencat.cat/ca/promocio_salut/tabac/notes_actualitat/mites-del-tabac-per-cargolar-desmuntats-pels-cientifics.-son-r

Archivo Edición Ver Favoritos Herramientas Ayuda Convertir Seleccionar

Mites del tabac per cargolar desmuntats pels cien...

Etapa maternoinfantil

- ▼ **Tabac**
 - Actualitat
 - Xarxa de Prevenció i Control de Tabaquisme
- Cigarettes electròniques
- Alcohol
- Drogues
- Salut mental
- Salut emocional
- Lesions
- Salut bucodental
- Malalties cròniques
- Envel·liment saludable
- Determinants de salut
- Salut sexual

Vigilància de la salut pública
Protecció de la salut
Salut laboral - ICAM
Drogues i salut mental
Seguretat alimentària

Mites del tabac per cargolar desmuntats pels científics. Són menys perjudicials els cigarrets fets a mà?



Durant aquesta setmana, amb motiu de la celebració de la Setmana sense Fum, trobareu cada dia en aquest lloc web un mite desmuntat per els científics sobre el tabac de cargolar. És cert que és menys perjudicial? més natural? Creus que al ser de cargolar es fuma menys o que és més facil de deixar? Estas segur que saps el que fumes? Descobreix la resposta sobre aquests mites.

Un mite cada dia "sobre el tabac de cargolar"

Dilluns, 25 de maig:



Mite 1. Els cigarrets fet a mà són menys perjudicials

Dimarts, 26 de maig:



Mite 2. El cigarret fet a mà és més natural

Dimecres, 27 de maig:



Mite 3. Amb el cigarret fet a mà es fuma menys i se sap el que es fuma

Destaquem

Mite 3. Amb el cigarret fet a mà es fuma menys i se sap el que es fuma. Fals Els mites del tabac per cargolar desmuntats pels científics. Setmana sense fum.

Protegiu els infants del fum del tabac Doneu exemple i guanyeu salut: no fumeu i col·laboreu a mantenir l'aire net

Vols deixar de fumar? Aquí t'ajudem Pregunta'ns!

Aconseguiu un entorn lliure de fum Nou cartell: El fum del tabac perjudica també la salut dels qui no fumen

Es manté el bon nivell d'acompliment de la prohibició de fumar en llocs públics (Llei 28/2005)



- El fum ambiental de tabac (FAT) causa càncer, malalties cardiovasculars i problemes respiratoris.
- D'acord amb l'ESCAc 2014, la majoria de les persones no fumadores (89,9% dels homes i 90,7% de les dones) no estan exposades al FAT en el seu lloc de treball.
- L'any 2014 es van realitzar 11.317 inspeccions. En 365 casos (3,2%) es va detectar alguna incorrecció.
Es van rebre 224 denúncies i es van incoar 132 expedients, amb 98 sancions.

Aturem el comerç il·legal dels productes del tabac



Els productes il·legals de tabac arrossegueu els joves a provar i consumir tabac, perquè és més barat. També enganyen els joves consumidors de tabac, perquè no porten advertiments sanitaris.

El comerç il·legal minva els ingressos públics en concepte d'impostos i aquests diners es podrien destinar a la prestació de serveis públics en lloc d'anar a parar a les mans de delinqüents.

Més de 67.000 persones ateses pels equips d'atenció primària de salut van deixar de fumar l'any passat*



Programa
**Atenció Primària
sense fum**
www.papsf.cat

785 referents
Curs OnLine:
2180 professionals
formats entre 2013-4

Nous materials de suport a l'aconsellament dels professionals sanitaris



Posa't aquesta xapa a la bata

Vols deixar de fumar?
Aquí t'ajudem
Pregunta'ns!

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

061 CatSalut
Respon

Protegiu els infants del fum del tabac

Doneu exemple i guanyeu salut: no fumeu i col·laboreu a mantenir l'aire net

Un ambient lliure de fum de tabac té un munt de beneficis per als infants:

- ✓ menys malalties respiratòries
- ✓ menys infeccions d'orella
- ✓ menys irritació dels ulls

Eviteu fumar dins de casa. Si fumeu, feu-ho al balcó i sempre amb la porta tancada.

Eviteu fumar al cotxe: encara que l'infant no hi sigui, alguns tòxics del tabac queden impregnats a la tapissoria.

Voleu saber com podeu protegir la vostra família del fum del tabac? Voleu deixar de fumar? Aquí us podem ajudar!

061 CatSalut
Respon

canalsalut.gencat.cat

Generalitat de Catalunya
Departament de Salut

En resum

- **Clara disminució del tabaquisme a Catalunya, amb 200.000 fumadors menys entre 2011 i 2014, però encara fumen > 1,6 milions.**
- **Baixa clarament el consum de cigarrets manufacturats, però augmenta el consum de cigarrets fets a mà, especialment entre les persones joves (1 de cada 3 fumadors de menys de 34 anys les utilitza).**
- **El consum de cigarrets electrònics es manté a nivells molt baixos (0,9% dels fumadors, 0,4 de la població general adulta).**
- **Es manté el bon nivell d'acompliment de la prohibició de fumar en llocs públics (Llei 28/2005).**
- **L'ajuda a deixar de fumar a Catalunya abasta tots els nivells assistencials (CatSalut Respon, atenció primària, hospitals, ASSIR, salut mental, oficines de farmàcia, etc.).**
- **L'atenció primària ajuda a deixar de fumar a més de 67.000 persones a l'any.**
- **La XVI Setmana sense Fum arriba a tots els centres d'atenció primària de Catalunya emmarcada en el Programa d'atenció primària sense fum (PAPSF).**

XVI Setmana sense fum

| Contacte |

CARTELL

ACTIVITATS

CONCURSOS

GUIA

DÍPTIC

ENQUESTA

AVALUACIÓ

Recepta
Deixar de fumar

Guia d'ajuda
per deixar de fumar

Pdf de l'enquesta
en català



Posa't aquesta
xapa a la bata



Departament de Salut

061

061

Benvolguts/des companys/es,

Com en els últims darrers anys el Programa Atenció Primària Sense Fum fa el desplegament de la setmana sense fum a Catalunya.

Ens adreçem a vosaltres per animar-vos a participar, un any més, a la XVI Setmana Sense Fum organitzada per la semFYC i el PAPPS i que tindrà lloc del 25 al 31 de maig d'enguany. Aquest any el nostre lema serà: **"Vols deixar de fumar? Aquí t'ajudem. Pregunta'ns!!"**, donant un clar missatge que des dels Equips d'Atenció Primària (EAP) estem disposats a ajudar.

Els objectius per a aquesta edició són:

- Sensibilitzar a tota la població de la importància que té per a la salut present i futura el fet de deixar de fumar i de respirar aire lliure del fum del tabac.
- Motivar els professionals sanitaris perquè realitzin intervencions per ajudar a deixar de fumar.
- Transmetre a la ciutadania que els EAP estem preparats per ajudar a deixar de fumar

Amb la intenció d'aconseguir la major difusió d'aquesta XVI Setmana Sense Fum s'han editat díptics informatius per a pacients, propostes d'activitats i pòsters.

Hem afegit aquest any aquesta idea de recepta per tal de que els sanitaris de l'atenció primària incloguin en el seu catàleg de serveis la prescripció de recomanacions sobre deixar de fumar per millorar la salut dels ciutadans. També disposareu d'una xapa per col·locar a la bata indicant que: "Et puc ajudar a deixar de fumar".

La recollida/introducció de dades per a l'**ENQUESTA** es fa directament al web, sol·licitant la teva col·laboració per poder recollir per part de cada professional el màxim nombre d'enquestes, dels pacients visitats a la consulta, excloent-hi les persones menors de 18 anys o que tinguin malalties psiquiàtriques greus.

D'altra banda, en aquesta web disposeu de tots els materials en format electrònic i de la informació dels concursos: redaccions breus en relació a l'abandonament i el del millor vídeo relacionat amb alguna activitat desenvolupada durant la celebració de la XVI Setmana Sense Fum.

En finalitzar la Setmana d'aquesta edició i abans del 30 de juny, empleu el formulari d'**AVALUACIÓ** per poder analitzar l'impacte i el seguiment de la XVI Setmana Sense Fum, i avaluar els vostres comentaris amb l'objectiu de millorar en properes edicions. Aquest any, sense necessitat de demanar-ho, rebreu els pòsters (5 unitats) i les xapes per correu postal al vostre Centre d'Atenció Primària.

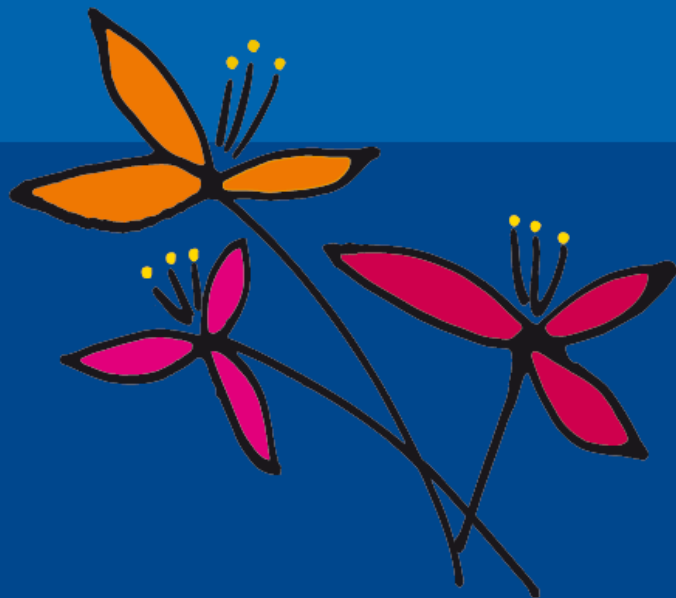
Us agraïm la vostra col·laboració i us animem a participar, i a donar la màxima difusió en el vostre àmbit al llarg de tot el mes de maig i, especialment, durant la Setmana de referència (del 25 al 31 de maig 2015).

Gràcies per la vostra participació.

Barcelona, 9 d'abril de 2015

Setmana sense fum

Guia per al tractament
del tabaquisme actiu i passiu



Guia d'ajuda per deixar de fumar





DEPARTAMENT DE SALUT
GENERALITAT DE CATALUNYA

MALALTIA GREU

Servei Català de la Salut

D.P.S.

PRESCRIPCIÓ

Núm. env.

Deixar de fumar

PACIENT (cognoms, nom, any de naixement,
codi d'identificació personal, CIP)

Dia escollit per deixar de fumar

Durada del tractament

Data de prescripció

RECOMANACIONS
PER AL PACIENT

Enhorabona!

*Deixar de fumar és el millor
que pot fer per la seva salut.
En el seu centre de salut
el podem ajudar.*

- . Pensi en els beneficis de
deixar de fumar.*
- . El seu metge/essa, infermera
o farmacèutic/a li poden
ajudar durant tot el procés.*
- . Pot seguir les recomanacions
que trobarà aquí a sota.*

METGE/ESSA (dades d'identificació i signatura)

INFERMER/A (dades d'identificació i signatura)



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya



CAMFIC
societat catalana de medicina
familiar i comunitària



CONSELL DE
COL·LEGIS FARMACÈUTICS
DE CATALUNYA

Programa d'Atenció Primària Sense Fum
(www.papsf.cat)

Any 2015

COS DE LA RECEPTE

P. 3

Actius

RECEPTE ORDINÀRIA

Consells per deixar de fumar

ABANS DE DEIXAR DE FUMAR

- **Comuniqui la seva decisió de deixar de fumar i la data escollida** a la família, els amics i els companys de feina.
- **Reflexioni i anoti 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 cendres** 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).
- **Pari 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 pauta tractament, segueixi les seves instruccions i consulti-li davant de qualsevol dubte o problema.
- També et poden ajudar trucant al **061 CatSalut Respon**

VOSTÈ POT DEIXAR DE FUMAR!

CLAUS PER ACONSEGUIR-HO

www.papsf.cat

www.papsf.cat/docs/guia.pdf

ENQUESTA XVI SETMANA SENSE FUM 2015

5.556 persones enquestades

777 de Catalunya (14%)

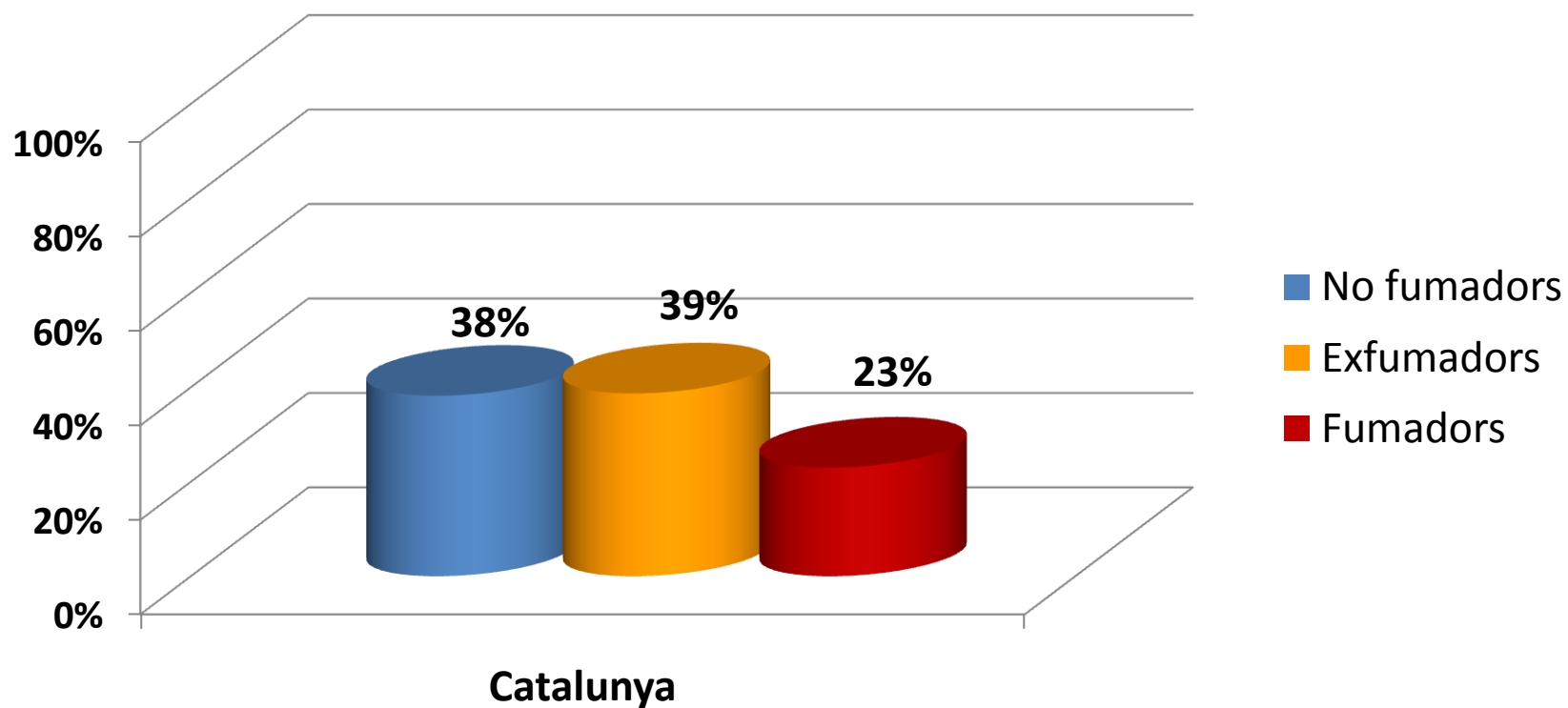
65,4% dones, 34,6% homes

Estat: 47,78 anys

12,67 cig/dia

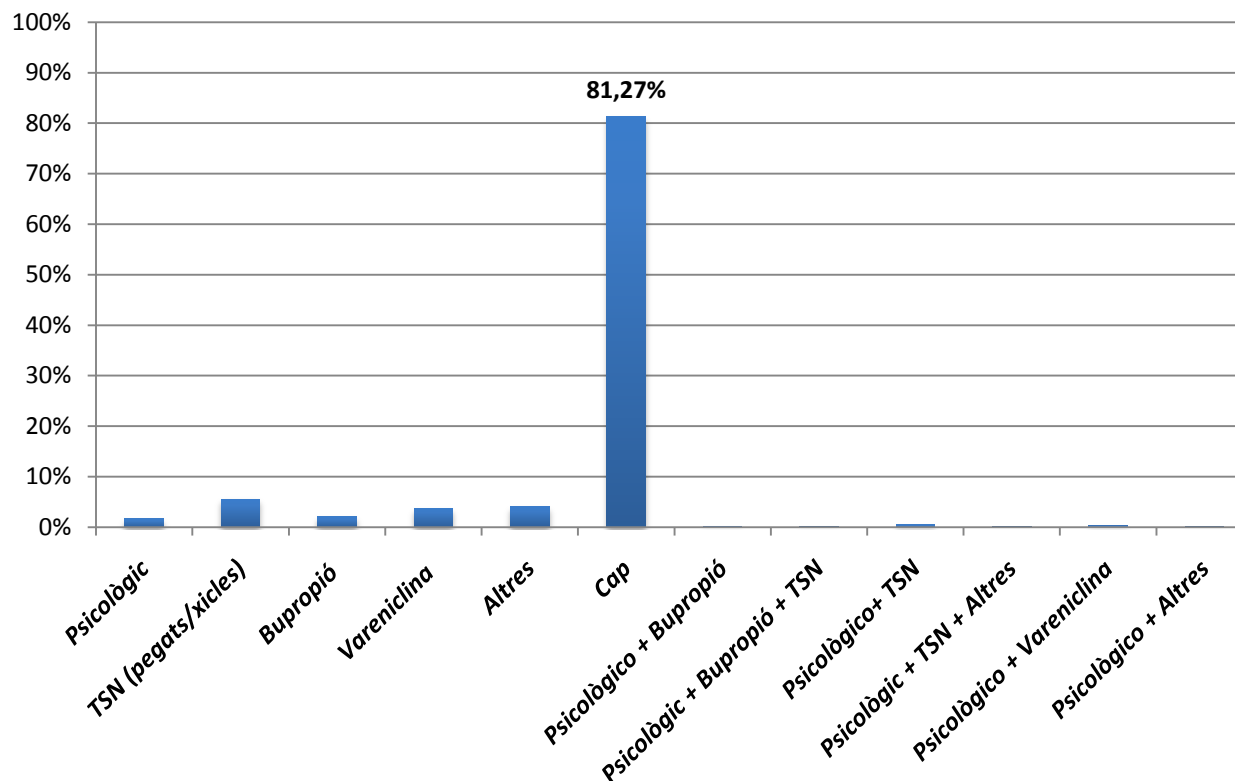
Estat inici: 17 anys

ENQUESTA XVI SETMANA SENSE FUM 2015



ENQUESTA XVI SETMANA SENSE FUM 2015

P6. Va utilitzar algun tipus de tractament?



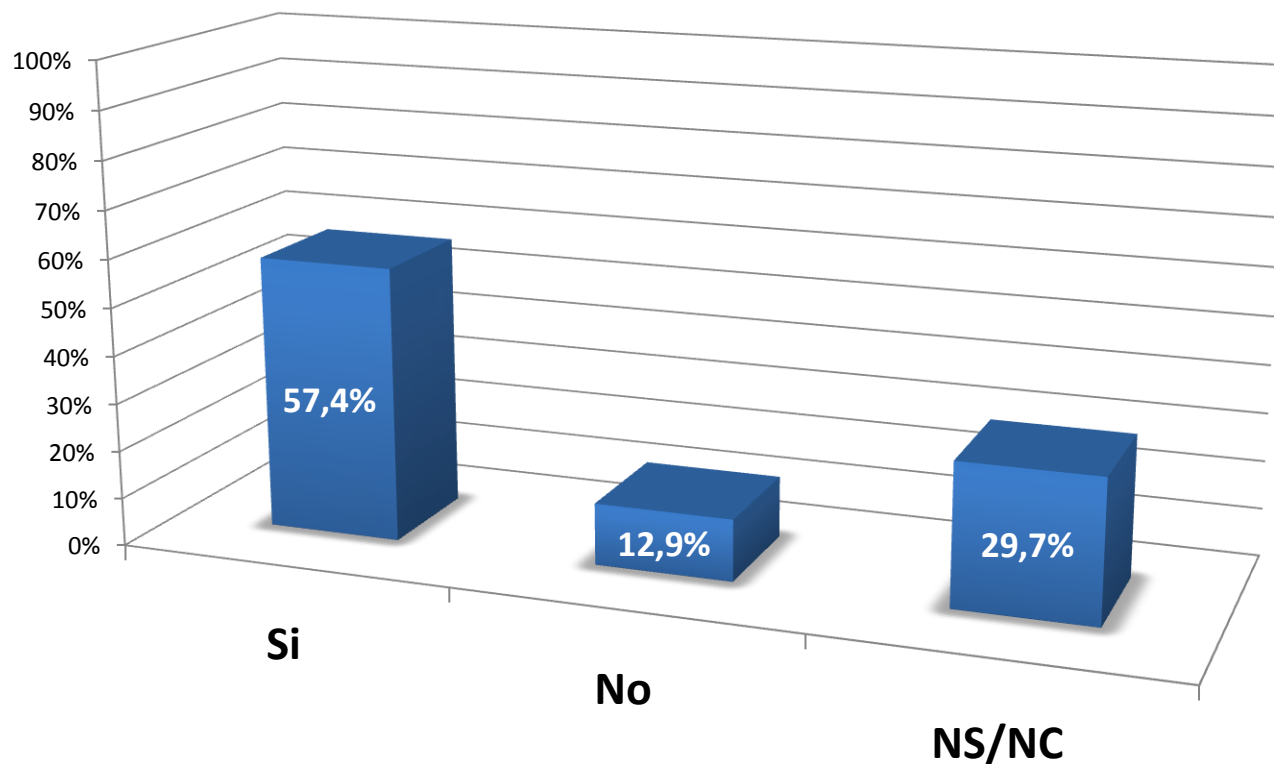


Programa
Atenció Primària
sense fum
www.papsf.cat

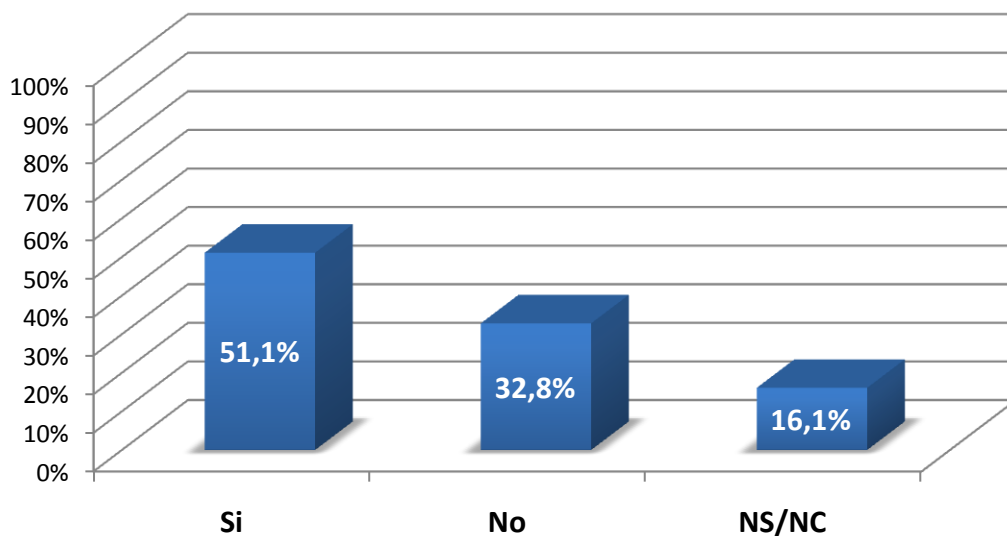


ENQUESTA XVI SETMANA SENSE FUM 2015

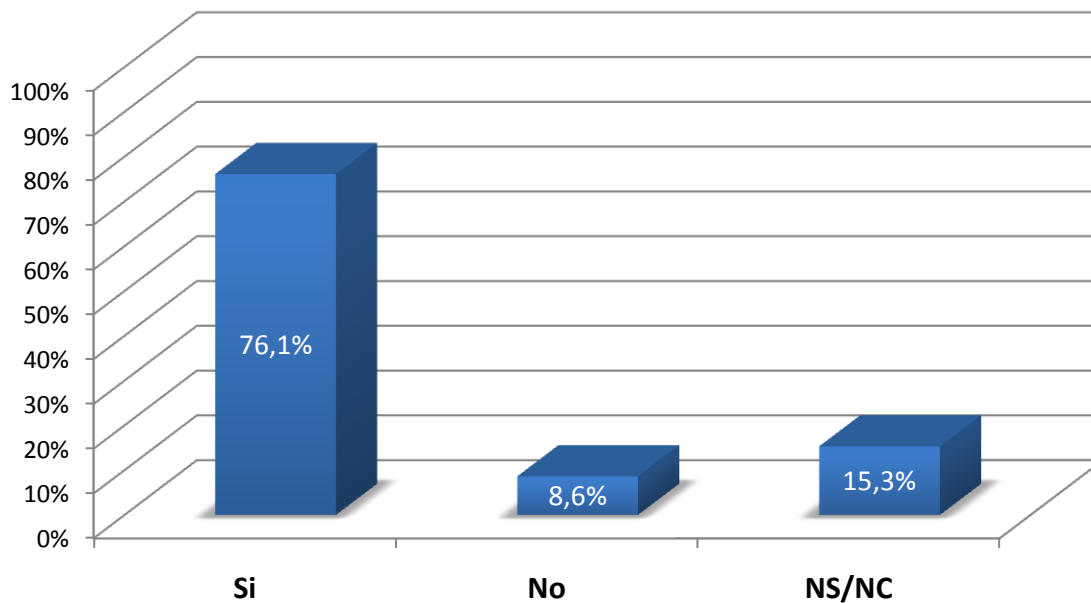
**P7. A diversos països –com Austràlia, Irlanda o el Regne Unit– ja s'ha aprovat la iniciativa de l'ús dels «paquets neutres» (empaquetat genèric).
Li semblaria bé que també s'implantés a Espanya?**



P15. Creu que l'existència de tabac il·lícit (contraban, etc.) afavoreix el consum de tabac?

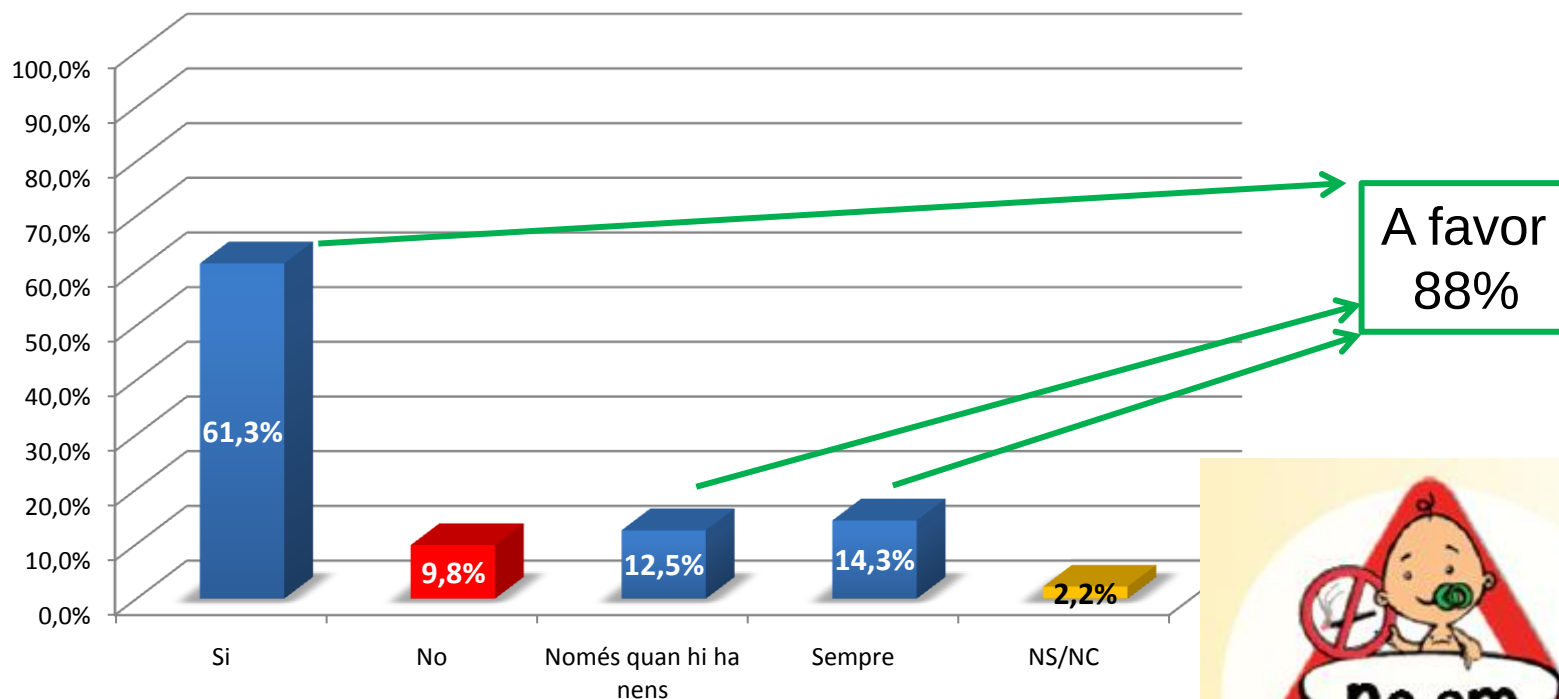


P16. Estaria a favor d'eliminar el comerç il·lícit (contraban, etc.) de productes de tabac?



ENQUESTA XVI SETMANA SENSE FUM 2015

P17. Creu que s'hauria de regular el consum de tabac en el cotxe?



Implicació de totes les professions



MANIFEST DEL CONSELL DE COL·LEGIS D'INFERMERES I INFERMERS DE CATALUNYA SOBRE EL CONTROL DEL TABAQUISME

El tabac és un dels problemes de salut pública més importants que afecta la nostra societat i la primera causa de morbiditat evitable a Catalunya.

El Consell de Col·legis d'Infermeres i Infermers de Catalunya vol manifestar el seu suport en el desenvolupament de les polítiques per al control del tabaquisme i el seu posicionament sobre les accions necessàries que les infermeres, com a col·lectiu, han de desenvolupar.

1. Encoratjar les infermeres perquè siguin promotores de la salut i un exemple en el control del tabaquisme.
2. Advocac col·lectivament pel compliment de les polítiques del [Conveni Marc per al Control del Tabaquisme de l'OMS](#) (estratègia MPOWER) i impulsar col·laboracions amb les organitzacions políticosanitàries governamentals i no governamentals que també hi estiguin compromeses, així com amb organitzacions científiques i professionals.
3. Integrar al catàleg de serveis de les infermeres i a la seva activitat professional diària l'abordatge i la intervenció sobre el tabaquisme, tant si és actiu com passiu.
4. Fomentar el compliment de la [normativa vigent \(Llei 42/2010\)](#) dels espais sense fum a totes les dependències sanitàries i llocs públics, incloent-hi els accessos, zones enjardinades i zones de trànsit i transport, entre altres, i vetllar perquè els entorns exteriors adjacents siguin saludables.
5. Prevenir el consum de tabac entre els infermers, les infermeres i estudiants d'infermeria i fomentar la cessació tabàquica en aquests col·lectius.
6. Oferir ajuda per deixar de fumar a tots els pacients fumadors atesos en l'àmbit sanitari, sigui quina sigui la seva patologia o motiu de consulta, ja que està demostrat que el consell infermer ajuda a avançar en el procés per deixar de fumar.
7. Promoure i aplicar a la pràctica diària les intervencions per deixar de fumar basades en evidència. [Guies per al tractament del tabaquisme actiu i passiu](#). [Guia de pràctica clínica ICS](#). [Guia per deixar de fumar caasf.cat](#).
8. Educar respecte a la nocivitat del fum ambiental del tabac per protegir la població general i, en especial, els més vulnerables (malalts crònics, gent gran, [infància](#), etc.).
9. Participar en campanyes informatives i educatives adreçades a la comunitat i promoure entre els joves una vida sense tabac. (Ex. [Programa Classe Sense Fum](#))
10. Formar les infermeres en intervencions eficaces per deixar de fumar (grau i postgrau). Formació bàsica en [intervenció en tabaquisme](#) i en [tabaquisme passiu en infància](#).

El Consell de Col·legis d'Infermeres i Infermers de Catalunya considera que la promoció de la salut i la prevenció de la malaltia són tasques fonamentals de la infermera. En conseqüència, totes les infermeres haurien d'estar implicades en diverses accions d'intervenció contra el tabaquisme a fi de disminuir-ne la prevalença.

Barcelona, a 18 de març de 2015

El teu farmacèutic et dona **10 motius** per deixar de fumar

ET PUC
AJUDAR A
deixar de
fumar

Com milloraria la teva vida sense el tabac?

1. Deixar de fumar és la decisió més important que pots prendre per prevenir un infart, un ictus cerebral, una insuficiència respiratòria crònica o un càncer.
2. Millorarà la teva funció pulmonar: et sentiràs més lleuger per afrontar qualsevol repte físic, des d'unes escales a una mitja marató!
3. Millorarà la teva sexualitat i fertilitat.
4. Si estàs embarassada, a més de beneficiar-te tu, **reduïràs les complicacions en la salut del futur nadó i del part**.
5. Tindràs més plaer a **assaborir el menjar**. La malpa de primera hora del matí desapareixerà.
6. La teva pell tindrà un nou aspecte, disminuiràs les ulleres i la palidura cutània.
7. Preservaràs la salut dels qui t'envolten.
8. Augmentarà la teva llibertat i autoestima.
9. Estalviaràs. Calcula quants diners et representa fumar al cap de l'any i fes una llista de tot el que podries fer amb aquests diners!
10. És un repte personal. **Pots deixar de fumar**: milions de persones, fins i tot amb una dependència altíssima, han abandonat el tabac.

Fumar provoca greus malalties: el 85% dels casos de càncer de pulmó, un 50% dels càncers de vèrtebra, el 35% dels infarts i prop del 85% de les malalties broncopulmonars obstructives cròniques.

Beneficis de viure sense tabac, a les...



CONSELL DE
COL·LEGIS FARMACÈUTICS
DE CATALUNYA



Conclusions



- La Setmana sense Fum està molt instaurada a Catalunya. En els últims anys s'hi han implicat a més de l'AP altres àmbits (hospitals, farmàcies, medicina d'empresa, de presons, etc.)
- Bona acceptació dels nous elements (recepta i xapes).
- La majoria de persones deixen de fumar sense cap ajuda farmacològica.
- L'empaquetat genèric és una mesura cost-eficient i ben acceptada per la població.
- La majoria de les persones enquestades estan a favor d'eliminar el tabac il·legal.
- La majoria de la població està a favor de protegir els menors del fum del tabac al cotxe.

| PINSAP |

Pla interdepartamental
de salut pública



Dia Mundial sense Tabac 2015 XVI Setmana sense Fum

