

PROGRAMA DEL TALLER

1a SESSIÓ: PREPARAT!

Presentació del terapeuta i participants del grup. Cronograma i normes de funcionament del grup. Conèixer el tabac. Historia 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 rellicades i recaigudes. Enquesta de satisfacció i comiat. Carboximetria.

(7a-8a-9a) SESSIONS FREQUENCIA SETMANAL: PREVENCIÓ DE RECAIGUDES I SEGUIMENT

(10a-11a) SESSIONS FREQUENCIA QUINCZENAL: PREVENCIÓ DE RECAIGUDES I SEGUIMENT

12a SESSIÓ FREQUENCIA MENSUAL: SEGUIMENT I TANCAMENT.

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