



**Actuacions comunitàries de
prevenció del tabaquisme.
Guia per ajuntaments.**

Agraïments

Als ajuntaments que han implantat *Entorns sense fum* als seus municipis: Girona, La Llagosta, Martorelles, Mollet del Vallès, Montmeló, Montornès del Vallès, Paret del Vallès, Palau-solità i Plegamans, Pineda de Mar, Sant Fost de Campsentelles, Santa Perpètua de Mogoda, Terrassa i Vilanova del Vallès, per protegir els infants del tabac, i pel seu ajut en l'elaboració d'aquesta guia.

A les institucions que han col·laborat en l'elaboració d'aquesta guia: Servei Català de la Salut, Sector Sanitari Vallès Oriental; Institut Català de la Salut, Unitat de Tabaquisme del Servei d'Atenció Primària del Vallès Oriental.

Entorns sense fum.

Actuacions comunitàries de prevenció del tabaquisme

Presentació.....	5
Justificació	5
Que és <i>Entorns sense fum</i> ?	6
Les intervencions.....	7
Actuar sobre els espais.....	7
Informar i sensibilitzar els infants i joves	9
Reforçar el paper model dels adults	10
L'Avaluació.....	12
Annex: recull de recursos	13
Recursos genèrics.....	15
Eines per al seguiment del projecte	15
Comunicació.....	15
Entorns	16
Manifest de compromís	16
Recursos formatius.....	17
Material divulgatiu sobre exposició al fum ambiental de tabac.....	18
Deixar de fumar.....	18
Seguiment i avaluació	19



Presentació

Justificació

L'ús de tabac és la primera causa de pèrdua de salut i de mortalitat prematura i evitable. Cada any, el tabaquisme causa més de 9000 defuncions a Catalunya, la majoria d'elles per càncer o per malalties cardiovasculars i respiratòries.

Nombrosos estudis han posat de manifest que 9 de cada 10 fumadors s'inicien en l'ús del tabac abans dels 18 anys, de manera que és especialment important evitar l'inici del tabaquisme durant l'adolescència.

El consum de tabac entre els escolars catalans de 14 a 18 anys ha experimentat una important reducció en el decurs dels darrers anys, però encara hi ha un 11% de fumadors diaris en aquest grup (l'any 2004, el percentatge d'escolars que fumaven diàriament era del 23%), i s'estima que cada dia comencen a fumar 3 adolescents de 14 anys, de manera que almenys 1 d'ells morirà precoçment a causa del tabac.

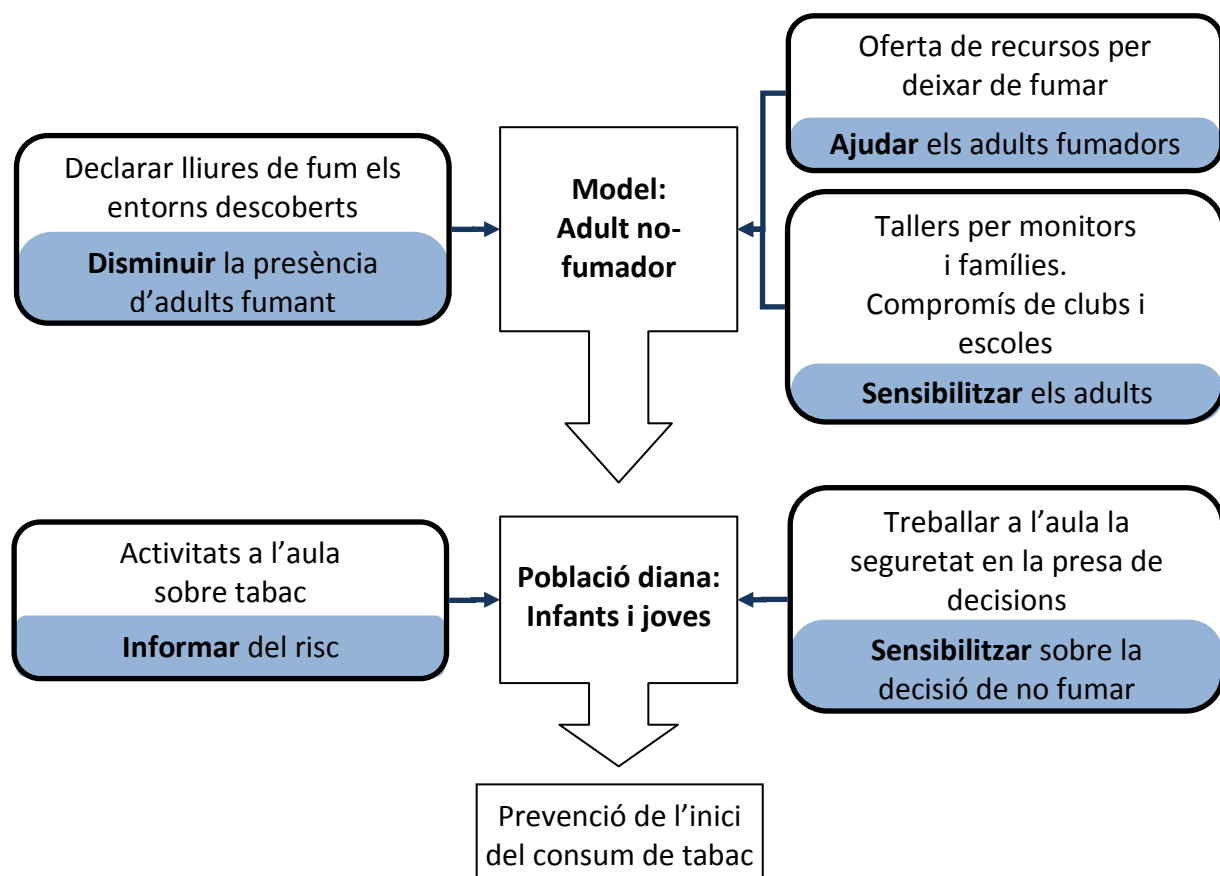
La introducció de mesures legislatives de control del tabac, especialment intenses a partir de l'any 2005, ha contribuït a la reducció de l'exposició a ambients contaminats per fum de tabac en espais públics tancats. Aquest fet suposa un benefici per a la salut col·lectiva ja que, per una banda, l'exposició al fum del tabac provoca molèsties i és causa de l'aparició i l'exacerbació de diferents malalties i, per altra banda, la presència de persones fumant en espais públics contribueix a perpetuar una percepció de l'ús del tabac com un comportament socialment normalitzat i a mantenir l'exposició d'infants i adolescents a models de conducta no saludables.

Alguns dels entorns on actualment no està prohibit fumar inclouen espais particularment sensibles perquè s'hi porten a terme activitats relacionades amb l'educació i la promoció de comportaments saludables o perquè són freqüentats per menors. Aquest és el cas, per exemple, dels accessos a les escoles situats fora del recinte escolar o dels centres esportius a l'aire lliure on es realitzen activitats esportives adreçades a infants i adolescents. En els entorns d'aquestes característiques, resulta especialment important aconseguir eradicar completament o minimitzar l'ús del tabac, al mateix temps que s'impulsen altres mesures orientades a reduir l'inici del tabaquisme i a protegir la població de l'exposició al fum ambiental de tabac.

Que és Entorns sense fum?

“Entorns sense fum” és un projecte comunitari d'àmbit municipal que la Secretaria de Salut Pública ofereix als Ajuntaments que el vulguin implantar en els seu municipi.

L'objectiu del projecte és prevenir l'inici del consum de tabac i l'exposició al fum ambiental de tabac en la població infantil i jove evitant que en el seu entorn habitual hi hagi persones fumant, sensibilitzant als adults com referents modelitzadors i informant als menors del risc del consum de tabac.



La finalitat d'Entorns sense fum no és prohibir que es fumi en espais descoberts, sinó evitar que els joves s'iniciïn en l'hàbit tabàquic.

Les intervencions

Entorns sense fum pivota sobre tres eixos, tots ells igualment importants:

- els infants i els adolescents,
- els espais,
- els adults.

Totes les intervencions del projecte s'emmarquen en algun d'aquests eixos. A continuació us fem algunes consideracions que poden ser d'utilitat.

Actuar sobre els espais

En els entorns exteriors que són freqüentats pels infants i joves cal anar més enllà de la pròpia llei, prohibint o desaconsellant el consum de tabac i de cigarretes electròniques.



Agents impulsors

Els espais

- L'Alcaldia
- La Regidoria de Salut Municipal i el Servei de Salut Pública de l'Agència
- Les Regidories afectades, d'acord amb els espais on es vol dur a terme la regulació: Educació, Esports, Cultura, etc.

Intervenir on hi ha infants

Els espais

Declarar com *Entorns sense fum* diferents tipus d'espais descoberts, com ara,

- entrades de les llars d'infants, escoles i centres d'ensenyament secundari
- espais esportius descoberts que poden acollir públic (camps, pistes etc.)
- accessos a biblioteques, centres cívics, centres de joves, escoles de música, etc.
- entrades de centres de lleure: caus, esplans, ludoteques i parcs infantils coberts

Legitimar el projecte

Els espais

Suportar normativament la regulació del consum de tabac en espais exteriors mitjançant reglaments o edictes.

- És important que el projecte sigui legitimat a nivell municipal. A tal efecte hi ha diferents eines, com ara l'aprovació del projecte en el ple o per l'òrgan de govern municipal, la inclusió explícita en els reglaments d'ús dels equipaments esportius i culturals municipals, o la prohibició del consum de tabac i cigarretes electròniques en els entorns sense fum mitjançant edictes o ordres.

A l'annex hi ha redactats d'exemple

Comunicar

Els espais

Coordinar la regulació normativa amb la retolació dels entorns i amb la comunicació efectiva del projecte als centres, clubs i usuaris dels espais.

- A més de fulletons i pòsters el projecte també es pot comunicar directament als usuaris mitjançant agents cívics
- Quan es comunica el projecte als usuaris dels espais és també un bon moment per reforçar els missatges sobre l'exposició al fum ambiental de tabac

A l'annex hi ha models d'escrits i fulletons

Identificar els *Entorns sense fum*

Els espais

Retolar els entorns amb el cartell del projecte.

- La ubicació dels rètols en els equipaments i edificis s'ha de decidir juntament amb el seu director o responsable. Aquest és, també, un bon moment per reforçar la implicació del club, escola o entitat.

A l'annex hi ha diferents model de rètols

Informar i sensibilitzar els infants i joves

S'ha d'assegurar que tots els infants coneguin els efectes indesitjables que provoca el tabac i incentivar la seva seguretat en la presa de decisions mitjançant l'oferta a les escoles d'una cartera de recursos relacionats amb el tabac.



Agents impulsors

Els infants i els joves

L'oferta d'activitats educatives s'ha de fer coordinadament entre els diferents agents,

- La Regidoria de Salut Municipal i el Servei de Salut Pública de l'Agència
- La Regidoria d'Educació
- Els Centres de Recursos del Departament d'Educació
- Les infermeres del Pla Salut i Escola.

Oferir a cada edat els recursos adients

Els infants i els joves

Preveure una oferta de recursos que cobreixi els diferents nivells educatius.

- A primària són adequades les activitats i projectes que busquen desenvolupar i reforçar les habilitats per a la vida.
- A ESO i batxillerat, addicionalment, s'hi poden afegir recursos adreçats, de manera més explícita, a informar sobre els riscos del consum de tabac.

A l'annex es llisten alguns recursos per escoles

Oferir els recursos educatius emmarcats en el projecte

Els infants i els joves

Preveure amb antelació el moment adequat per fer la oferta de recursos educatius i presentar-los emmarcats dins del projecte municipal.

- El primer consell educatiu municipal del curs pot ser un bon moment per presentar l'oferta als centres educatius.
- L'oferta es pot reforçar amb actes presencials i amb suports específics, com ara la presència de centres educatius amb experiències d'èxit a "Classe sense fum" i d'altres.

A l'annex hi ha una presentació per als equips directius de les escoles

Reforçar el paper model dels adults

Pares, professors i monitors esportius són referents pels infants. El seu paper modelitzador s'ha de reforçar mitjançant l'oferta de tallers i xerrades específiques.



També cal facilitar als adults fumadors l'accés als recursos existents per deixar de fumar; a més, en el cas dels ensenyants, dels monitors d'esports i d'altre personal de les entitats adherides a *Entorns sense fum* es compta amb el suport de la Secretaria de Salut Pública pel que fa a tractament farmacològic.

Agents impulsors

Els adults

- La Regidoria de Salut Municipal i el Servei de Salut Pública de l'Agència
- La Regidoria d'Esports
- La Regidoria d'Educació
- Les AMPA
- La Direcció de l'Equip d'Atenció Primària
- El referent de tabac de l'Equip d'Atenció Primària

Informar del projecte a pares i membres dels clubs esportius

Els adults

Els adults han de conèixer el projecte a través de fulletons i altre mitjans de difusió però, també, pels propis clubs, entitats, associacions, escoles etc. que s'han adherit a *Entorns sense fum*.

Implicar els centres educatius, els clubs esportius i les AMPA

Els adults

Formalitzar la implicació amb el projecte dels centres educatius, clubs esportius, de les AMPA i d'altres entitats adherides amb una signatura de compromís pública.

A l'annex hi ha exemples de decàleg

Coordinar la oferta de tallers i activitats per adults

Els adults

- Impulsar la oferta de tallers i activitats per a pares i professors en coordinació amb la Regidoria d'Educació i la coordinadora d'AMPES.
- Impulsar la oferta de tallers i activitats per a monitors esportius en coordinació amb la Regidoria d'Esports i els Consells Territorials d'Esports.

A l'annex hi ha alguns tallers i activitats per AMPA i per monitors esportius

Facilitar l'accés als recursos per deixar de fumar

Els adults

Acordar amb l'Ajuntament, la Direcció dels Equips d'Atenció Primària del municipi i els referents de tabac d'aquests mateixos equips, un circuit per fer arribar l'oferta de tractament de cessació als professors, monitors i altre personal de les entitats adherides. Aquest circuit ha d'implicar els equips directius dels centres educatius i els equips directius dels clubs esportius.

- Habitualment la difusió i recollida de l'oferta de cessació és centralitzada per l'ajuntament, però d'altres circuits també són possibles.
- La Secretaria de Salut Pública ofereix tractament farmacològic gratuït per a la cessació tabàquica a tots els treballadors dels centres educatius i esportius on es dugui a terme el projecte i que vulguin deixar de fumar; No es proporciona aquest tractament gratuït, en canvi, a la població general ni a d'altres col·lectius, com ara les famílies.
- Cal centralitzar a l'Equip d'Atenció Primària, i en particular, en el referent de tabac, la gestió de sol·licituds de tractament i el seu seguiment, assumint la diferent cobertura sanitària dels professors i monitors: cal garantir per endavant que tots els sol·licitants del programa de cessació podran ser acceptats (sabent, però, que habitualment és un nombre reduït).

A l'annex hi ha exemples de formularis de sol·licitud de tractament de cessació

L'Avaluació

La finalitat de l'avaluació dels projectes *Entorns sense fum* és:

- Conèixer si les intervencions previstes inicialment s'han dut a terme.
Amb aquesta finalitat, és útil de preveure, a l'avançada, uns indicadors bàsic de procés per cada intervenció.
- Conèixer si, arran de la intervenció, s'ha produït algun canvi en el comportament dels fumadors en els entorns retolats, i en la seva percepció respecte al fet de fumar en presència d'infants i joves.
- Conèixer si, arran de la intervenció, s'ha produït algun canvi en el comportament i la percepció dels fumadors pel que fa a evitar l'exposició dels demés al fum ambiental del tabac: per exemple, a casa, al cotxe, etc.
- Conèixer si la intervenció ha comportat una augment, entre els fumadors, respecte a intentar deixar de fumar.
- Conèixer quin és el grau de coneixement de la comunitat sobre la campanya, i la percepció que se'n té.
- Conèixer els suggeriments de la població sobre el projecte.

A vegades, la recollida d'enquestes per a l'avaluació es pot combinar amb la pròpia difusió individualitzada del projecte, tot i que, en poblacions mitjanes o grans, aquest és un mecanisme de difusió que requereix força recursos per arribar a ser eficaç.

En el cas que s'opti per aquesta mena de difusió, a més, es poden diferenciar missatges per a la població general i missatges per als fumadors.

A l'annex podeu trobar exemples de qüestionaris per a avaluar el grau de coneixement de la intervenció i la percepció de la població sobre la intervenció, i, també, d'altres més orientats a comprovar, purament, l'impacte del projecte sobre el percentatge de persones fumant en entorns descoberts.

D'acord amb els resultats de l'avaluació, si és el cas, caldrà revisar les intervencions per millorar la difusió, la informació, la coordinació etc.

Annex: recull de recursos

Disponibles a <https://goo.gl/kFnHm2>



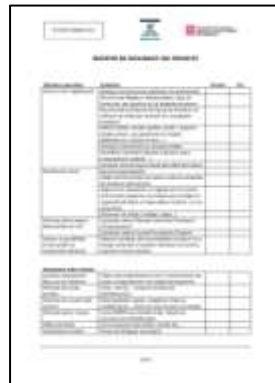


Recursos genèrics

- [Recursos sobre tabac per a professionals a CanalSalut](#)
- [Play, Live, be tobacco-free: Projecte educatiu canadenc sobre entorns esportius sense fum.](#) Inclou una [guia](#) per dur a terme projectes d'entorns esportius i d'esbarjo sense fum.

Eines per al seguiment del projecte

Llista Check-in



Fitxa d'activitat



Comunicació

Carta explicativa per centres educatius



Carta explicativa per clubs esportius



Presentació per a centres educatius i clubs esportius



Entorns

Habitualment per a retolar els *Entorns sense fum* s'utilitzen rètols de 50 x 50 cms, fabricats en material per a exteriors, com ara Dibon de 3 mm, o similar. Els rètols duen una banda superior negra on es pot inserir un eslògan curt adreçat als adults i relacionat amb la finalitat del projecte. En la banda inferior, a l'esquerra, s'hi pot inserir el logotip municipal.

Placa d'ús general



Placa per entorns esportius



Exemples de regulació



Manifest de compromís

Manifest: model per centres educatius



Manifest: model per clubs esportius



Carta demanat signatura del manifest



Presentació per a l'acte de signatura de compromís



Nota de premsa sobre l'acte de signatura de compromís



Recursos formatius

Recordeu, a més, que la [guia didàctica del programa Classe sense fum](#) incorpora un recull de recursos didàctics sobre tabac.

Recursos per primària

- [L'aventura de la vida – Agència de Salut Pública](#)
Programa de promoció de la salut i de prevenció de drogodependències que es desenvolupa al llarg del curs, basat en l'enfortiment de la personalitat i la col·laboració educativa com a estratègia que entén la salut com a forma de vida.
Tracta de potenciar actituds fermes davant el consum de drogues en els infants, oferir materials i formació als mestres i a pares i mares, incorporar els continguts als projectes i dissenys curriculars. Hi ha un concurs escolar i es fan activitats d'animació.
- [El Tabac Ben Lluny: recursos per cycle mitjà de primària – Agència de Salut Pública de Catalunya](#)
Programa de prevenció del tabaquisme per a infants i joves, amb propostes d'activitats a l'aula.
- [El Tabac Ben Lluny: recursos per cycle superior de primària – Agència de Salut Pública de Catalunya](#)
Programa de prevenció del tabaquisme per a infants i joves, amb propostes d'activitats a l'aula.

Recursos per secundària

- [El tabac al descobert – Diputació de Barcelona](#)
Exposició itinerant amb diversos plafons, una guia i una aplicació interactiva sobre diversos aspectes relacionats amb el tabac: aspectes econòmic, sobre la salut etc.
- [Classe sense fum – Agència de Salut Pública, Departament d'Ensenyament](#)
Programa de prevenció del inici del consum de tabac, en el qual tota una classe es compromet per escrit a no fumar durant un curs.
- [Joves sense fum - Xarxa Atenció Primària Sense Fum](#)
Conjunt de materials i activitats sobre tabaquisme complementari de *Classe sense fum*, organitzat en set mòduls, per a ser treballat a l'aula. Inclou tant material per al docent com material per a l'alumne.
- [El Tabac Ben Lluny: recursos per primer cycle de secundària – Agència de Salut Pública de Catalunya](#)
Programa de prevenció del tabaquisme per a infants i joves, amb propostes d'activitats a l'aula.
- [El Tabac Ben Lluny: recursos per segon cycle de secundària - Agència de Salut Pública de Catalunya](#)
Programa de prevenció del tabaquisme per a infants i joves, amb propostes d'activitats a l'aula.

Recursos per AMPA

- [Connecta amb els teus fills: Tabac – Agència de Salut Pública de Catalunya](#)
Guia educativa, per a pares i mares, que intenta resoldre dubtes, poros i inseguretats pròpies de la tasca d'educar els seus fills, en relació al consum de tabac. Inicialment es fa difusió de la guia entre les AMPES però també es poden organitzar tallers per a pares.

Recursos per monitors esportius

- [Esport escolar i prevenció – Agència de Salut Pública de Catalunya](#)
Programa de suport als mestres i professors d'educació física basat en la difusió d'eines i recursos per a la prevenció de conductes de risc, a través de l'exercici físic i l'esport a les escoles i els instituts.

Material divulgatiu sobre exposició al fum ambiental de tabac

• Guia per pares i mares sobre tabaquisme passiu - Agència de Salut Pública de Catalunya
• Vídeo - Protegiu els vostres fill del fum del tabac - Agència de Salut Pública de Catalunya
• Cartell i càpsula de vídeo - Protegiu els infants del fum del tabac - Agència de Salut Pública de Catalunya
• Cartell - El fum del tabac perjudica també la salut dels qui no fumen - Agència de Salut Pública de Catalunya
• Vídeo - El fum és fatal - Agència de Salut Pública de Catalunya

Deixar de fumar

Formulari-sol·licitud de tractament per deixar de fumar



The image shows a document titled 'Formulari-sol·licitud de tractament per deixar de fumar'. It is a form for requesting treatment to quit smoking. The form includes a header with the logo of the Agència de Salut Pública de Catalunya and the text 'Departament de Salut' and 'Agència de Salut Pública de Catalunya'. The main body of the form contains several sections with checkboxes and text boxes for personal information and medical history. The form is in Catalan and includes instructions for how to use it. At the bottom, there are logos for the Agència de Salut Pública de Catalunya and the Departament de Salut.

Altres recursos sobre deixar de fumar

• Guia, pas a pas, per deixar de fumar – Agència de Salut Pública de Catalunya
• Guia d'ajuda per deixar de fumar – Xarxa Atenció Primària Sense Fum
• Consell per pacients que volen deixar de fumar – Institut Català de la Salut
• Vídeo “Estàs pensant a deixar de fumar? Enhorabona. Deixar de fumar és possible” – Agència de Salut Pública de Catalunya
• Cartell “Vols deixar de fumar? Aquí t’ajudem” - Agència de Salut Pública de Catalunya

Seguiment i avaluació

Qüestionari d'avaluació del coneixement i de l'impacte en la població: model 1



Qüestionari d'avaluació del coneixement i de l'impacte en la població: model 2



Qüestionaris d'avaluació de l'impacte en el nombre de fumadors: model per centres educatius



Qüestionaris d'avaluació de l'impacte en el nombre de fumadors: model per centres esportius



Altres recursos per l'avaluació

- [Programes preventius de les drogodependències: Guia d'avaluació - DIBA 2008](#)
- [Article de l'Ajuntament de Terrassa sobre entorns escolars sense fum](#)