PROGRAMA COMBINADO PARA EL TRATAMIENTO DEL TABAQUISMO EN OSAKIDETZA

MANUAL DE USUARIO/A PARA PACIENTES QUE QUIEREN DEJAR DE FUMAR

ÍNDICE

Capítulo 1

¿Cómo empiezo a usar la aplicación Vive sin tabaco?

Capítulo 2

Apartados de la aplicación “Vive sin tabaco”

Capítulo 3

¿Qué pasa a los 3, 6 y 12 meses?

QUÉ ES EL PROGRAMA COMBINADO

El programa combinado es una nueva alternativa disponible en OSAKIDETZA para dejar de fumar en la que el consejo motivacional proporcionado en consulta o de manera telefonica será reforzado mediante el empleo de una APP que se instalará en el móvil del/la paciente. La APP es una herramienta complementaria al consejo motivacional, por lo que la figura del/la profesional sanitario/a estará siempre presente realizando el seguimiento del tratatamiento.

Ésta es una herramienta que va a servir de apoyo a lo largo de todo el proceso, proporcionando motivacion y apoyo durante los 6 meses que dura el proceso.

Esta APP permitirá al/la paciente ver el número de días que lleva sin fumar desde que inició el programa, el dinero ahorrado y los días de vida ganados.

Al mismo tiempo recibirá mensajes que le motivarán en su intento, y podrá solicitar recomendaciones o apoyo extra en caso de caída puntual o ansiedad.

HISTORIA

El programa combinado para el abandono de tabaco inició su andadura gracias a una subvención procendente de la convocatoria SAIOTEK del Departamento de Industria del Gobierno Vasco, que nos permitió contar con los recursos necesarios para iniciar un ensayo clínico aleatorio, cuyo objetivo era evaluar la efectividad de un programa de mensajería (SMS al móvil) como herramienta adyuvante al consejo motivacional en pacientes fumadores/as, comparándolo con un grupo control que solo recibió consejo motivacional.

Este estudio se inició en 2013 y finalizó en 2015 con los siguientes resultados:

Artículo publicado: https://doi.org/10.1093/ntr/ntw300

NUESTRA MISION

El objetivo actual es la implantación del programa combinado, en todos los centros de salud de la Red Sanitaria Pública del País Vasco, para pacientes fumadores/as que quieran dejar de fumar y puedan beneficiarse de este programa.

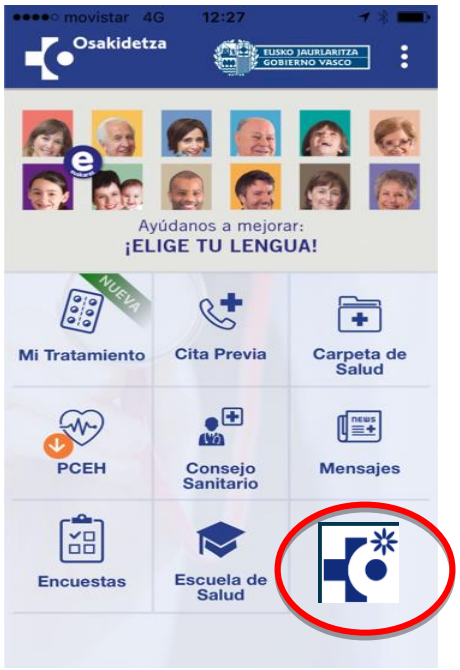
¿CÓMO EMPIEZO A USAR LA APLICACIÓN VIVE SIN TABACO?

Capítulo 1

Para poder descargarse la aplicación, es importante que haya acudido a la consulta de su profesional sanitario/a o que haya mantenido una consulta telefónica, para explicarle la manera de descargarse e instalarse la APP "vive sin tabaco", y para indicarle donde acceder para descargarse el manual de usuario en el caso de que la modalidad para tratamiento del tabaquismo sea no presencial (link OSASUN ESKOLA). En caso de que sea presencial, su profesional sanitario, se lo proporcionará en consulta. El objetivo es que durante este proceso de tratamiento del tabaquismo vaya de la mano de tu profesional sanitario/a.

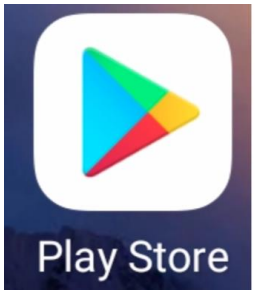
A continuación, deberá acceder al portal móvil de OSAKIDETZA para descargarse e instalar la aplicación. Le aparecerá el siguiente logo:

i. **Acceder al portal móvil de OSAKIDETZA para descargarse e instalar la APP**



>>> También podrá descargarse la APP directamente desde el store correspondiente al sistema operativo de su terminal.

Iphone



Android

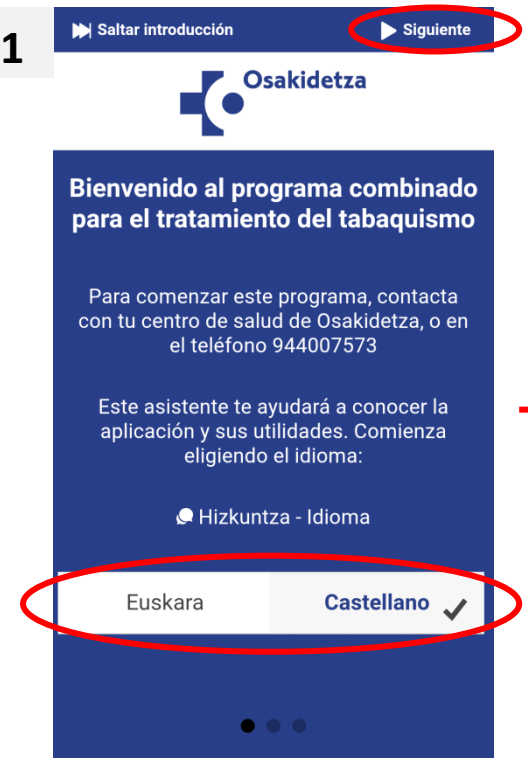
Cuando haya descargado la aplicación, aparecerá ya el icono de la APP, al pinchar sobre ella irán apareciendo pantallas de ayuda para utilizarla:

APARTADOS DE LA APLICACIÓN "VIVE SIN TABACO"

Capítulo 2

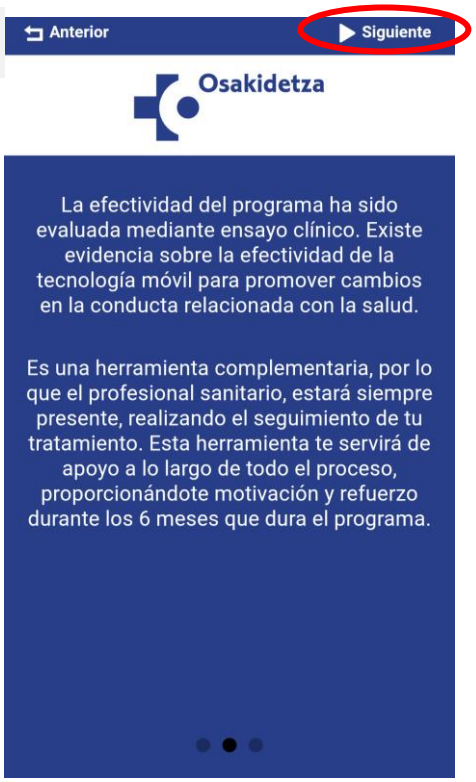
Pantallas de inicio tras descargar la APP

1

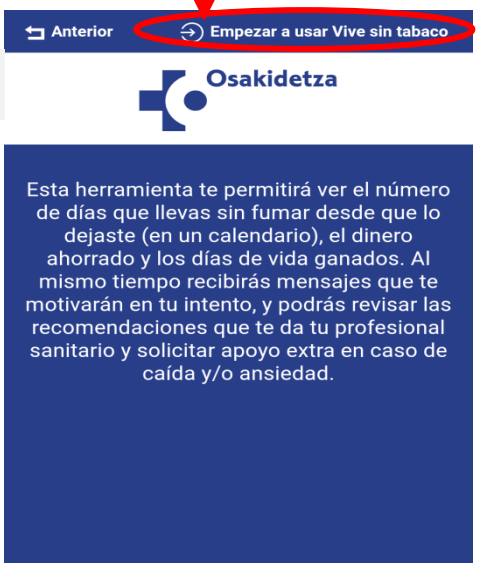


Primero debe seleccionar el **idioma** y darle **"siguiente"**

2

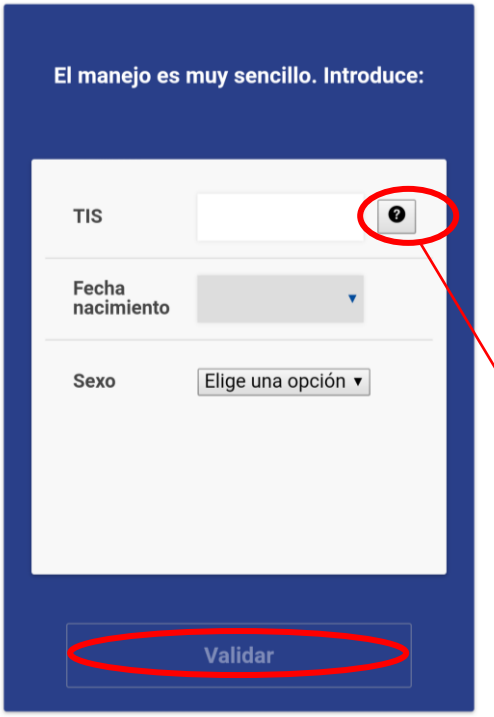


3



Control de acceso

4



Tras meter los datos, dar a **"validar"**

Botón de ayuda por si no se conoce qué es la TIS. Al pinchar aparece:

Una instalada y validada la aplicación, se le pedirá un correo electrónico a efectos de notificación.

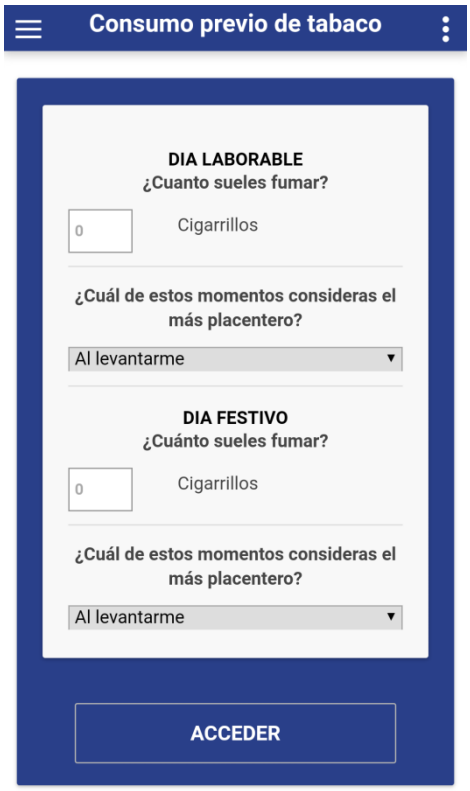
Introducción del día D:

La fecha de abandono que usted ha registrado es provisional. Unos días antes de esta fecha se le preguntará desde la APP si quiere modificarla o quiere confirmarla. En caso de no modificarla se transformará automáticamente, en definitiva, y no lo podrá retrasar en la aplicación. Si llegado el día D no ha dejado el tabaco y quiere plantear un nuevo día D, deberá contactar con su profesional sanitario para que sea modificado.

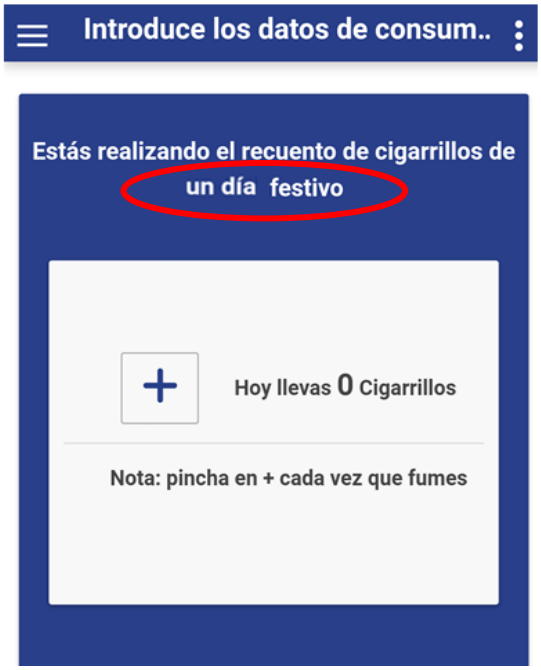
Introducción registro o auto-registro de consumo: Una vez seleccionado el *día "D"* habrá dos opciones para registrar el consumo de cigarrillos:

1. Si el *día "D"* ***coincide con el día de la consulta***, es decir, si decide dejar de fumar en ese mismo momento, el programa preguntará acerca *del consumo medio de cigarrillos*.

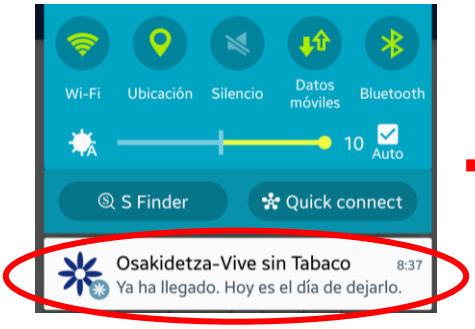
   Esta misma ventana se habilitará cuando el día "D" **no coincida con la fecha de la consulta, pero haya menos de 7 días** entre la fecha de la **consulta y el día "D"**.

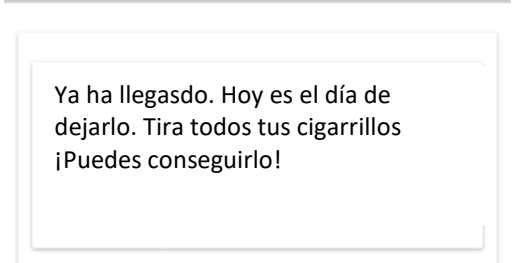


2. Si el **día "D" no coincide con la fecha de la consulta**, pero si entre el día de la consulta y el día "D" hay como mínimo una semana, se le pedirá **que vaya anotando todos los cigarrillos que haya consumido a lo largo de un día laboral**, el **motivo** que le ha llevado a fumar y el **placer proporcionado** en una escala de 0-10. **Automáticamente el sábado saldrá un aviso** en la APP para que de la misma manera vaya **anotando todos los cigarrillos consumidos a lo largo del día.**



Cuando llega el **día "D"** la APP comenzará a funcionar y recibirá en su móvil el primer mensaje y le aparecerá la notificación como si fuese un mensaje de WhatsAPP:





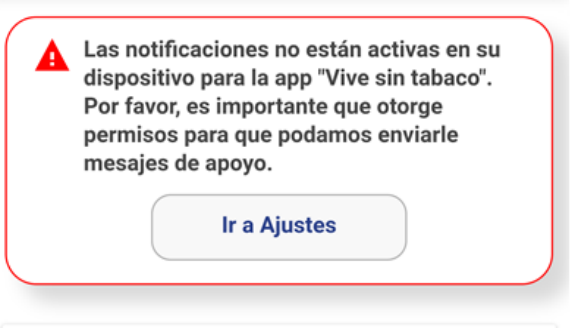
Estos mensajes de apoyo y motivacionales, que recibirá en su móvil, podrán ser de tres tipos de mensajes:

- ✓ **Mensajes automáticos:** Las personas incluidas en el programa combinado recibirán automáticamente **2 mensajes al día** (1 por la mañana y otro por la noche) durante **las primeras 5 semanas** y luego **3 mensajes por semana** durante el resto h**asta la semana 26 (6 meses)**. Consistirán en mensajes motivacionales y relacionados con cambios en el comportamiento. Los mensajes le animarán a perseverar en su intención de dejar de fumar y proporcionarán información acerca de las consecuencias del tabaco.

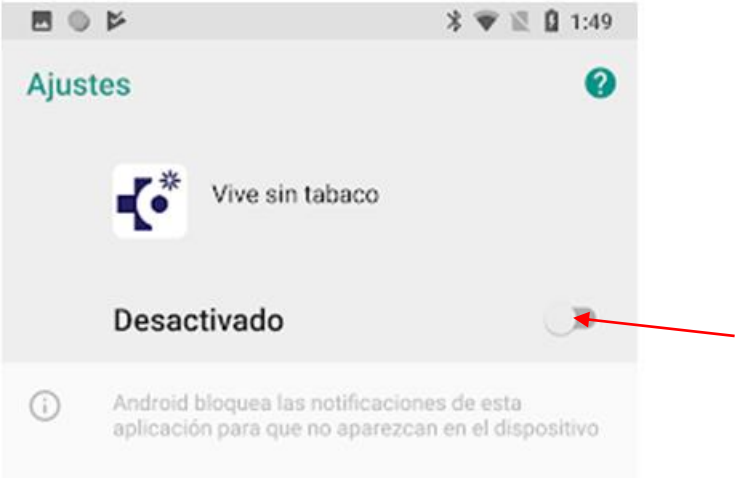
- ✓ **Mensajes solicitados por el/la paciente:** Además cada vez que usted experimente un deseo intenso de fumar (craving) y/o tenga ansiedad, o haya caído (haya fumado al menos un cigarrillo) podrá solicitar al sistema el envío de mensajes de refuerzo que le ayuden a superar esta crisis. Para ello tendrá que pulsar encima de la tecla de la palabra "ansiedad" o "caída" en la APP (en el apartado "mensajes de apoyo" del botón menú).

- ✓ **Mensaje para recordar la importancia de tomar el tratamiento farmacológico tal y como se lo indicó su profesional sanitario, en caso de llevarlo.**

NOTA: UNA VEZ INSTALADA LA APP, en el caso de no tener las notificaciones activadas, le aparecerá el siguiente mensaje:



Cuando pulsa en el botón "Ir a Ajustes" le llevamos a la pantalla de configuración de las notificaciones para que pueda activarlo:



Desplazar a la derecha para activarlo

Información de la APP:

En la pantalla principal se puede ver dos botones:

Menú parte superior izquierda

Menú parte superior derecha

A-Menú parte superior izquierda

Al desplegar el menú aparecen los siguientes apartados

A continuación, se muestran las posibilidades que aparecen al pinchar en cada uno de los apartados:

a.1) Mensajes de apoyo:

Los mensajes de apoyo serán visualizados dentro de la aplicación y la notificación que usted recibirá en la pantalla de su teléfono móvil será una notificación informando que tiene un nuevo mensaje de apoyo en la APP. Si usted clica en esa notificación informativa le re-direcciona directamente a la aplicación para poder ver el mensaje de apoyo.

Es conveniente que acceda diariamente a la aplicación para ver los mensajes de apoyo que se le envían. Estos mensajes están adaptados a los diferentes momentos del proceso.

Informarle además que para que la aplicación permanezca activa es necesario acceder diariamente a la aplicación.

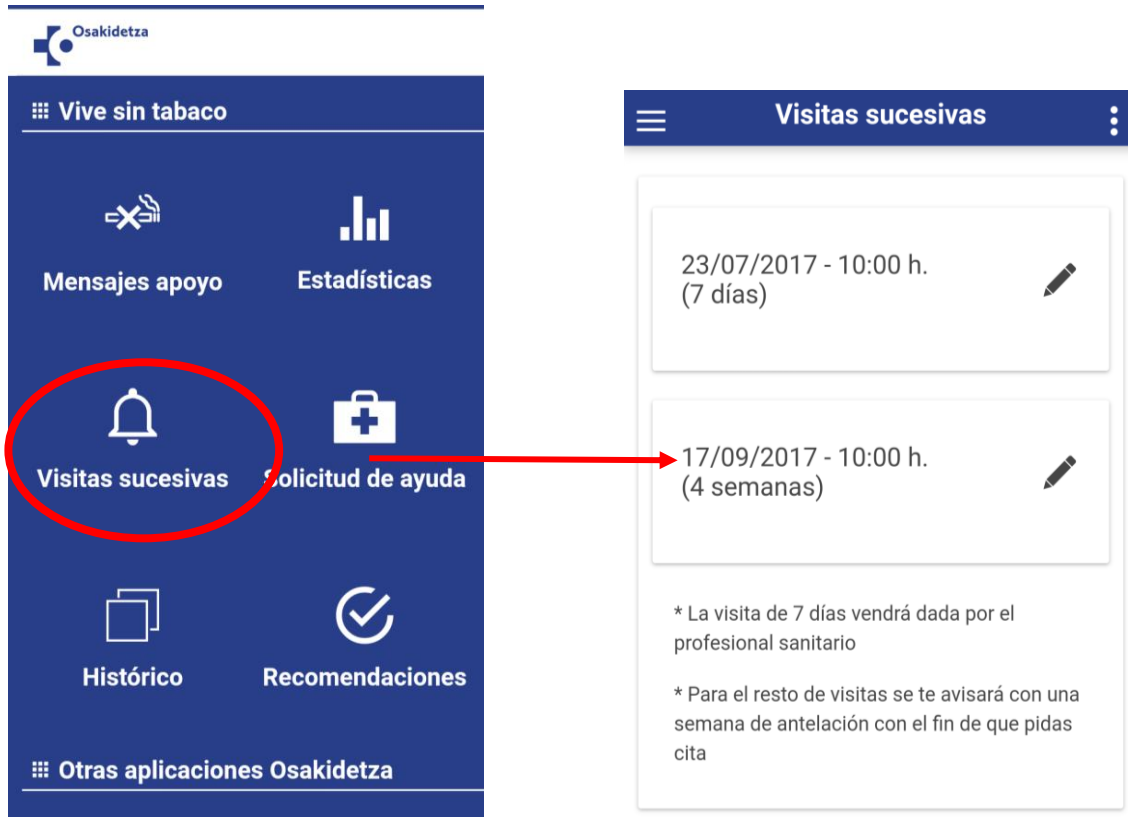
a.2) Estadísticas:

En este apartado podrá ver el número de cigarro no fumados, el dinero ahorrado y el tiempo de vida ganado desde que inició este programa para dejar de fumar.

En el calendario aparecerán en verde los días que lleva sin fumar y en rojo los días que ha fumado, que son los días en los que usted ha pulsado sobre el botón "*caída*" y lo tendrá que comentar con su profesional sanitario.

Además, el icono indicará el día previsto de la siguiente visita, que podrá modificar según la cita que le den en su centro de salud en el apartado "*visitas sucesivas*".

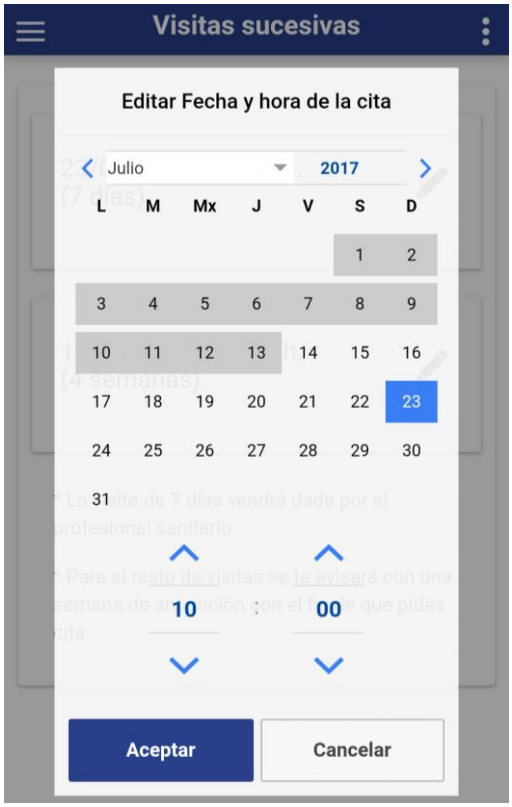
a.3) Visitas sucesivas:



En caso de querer modificar el aviso de la fecha de la consulta, pinchar aquí

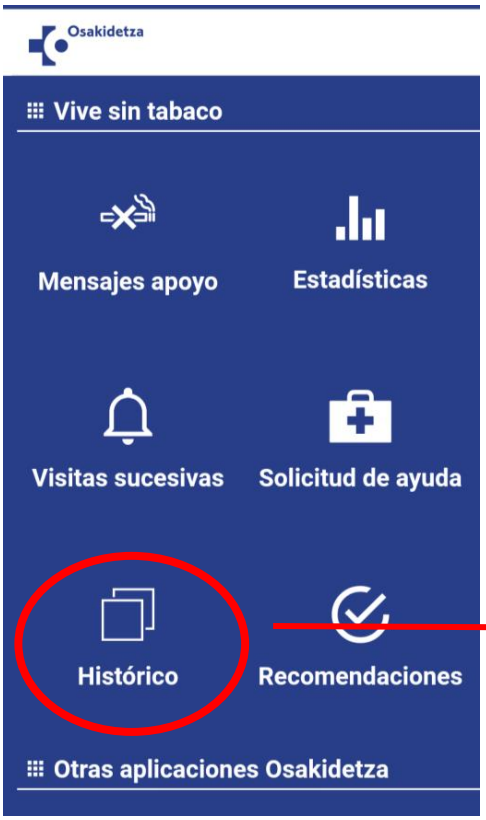
Automáticamente al introducir el día D, la App **genera visitas sucesivas a los 7 días, 4 semanas y 12 semanas** y el programa enviará un mensaje recordatorio el día anterior de las visitas 4 y 12 semanas (ésta última es telefónica).

La cita para la visita de los **7 días** se **dará automáticamente en consulta por el/la profesional sanitaria/a**. El **resto de visitas deberá solicitarlas usted mismo en el centro de salud**. En caso de fin de semana, el mensaje se enviará el primer día laboral siguiente. En el caso de la modalidad no presencial, las visitas serán telefónicas y será el paciente el que tenga que pedir consulta telefónica.



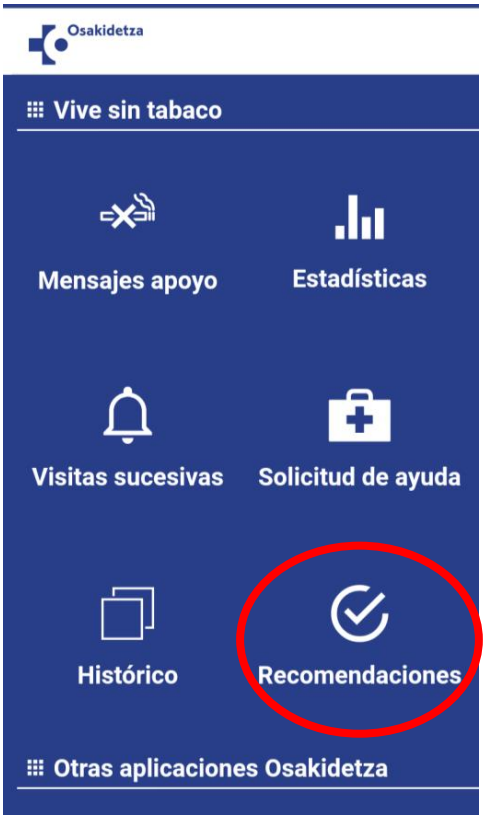
a.4) Solicitud de ayuda:

a.5) Histórico:

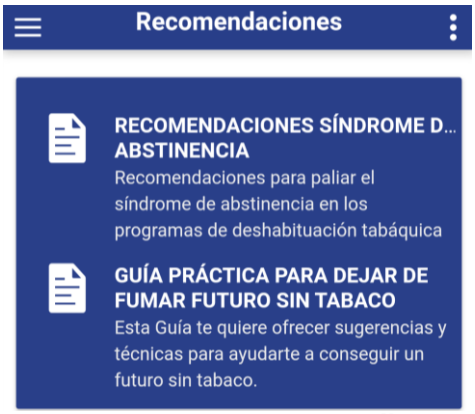


Aquí podrá ver todos los mensajes que ha ido recibiendo hasta la fecha.

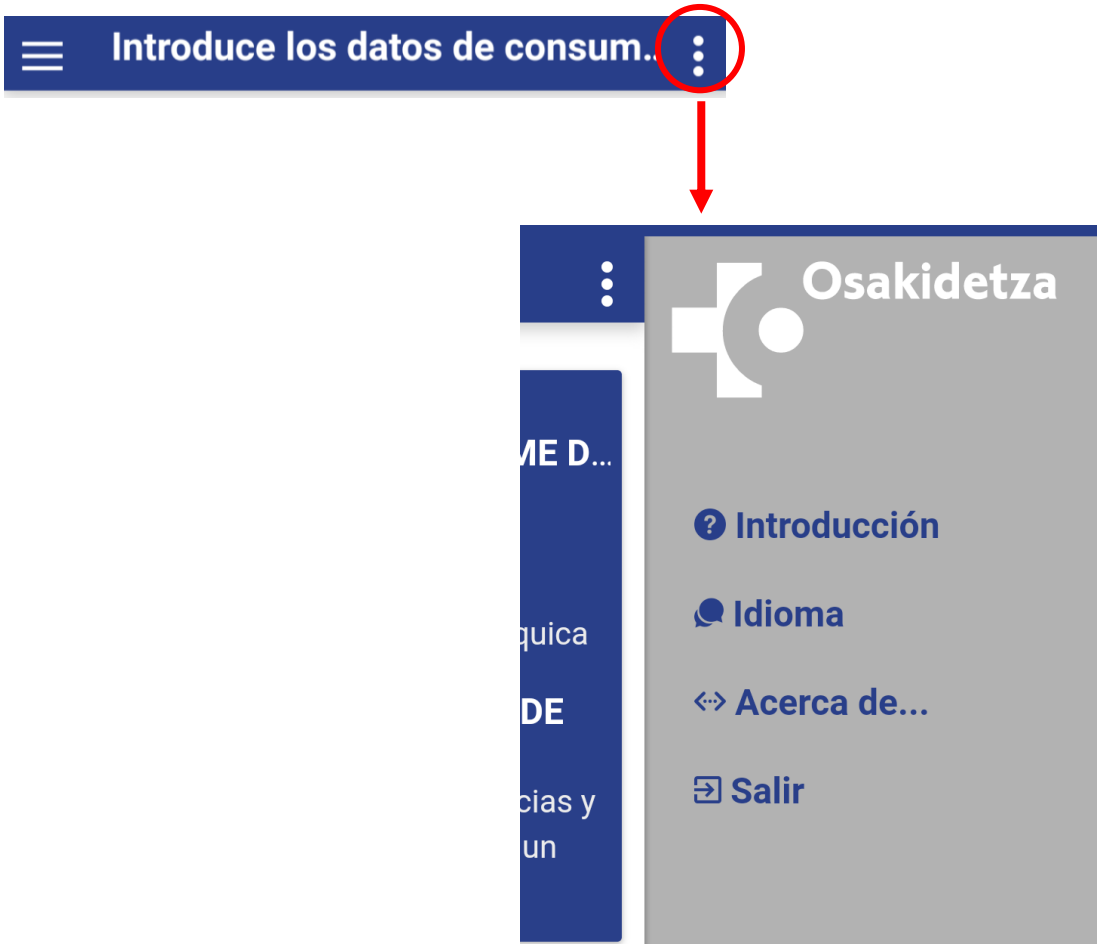
a.6) Recomendaciones:



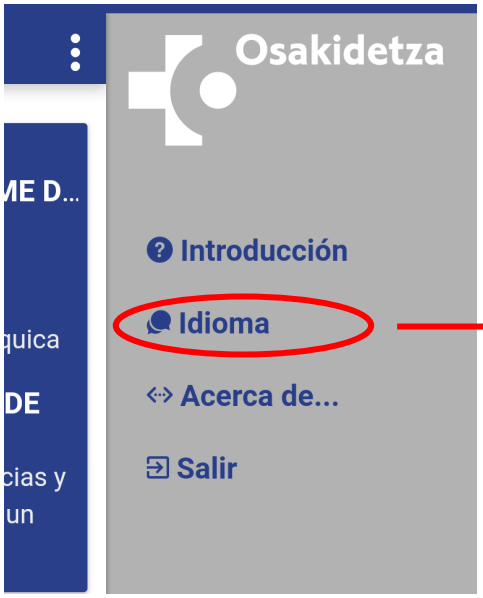
En esta sección podrá acceder documentación que le ayudará en su intento

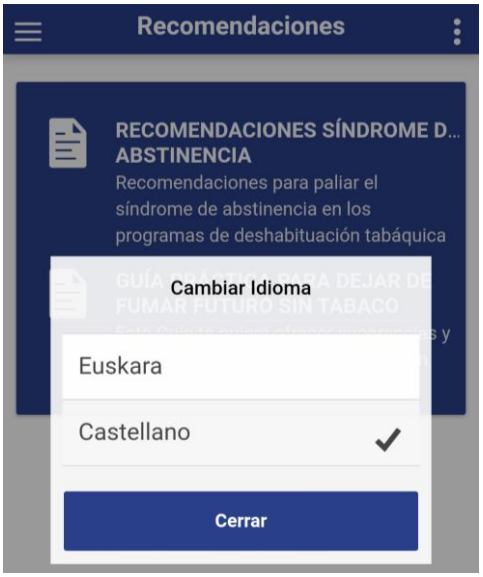


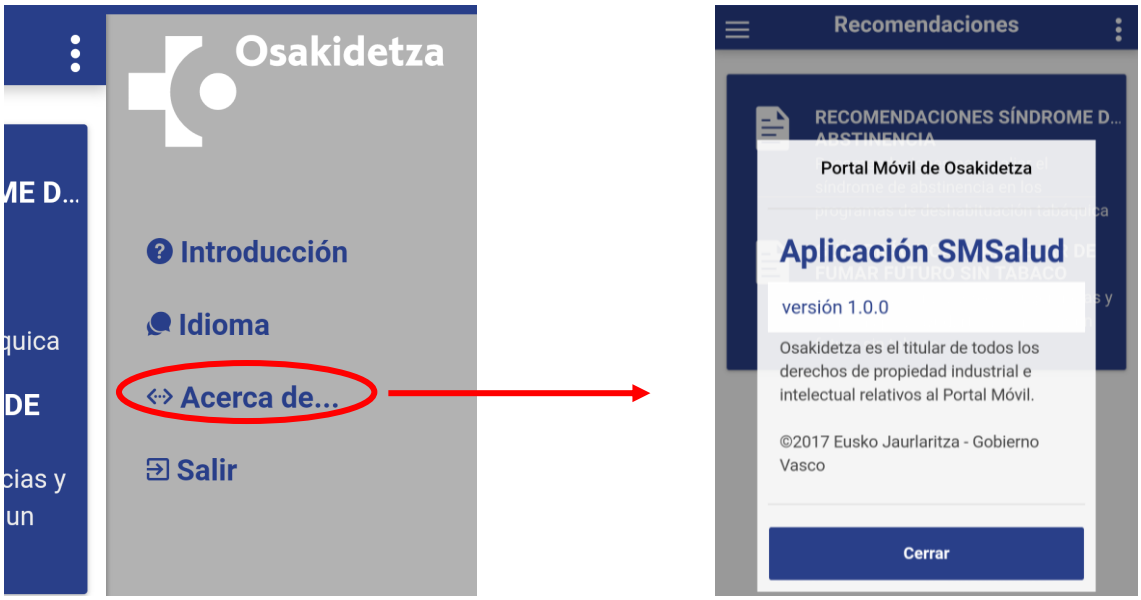
B- Menú parte superior izquierda:



Al pinchar se vuelve a las tres primeras pantallas del inicio antes activar la APP con la TIS, fecha de nacimiento y sexo.






Osakidetza
Introducción
Idioma
Acerca de...
Salir
Recomendaciones
RECOMENDACIONES SÍNDROME D...
Portal Móvil de Osakidetza
Aplicación SMSalud
versión 1.0.0
Osakidetza es el titular de todos los derechos de propiedad industrial e intelectual relativos al Portal Móvil.
©2017 Eusko Jaurlaritza - Gobierno Vasco
Cerrar

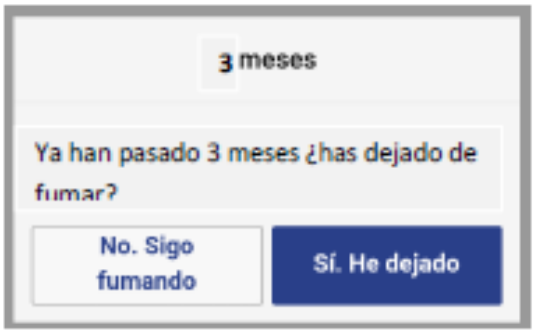
EVALUACIÓN DE RESULTADOS A LOS 3, 6 Y 12 MESES

(MENSAJES FLASH EN LA PANTALLA PRINCIPAL)

Capítulo 3

EVALUACIÓN DE RESULTADOS A LOS 3, 6 Y 12 MESES (MENSAJES FLASH EN LA PANTALLA PRINCIPAL):

✓ A los 3 meses recibirá un mensaje flash en la APP:



a) **Si ha dejado de fumar**: **Sí. He dejado**

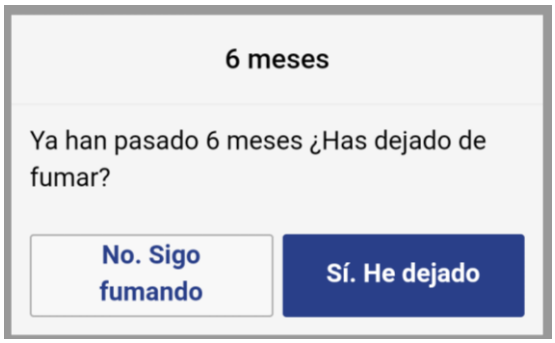
¡Enhorabuena!, sigue así! Por dejar de fumar has ganado XX días vida y has ahorrado XX euros. Dentro de 3 meses te preguntaremos si sigues sin fumar. ¡Ánimo, vas por buen camino!

a) **Si no ha dejado de fumar:** No. Sigo fumando

¡Ánimo! Abandonar el tabaco es una tarea difícil, pero lo importante es intentarlo las veces q hagan falta hasta conseguirlo. Te recomendamos que contactes con tu centro de salud para acompañarte en un nuevo tratamiento.

Esta aplicación ha terminado su función, puedes desinstalarla para liberar espacio en tu móvil ya que a partir de ahora no necesitarás seguir utilizándola.

✓ A los 6 meses recibirá un mensaje flash en la APP:



b) **Si ha dejado de fumar**: Sí. He dejado

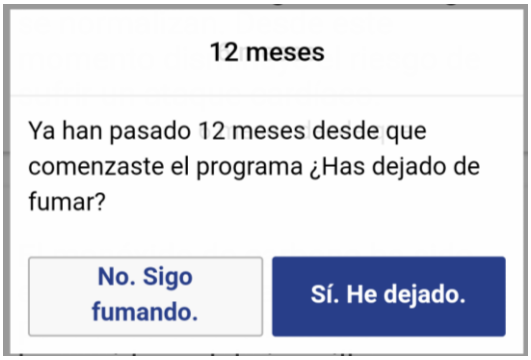
¡Enhorabuena!, sigue así! Por dejar de fumar has ganado XX días vida y has ahorrado XX euros. Dentro de 6 meses te preguntaremos si sigues sin fumar. ¡Ánimo, vas por buen camino!

c) **Si no ha dejado de fumar:** No. Sigo fumando

¡Ánimo! Abandonar el tabaco es una tarea difícil, pero lo importante es intentarlo las veces q hagan falta hasta conseguirlo. Te recomendamos que contactes con tu centro de salud para acompañarte en un nuevo tratamiento.

Esta aplicación ha terminado su función, puedes desinstalarla para liberar espacio en tu móvil ya que a partir de ahora no necesitarás seguir utilizándola.

- ✓ **A los 12 meses:** si usted no fumaba a los 6 meses, recibirá un nuevo mensaje flash en la APP a los 12 meses:



a) **Si ha dejado de fumar**: Sí. He dejado

¡Enhorabuena!, lo has conseguido! Ya eres exfumador/a. Sigue así y seguirás comprobando en tu salud, los beneficios de haber dejado atrás el tabaco, y recuerda, que para seguir disfrutando de ellos, lo único que debes hacer es NO FUMAR ni un solo cigarro.

Esta aplicación ha terminado su función, puedes desinstalarla para liberar espacio en tu móvil o bien mantenerla para consultar tus logros en el apartado de estadísticas.

a) Si no ha dejado de fumar

No. Sigo fumando.

¡Ánimo! Abandonar el tabaco es una tarea difícil, pero lo importante es intentarlo las veces q hagan falta hasta conseguirlo. Te recomendamos que contactes con tu centro de salud para acompañarte en un nuevo tratamiento. Esta aplicación ha terminado su función, puedes desinstalarla para liberar espacio en tu móvil ya que a partir de ahora no necesitarás seguir utilizándola.