

Proposta d'activitats per a la XIII Setmana sense fum del 24 al 31 de maig de 2012

Per a facilitar les activitats de prevenció i control del tabaquisme, us plantegem unes quantes idees, pensades sobretot perquè les posem en marxa del 24 al 31 de maig, però també al llarg de tot el mes i de tot l'any.

1. Àmbit poblacional:

- 1.1. **Taules informatives**, amb el material informatiu específic de la XIII Setmana sense fum, intercanvi de tabac per objectes (caramels, flors, pilotes antiestrès, etc.), amb les taules ubicades en llocs molt freqüentats (supermercats, mercats, estacions, etc.).

S'hi pot realitzar alguna **activitat clínica d'atenció a la població fumadora activa o passiva** interessada, fer un diagnòstic (que inclogui la cooximetria) i una intervenció breu, aportar informació sobre els efectes del tabaquisme, tant actiu com passiu, i els beneficis que comporta deixar de fumar, la no-exposició al fum del tabac i els mètodes per aconseguir-ho.

- 1.2. **Taules rodones – conferències adreçades a la població:** Sobre les «Conseqüències del tabaquisme en general, tot destacant la importància del tabaquisme passiu i els beneficis tant de deixar de fumar com de la no-exposició al fum del tabac», si pot ser, amb la implicació de persones conegudes i respectades de l'entorn social que puguin explicar la seva experiència de deixar de fumar.
- 1.3. Destacar a cada intervenció o activitat la importància que té, dins el problema del tabaquisme passiu, **mantenir la vivenda de cada família lliure del fum del tabac** fins i tot quan hi conviu algun fumador.
- 1.4. Proposar a l'hostaleria de la vostra població, mitjançant l'ajuntament, la Federació de Municipis, l'agrupació d'hostalers, etc., de celebrar un **DIA SENSE FUM DE L'HOSTALERIA**.
- 1.5. Buscar la **implicació** de líders socials, polítics i sanitaris per a l'activitat 1.2., i motivar-los perquè emetin missatges clars i es comprometin de conformitat amb la legislació.
- 1.6. **Activitats esportives** populars: curses de fons, de bicicletes, etc.
- 1.7. **Concurs de lemes** per animar les persones a deixar de fumar.

2. Activitats al centre de salut:

- 2.1. **Col·locació de cartells** de la XIII Setmana sense fum i d'una taula informativa amb el material específic de la XIII Setmana sense fum (cartells; fullets informatius per a pacients) i altres materials divulgatius.
- 2.2. **Activitats docents** al centre: sessions, tallers, etc.

- 2.3. **Sensibilitzar** tots els professionals que treballen en els vostres centres de salut i fumen sobre la importància que té el fet que la seva conducta de fumadors no sigui visible per a la població.
- 2.4. **Senyalització** del centre com a espai sense fum.
- 2.5. **Exposició de vídeos informatius** sobre tabaquisme a les sales d'espera.
- 2.6. **Col·locació de paperògrafs** a les parets del centre perquè els usuaris expressin les seves opinions, «Explica'ns la teva experiència», sobre el problema del tabaquisme actiu i passiu.
- 2.7. **Establir contactes** amb les farmàcies comunitàries de la zona per portar a terme activitats conjuntament.

3. Participació en mitjans de comunicació: tant en la premsa escrita com en programes divulgatius de la ràdio o la televisió locals, per transmetre missatges clars sobre els efectes nocius del tabaquisme actiu i passiu, informar les persones que volen deixar de fumar dels recursos existents, i donar a conèixer els objectius i les activitats de la XIII Setmana sense fum.

4. Àmbit escolar:

4.1. Activitats adreçades als alumnes:

a) Activitats educatives: Treball sobre diversos aspectes del tabaquisme (el tabaquisme passiu, influència de l'entorn i dels amics, la llibertat d'escollir, el dret a dir no, etc.).

b) Concursos per escollir:

- **el millor lema** per deixar de fumar,

- **el millor dibuix**, mural o cartell amb retalls de revistes i diaris,

- **la millor «carta oberta adreçada a un fumador»**, en la qual s'utilitzin les expressions pròpies de l'edat i la fase educativa, per redactar una carta a una persona fumadora coneguda per l'autor. En aquesta carta, se l'anima a abandonar l'hàbit, o se li demana que no s'exposi en ambients contaminats pel fum del tabac, a causa de les repercussions que té en la seva salut i en la dels altres.

4.2. Tallers amb professors:

Treball sobre el valor de la figura del professor com a educador i model (aferma i modela els valors, les creences i les actituds que els nens adquireixen com a bagatge de l'entorn familiar).

Treball sobre com impartir educació per a la salut (mitjans que han resultat més efectius, etc.).

Proposta de participació en programes de «Classes sense fum».

4.3. Activitats adreçades a les associacions de mares i pares d'alumnes:

Reforç de l'autoestima envers la figura dels pares com a educadors en hàbits de vida. Enviament d'una carta des de l'Equip d'Atenció Primària amb recomanacions per facilitar la prevenció i el control del tabaquisme, tant actiu com passiu.