

Projecte

La campanya informativa per reconduir i reduir el consum de tabac en el nostre hospital

Hospitals lliures de fum



C S B Consorci Sanitari de Barcelona



IMAS

Institut Municipal
d'Assistència Sanitària

Introducció al projecte i perspectives de futur

Fumes? D'acord. No fumes? Molt bé. Vols deixar de fumar? Bona idea. Has deixat de fumar? Felicitats. Fumar a la feina? Potser, però ara només en alguns llocs, perquè a l'Hospital del Mar i a l'IMIM volem tenir uns Hospitals lliures de Fum, on sigui possible la convivència entre fumadors i no fumadors i hi hagi una cultura clara de mantenir net l'ambient. D'aquesta manera, ens incorporem de ple a la Xarxa Europea i a la Xarxa Catalana d'Hospitals sense Fum.

Implementar aquest programa ha dut temps, la creació d'una Comissió específica i moltes hores de reunions entre les persones que, a cada àrea, s'han d'implicar i aconseguir reconduir els fums cap als llocs que han decidit que eren els més adients, ventilats i apartats dels usuaris. Aquest és un programa essencialment participatiu. En cap moment no s'ha tractat d'establir prohibicions totals sinó d'anar assolint la cultura del no fumar, d'acord amb les lleis vigents i també, perquè no, amb el sentit comú.

Presentació de l'acte i algunes de les accions previstes

Volem donar un començament oficial al programa "Hospital lliure de fum" i quina data més adient que setmana que culmina amb la Diada internacional sense fum, el 31 de maig. Ja hem dit que no pretenem fer una campanya antitabac, si però unes accions, originals i potser fins i tot una mica provocatives, de conscienciació i respecte envers l'altre. En aquest cas, dels fumadors envers els fumadors passius. I, finalment, el que volem és establir un marc amable dins els centres hospitalaris, que permeti una convivència pacífica i possible entre fumadors, ex-fumadors i no fumadors.

L'èxit de les jornades, impregnades de caràcter lúdic, humor, reflexió i sorpreses, raurà en el fet que la Sala on tindrà lloc l'acte estigui ben plena. Estem segurs que gaudireu dels actes que us hem preparat.

Del 27 al 31 de maig	La cigarreta es gronxarà al trapezi a l'atri d'entrada de l'Hospital del Mar.
Dimarts 28 de maig	Homenatge al fumador passiu al vestíbul del Hospital del Mar.
Dimecres 29 de maig	La divina àrea sense fum us vindrà a saludar, estigueu atents i amables!
Dijous 30 de maig	Seguiu el camí de burilles, a veure on us porta...
Divendres 31 de maig	El tabac a les nostres vides. 13h. Sala d'Actes Josep Marull. Molts i moltes de vosaltres us hi veureu reflectits. Comptarà amb la presència de F. de Villacastin, assessora de la campanya "Una España sin humos" del govern espanyol. Un acte formalment informal.
Internacional Sense Fum	

Projecte

Hospitals lliures de fum

Oda al fum

La gavina, les cotorres i l'hospital Antoni Gelabert Mas



*Un hospital tenim de bella silueta marinera
Un hospital ple de llum, alegre i cridaner
Un hospital que la sola mirada ja asserena
Un hospital que fa mirera des del carrer.*

*Passava volant una gavina amb estil senyorial
I al cel dibuixava voltes, nusos i remolins
I des de l'altura observava l'hospital
Que li sortia gran fumera des de dins
Envoltant-lo des de el Mar fins la Ronda Litoral*

*I mentre passaven les hores lentament
Era cada vegada més intensa la fumera
Ja no podia entrar ni sortir la gent
Tothom estava colpit i amb tensa espera*

*I mentre volava i volava per sobre la sorra brillant
Arribaren unes cotorres verdes i cridaneres
Que venien de la Ciutadella tot volant
I de fulla en fulla i de brot en brot, anaven saltant.
I també per les altes i formoses palmeres.*

*Quina desgràcia!, comentaven els ocells
Quina vergonya fumar a l'Hospital
Sembla que els humans siguin mesells
Fumar a un centre de salut, es un acte criminal*

*Mira, deien: son legió els que fan fumera
I amb l'olor es detecten des de lluny
Entre tots els hauríem de fer anar enrera
Fins si cal un altre Juny*

*Es foraden les camises
Deixen fum i cendres ardent
Les burilles tiren enceses
Que fan olor agre i pudent*

*Els cendrers vessen deixalles
I embruten tots els voltants
I fan malbé les estovalles
I molesten als polítics ciutadans*

*I quan acaben de fumar
Tiren la llosca a qualsevol racó
Son incapaços de caminar
Ni dues passes pel col·locar
L'excrement bucal al lloc de destinació*

*Si tota aquesta greu contaminació
Es clarament un brutícia ambiental
Es evident que no té cap justificació
Tolerar que fumin a un Hospital*

*Volem viure sense fum
Volem ambients nets i polítics
No volem olor de ferum
Ni burilles, ni cendra ni ambients esmorteïts*

*Volem que hi hagi flors a tots els racons
I que per tot arreu entri el sol
I que al venir a l'Hospital, entre altres raons
Un hi trobi aire net, saludable i consol.*



MARGARITA VICENTE

ANA GARCÍA

ESTHER CATALAN

RAFAEL MANZANERA

YOLI LOSADA

FINA CAUS

ANA SÁNCHEZ

MANEL GONZÁLEZ

ANTONIA VÁZQUEZ

Resultats de l'enquesta

L'enquesta es va realitzar a una mostra representativa de 310 treballadors de l'Hospital del Mar i de l'IMIM, per tal de conèixer el nivell de consum de tabac i la disposició envers el programa.

Quina és la relació dels treballadors amb el tabac?

El 30% són fumadors
El 29% són ex-fumadors
El 41% no han fumat mai

Fumen més els homes o les dones?

El 22,7% dels homes són fumadors
El 32,3% de les dones són fumadoreses

Quines categories laborals fumen més?

El 26% dels metges
El 35% de les infermeres
El 21% dels administratius

Com afecta el tabac a la convivència entre fumadors i no fumadors?

El 14% dels no fumadors manifesten passar més de 4 hores exposats al fum a la feina
El 42% dels no fumadors diuen que el tabac els causa molèsties intenses
El 71% de fumadors diuen que el fet de fumar a la feina comporta discussions

Què en pensen els fumadors del programa "Hospitals lliures de fum"?

El 96% està d'acord en què hi hagi àrees sense fum

Experiències personals

ESTHER CATALAN fumadora

Fumo bàsicament perquè el tabac és així d'addictiu i vaig ajornant el moment de posar-me a deixar-ho. Crec que el programa d'àrees lliures de fum és una bona iniciativa i personalment fan que hagi reduït el meu consum de tabac a la feina, ja que he de buscar el moment per fer-ho.

RAFAEL MANZANERA ex-fumador

Molta gent com jo vam ser educats amb uns referents equivocats que ens deien que fumar era el que s'havia de fer. Per a mi, fumar era un acte molt relacionat amb molts moments de la vida: divertits, desagradables, de tota mena... Jo porto ja vuit mesos sense tabac i recomano que els qui fumin no es perdin d'experiència de deixar de fumar i que no caricaturitzin als qui estan passant per aquesta situació. Pel que fa al programa, el propi nom de "lliure de fum" és maco, perquè no va contra ningú. La convivència és més fàcil sense fum. Canvis com aquest costen molt a fer, però respirar en un bon ambient és útil i gratificant.

YOLI LOSADA ex-fumadora

Em vaig mentalitzar un mes abans de deixar de fumar, tot elaborant llistes de pros i contres. El dia que em vaig decidir a fer-ho ho vaig deixar radicalment i no va resultar tan gran esforç com em pensava. Ara em sento orgullosa d'haver-ho aconseguit. Penso que està bé que hi hagi àrees on el fumador pugui fumar, ja que això és una cosa que hom escull lliurement.

FINA CAUS ex-fumadora

Vaig fumar durant nou anys fins el dia que vaig considerar que ja havia fumat prou. Considero que els qui fumen han de tenir unes àrees on fumar sense que existeixi cap mena de

culpabilització, de la mateixa manera que els no fumadors han de poder gaudir d'àrees on estar lliures de fum.

ANA SANCHEZ TOLOSA no fumadora

Jo mai he fumat perquè, d'entrada, em molesta el fum del tabac i la olor que deixa al cabell o a la roba. El fet de no fumar va suposar, en el seu moment, anar a contracorrent del que feien els meus amics. Pel que fa als "Hospitals lliures de fum", em sembla un bon programa perquè ningú està dient "prohibit fumar" sinó "fuma en un lloc on no molestis als altres", que és molt diferent i necessari per respecte als qui no fumem.

MANEL GONZÁLEZ BORREGO fumador

Jo sóc fumador, tot i que el meu objectiu és reduir el meu consum de tabac a dues o tres cigarretes diàries, perquè per a mi fumar és un autèntic plaer. Pel tipus de feina que tenim, que suposa un elevat grau d'estrès, el fet d'aturar-te cinc minuts per a fer una cigarreta és molt necessari i t'ajuda a desconnectar. El que és important és que hi hagi un respecte mutu entre fumadors i no fumadors.

ANTONIA VÁZQUEZ fumadora

Fumo des dels quinze anys i ho he deixat vàries vegades, fins i tot he arribat a estar uns anys sense fumar. He caigut sempre pensant que per una cigarreta que fumés no passava res. De fet, no m'agrada ni el gust ni la olor del tabac ni trobo un plaer directe ni especial, però quan fa una estona que no fumo necessito una cigarreta. Està bé que no es fumi a la feina, especialment estant a prop dels malalts i crec que s'ha d'insistir en dotar d'infraestructures i d'informació sobre els llocs per als fumadors.



Vols deixar de fumar?

Vols deixar de fumar?

La Unitat Multidisciplinària de Tractament del tabaquisme, a l'abast dels treballadors de l'IMAS

Entrevista Dr. Mauricio Orozco, Servei de Pneumologia de l'Hospital del Mar

Perquè es crea aquesta Unitat?

Neix d'un problema clínic del nostre centre, on no podíem oferir un tractament especialitzat del tabaquisme. Aquesta unitat es va dissenyar en el marc d'un projecte molt més ampli de rehabilitació del pacient respiratori. En la maduració del projecte, ens hem adonat que existeix una sensibilització important vers el tabac també per part d'altres serveis, com ara Psiquiatria, Cardiologia, Urologia, Otorrinolaringologia, que va fer que ampliéssim la nostra concepció del problema. Finalment, els nostres estudis sobre la contaminació ambiental per fum a l'Hospital i la coincidència del programa "Hospital lliure de fum" ens legitimen per a oferir també aquesta unitat al personal de l'IMAS que vulgui deixar de fumar. El abordatge passa, sense dubte, per la creació d'una Unitat Multidisciplinària, és a dir, que integri professionals de diferents especialitats amb un objectiu comú: obtenir la cessació del tabaquisme tant els malalts respiratoris com en els professionals de l'IMAS. Donada la magnitud del problema, aquesta iniciativa resta oberta a la coordinació amb altres similars. En aquest sentit, tenim coneixement de que altres serveis se estan plantejant unitats de característiques semblants.

Quins requisits calen per poder utilitzar-la?

En realitat, només dos: voler deixar de fumar de veritat i acudir a les visites.

En què consisteix una primera visita?

El primer que fem és fer una entrevista i passar una bateria de tests que ja han estat contrastats per veure, primer, la dependència de cada individu envers el tabac i, en segon lloc però igual d'important, el grau de convicció per deixar de fumar. En quant tenim les respostes, podem elaborar un pla individualitzat de treball per a cada persona, que inclou tant el tractament farmacològic com el possible suport psicològic. Tanmateix, fem una constatació de l'estat de salut general de la persona per la qual cosa li demanem una analítica on es valora la bioquímica i l'hematologia i una radiografia de tòrax.

Quant dura el tractament?

No hauria de superar els dos mesos. L'etapa més difícil sol ser la de les primeres dues a quatre setmanes. El nombre i la freqüència de visites a la unitat dependrà de les necessitats de cada persona, però pot suposar entre quatre i cinc visites en total.

un laboratori farmacèutic per tal de que e puguin rebre part d'aquest tractament (fàrmacs) de forma totalment gratuïta.

A on es pot fumar i a on no?

A títol general

Les zones de treball, col·lectives o individuals, en contacte o no amb malalts o familiars, són sempre espais sense fum.

Les reunions de personal sanitari, ja siguin de servei, comissions, comitès o de treball, són moments lliures de fum.

Zones d'ús comú habilitades per als fumadors

Totes tenen en comú que són zones accessibles des dels passadissos, ventilades, que es poden fer servir en totes les èpoques i queden apartades del pas de malalts o familiars.

Cafeteria laboral: es senyalitzarà una zona per a fumadors i es limitarà aquest espai físicament per separar-lo de la zona lliure de fum.

A les unitats d'hospitalització, es consensuaran els espais en les properes reunions per plantes

Zones d'ús limitat

Sala a l'àrea administrativa al mòdul prefabricat

A la unitat 10, a l'àrea del final del passadís

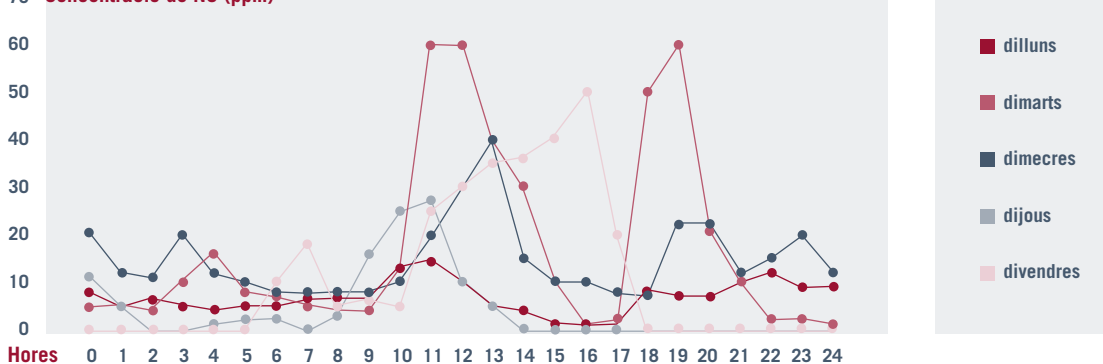
A la desena planta, al replà dels ascensors d'ús intern

Calendari del projecte

Reunions amb les unitats d'hospitalització per tal de consensuar els espais per a fumadors

Ampliació a la resta de centres de l'IMAS

70 Concentració de NO (ppm)



© IMAS, Dept. Comunicació, maig 2002. Textos ideativa. Disseny gràfic La Maquineta. Comissió "Hospital lliure de fum" Francisco Álvarez, Montserrat Casamitjana, Andrés Gálvez, Anna Granell, Emili Llobet, Elvira López, Francesc Macià, Rosa Manaut, Carles Sanjuas, Paz Yzaguirre. Agraïments Conxa Alférez, Esther Catalán, Fina Caus, Yoli Losada, Rafael Manzanera, Ana Sánchez, Manel González, Antonia Vázquez, Margarita Vicente, Ana García, Dave Macfarlane. Amb la col·laboració del Servei de Medicina Intensiva.

imprès en paper ecològic