

Taller pràctic sobre Teràpia Grupal per deixar de fumar

Versió reduïda



Julia Mena
Silvia Copetti

Index del taller

- **Presentació participants**
- **Justificació dels grups. Teràpia grupal**
- **Estructura bàsica del taller per a pacients fumadors. Guia de sessions**
- **El valor terapèutic del conte**
- **Relaxació**
- **Medició CO**



Justificació de la intervenció grupal per deixar de fumar

- **Avantatges**

- Afavorir la comunicació i la informació multidireccional entre el grup de participants i no sol entre el docent i el discent
- És menys culpabilitzador
- Permet la sociabilització d'experiències i reforç i recolzament del grup
- Contribueix al canvi d'actituds
- Possibilita una major recerca d'alternatives
- Permet d'utilització d'alguns mètodes i tècniques que no són possibles en la individual





Inconvenients

- Manca de confidencialitat
- No permet personalitzar objectius i continguts educatius
- No permet treballar en problemes i necessitats molt particulars



Per on començar ?





Captació del grup

- **Des de les consultes mèdiques i d'infermeria**
 - **Rètols informatius al centre**
 - **Informació en administració**
-
- **Els pacients interessats són apuntats per l'administratiu de la planta al taulell.**

Criteris d'inclusió al grup

- **Interès en l'abandonament del tabac**
 - **No patir patologia psiquiàtrica aguda**
 - **No addiccions actives**
 - **Edat: de 18 a 80 anys**
-
- **El màxim de participants és de 15-20 persones per grup**

Informació pel personal administratiu



- Pròxim “taller per deixar de fumar”: els dies...
- Anotar en el full d’inscripció: nom i cognoms, telèfon (fix i mòbil)
HCAP i UBA.
- Recordar que les places són limitades i se’ls trucarà per telèfon per confirmar.

Professionals que intervenen



- **Un metge i una infermera**
- **Papers intercanviables segons preferències, temps i domini del tema**
- **Paper de conducció, recolzament i d'observació**



Durada del taller

- **Una sessió setmanal de 90 minuts**
- **Durant 7 setmanes consecutives i una sessió de seguiment (8^a) al mes d'haver finalitzat el taller pactada amb el grup.**
- **Avaluació telefònica als 3-6 i 12 mesos.**

Programa del nostre Taller

- **1^a Sessió:** Decidir-se
- **2^a Sessió:** Preparar-se
- **3^a Sessió:** Preparar-se
- **4^a Sessió:** Deixar de fumar (Dia D)
- **5^a Sessió:** Manteniment
- **6^a Sessió:** Seguiment
- **7^a Sessió:** Seguiment
- **8^a Sessió :** al mes de la 7^a
- **Contacte telefònic als 3,6 i 12 mesos**





Presentació

del grup

1^a Sessió

Julia Mena
Silvia Copetti

1^a Sessió: Decidir-se

- **Presentació** dels terapeutes i explicació normes, continguts i durada del taller.
- **Presentació** dels participants (**Objectius**)
- **Explicació** de la carpeta de documents
- **Omplir els test**
- **Conèixer el tabac, promoure discussió:**
 - Components del tabac
- **Beneficis** de l'abandó del tabac
- **Medició CO**

Tasques

- Full de motius personals
- Diari del fumador
- Quan i per què fumo?

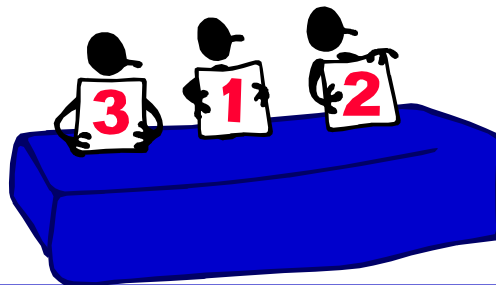
Quan i per què fumo?

Hora Circumstància

Importància

(de + a +++)

Alternativa





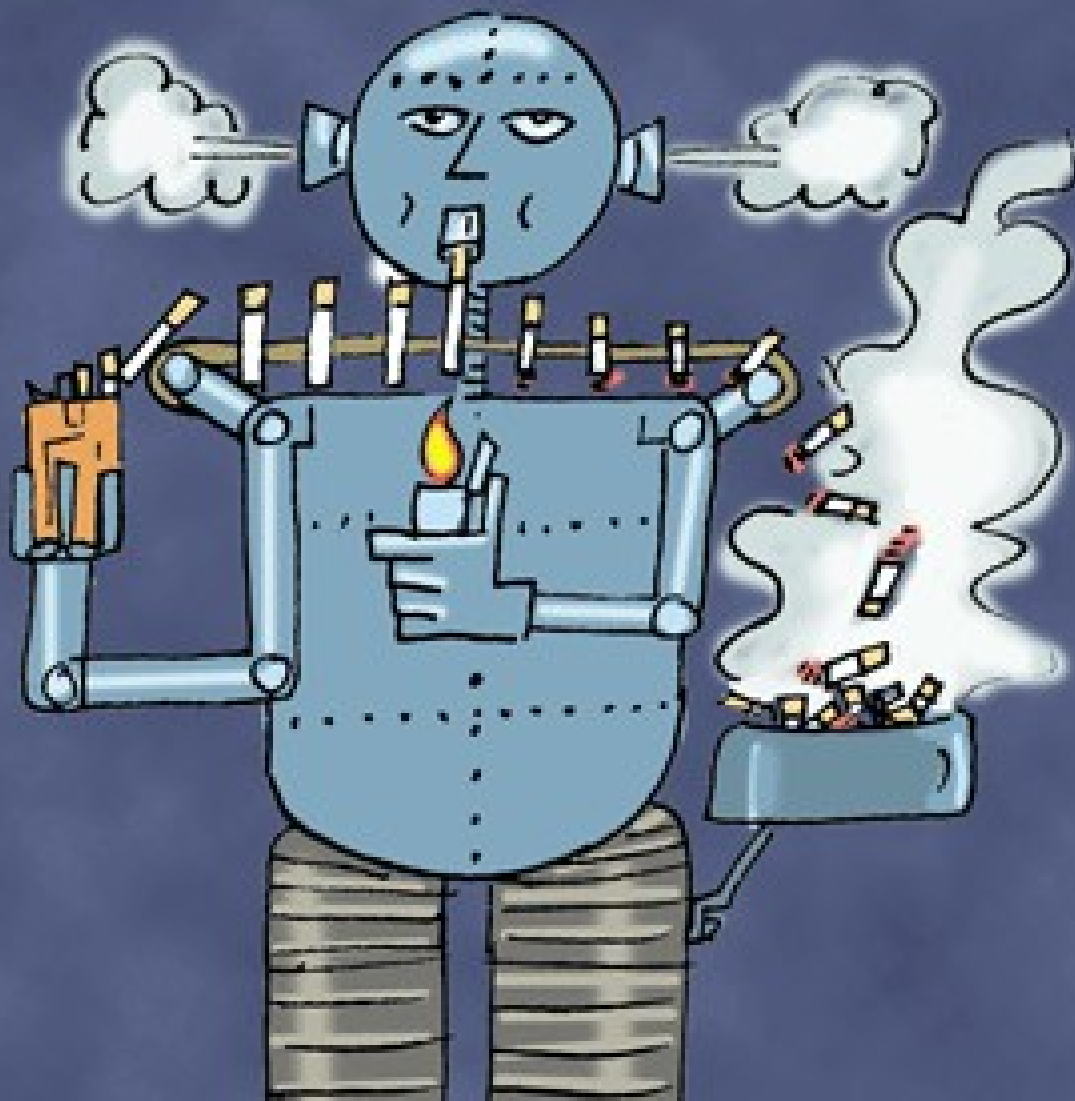
**Taller per deixar
de fumar
2^a sessió**

**Julia Mena
Silvia Copetti**

2a Sessió: Preparar-se (1)

- **Medició CO**
- **Resum** de la sessió anterior (objectius personals)
- **Conèixer el tabac:**
 - **Motius d'inici i manteniment**
- **Dificultats** per deixar de fumar:
 - **Motius**
 - **Casos pràctics (casos de Carmen i Manuel)**
- **Comentar** els registres
 - **Alternatives a la cigarreta**
- **Carta d'acomiadament del tabac**

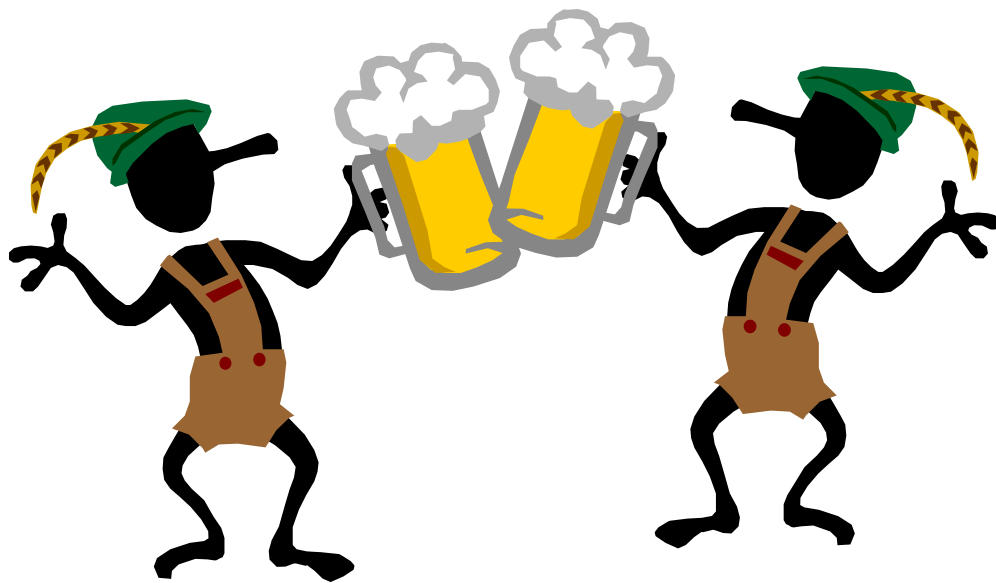
DEPENDÈNCIA FÍSICA



DEPENDÈNCIA PSICOLÒGICA



DEPENDÈNCIA SOCIAL



Dificultats per deixar de fumar

Exercici en grups:

**El cas de Carme
i el de Manuel**

Tasques

- Guia pràctica
- Pautes de desautomatització
- Dia D (proposem dia de la tercera sessió preferiblement ..)
- **Carta de Comiat**



Taller per deixar de fumar 3^a Sessió

Julia Mena
Silvia Copetti

3a Sessió: Preparar-se (2)

- **Medició CO**
- **Resum** de la sessió anterior
- **Comentaris** a la guia i als exercicis de desautomatització
- Dia D escollit
- Lectures de les **cartes de comiat**
- **Tractament farmacològic (entrevista individual si s'escau)**
- **Síndrome d'abstinència**

Abordatge farmacològic

Nocions bàsiques



(2^a vs 3^a Sessió)

Síndrome de abstinencia

- Deseo compulsivo de fumar
- Irritabilidad, frustración o ira
- Ansiedad
- Cansancio y dificultad de concentración
- Disforia o depresión
- Disminución de la frecuencia cardiaca
- Palpitaciones
- Temblores
- Dolor de cabeza
- Alteración del sueño
- Trastornos digestivos
- Sensación de hambre



Dia D

- **Data Escollida** (millor en grup però no és condició sine qua non)
- Recolzaments
- Dificultats i estratègies per a superar-les

Tasques

Portar roba còmode per
al pròxim dia



Taller per deixar de fumar 4^a Sessió

Julia Mena
Silvia Copetti

4a sessió: Deixar de fumar

- **Medició CO**
- **Resum** de la sessió anterior
- **Seguiment** dels tractaments
- **Reflexions** sobre el primer dia sense fumar
- El poder del **conte**: el seu valor terapèutic
- Exercici de **relaxació**/respiració

Un conte cura quan :



- Predisposa al benestar
- Connecta amb la satisfacció
- Obre el camp de percepció d'un conflicte
- Aporta altres reenquadraments de referència de la situació
- Permet identificar-se amb ell i per això alleugera la sensació de soledat

**EXERCICI
RELAXACIÓ/RESPIRACIÓ**

Tasques

Composició escrita amb la frase
proposada.....



Taller per deixar de fumar 5^a Sessió

Julia Mena
Silvia Copetti

5a sessió: Manteniment

- **Mesura de CO** exhalat
- **Resum** sessions anteriors
- **Seguiment** dels tractaments
- **Lectura** de les frases.....
- **Treball petits grups:** Coses positives i negatives viscudes i moments d'alt risc
- **Fases emocionals** de l'abandó

Tasques

- **Full de prevenció de recaigudes**

Taller per deixar de fumar 6^a Sessió

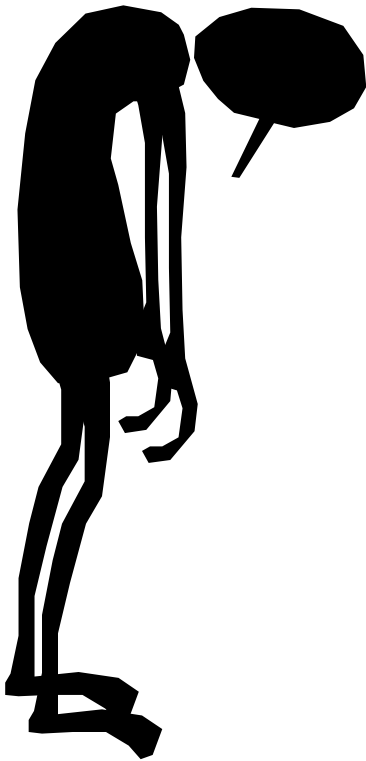
Julia Mena
Silvia Copetti



6a sessió: Seguiment

- **Mesura de CO** exhalat
- **Resum** sessions anteriors
- **Seguiment** dels tractaments
- **Treball petits grups:** Coses positives i negatives viscudes i moments d'alt risc
- **Prevenció** de recaigudes

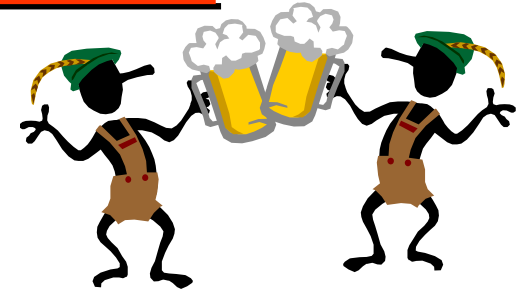
Recaigudes



- **”una calada pot portar a recaure”**
 - **Analitzar les causes**
 - **Estratègies per evitar-ho**
- si fuma regularment:**
- **Analitzar la recaiguda**
 - **Fixar un nou dia “D”**



Causes més freqüents de les recaigudes



- Síndrome abstinència
- Augment de pes
- Estats d'ànim negatius o depressius
- Estrès o conflictes
- Moments de relax
- Excés de confiança; recaigudes socials

- No és un fracàs.
- Oportunitat per aprendre a no recaure en el proper intent

ESTRATÈGIES DE PREVENCIÓ DE RECAIGUDES

- Evitar situacions de risc
- Escapa't de la situació
- Distracció:
 - Imaginació
 - Autoinstruccions
 - Recordar motius per a deixar de fumar
- Canvis de comportament:
 - Relaxació i respiració
 - Activitat física
 - Esperar fins que passi el desig
- Aprendre del "desliz"
- Buscar recolzament

ACTUACIÓ DAVANT UNA RECAIGUDA

- No culpabilitzar-se
- Analitzar i aprofundir en els motius de recaiguda.
- Reconèixer el problema ajuda a solucionar-lo
- Animar-se a fer un nou intent en un temps breu: actualitzar els motius personals per a deixar el tabac.
- Remuntar l'autoestima. Descartar el consum esporàdic de cigarrets
- Relaxació i exercici físic.

Tasques

- **Full de prevenció de recaigudes**
- **Enquesta d'opinió**



**Taller para dejar
de fumar
7^a Sessió
(la darrera
consecutiva)**

**Julia Mena
Silvia Copetti**

7a sessió: Seguiment

- **Mesura de CO** exhalat
- **Resum** sessions anteriors
- Seguiment dels tractaments
- Reforçant idees i moments claus
- **Prevenció de recaigudes**
- **Fixem el dia de la 8^a sessió**
- **Comiat**