

Edukia

1- Sarbidea:.....	2
Tailerrean sartzeko, esteka hau erabili behar duzu: https://osakidetza.dejardefumarengupo.com/eu/osakidetza-taldeari-erretzeari-buruzko-tailerra/	
2- Erabiltzailea eta pasahitza:	2
Izena ematean aukeratu dituzun helbide elektronikoa eta pasahitza idatzi behar dituzu. Ez baduzu pasahitza gogoratzen, "Pasahitza ahaztu zaizu?" sakatu behar duzu, eta beste pasahitz bat aukeratu beharko duzu, 2. pantaila-argazkian ikusten den bezala. Pantaila-argazkikoa adibide bat besterik ez da. Ez da zure helbide elektronikoa.	
3- Tailerraren atalak.	3
Tailerrean sartuta, atalak ikusiko dituzu. Batetik, "Ongi etorri «parte-hartzailearen alia»" atala. Bestetik, TAILERRA, FOROA, TRESNAK eta LIBURUTEGIA atalak. Ikusi 3. pantaila-argazkia.	
4- "Ongi etorri «parte-hartzailearen alia»" atala.	3
"Editatu profila" aukeran sartzan bazara, zure datuak eguneratu ahalko dituzu, eta profileko argazki bat kargatu, 4. pantaila-argazkian ikusten den bezala.....	
5- TAILERRA.	4
"Tailerra" atalean(5. eta 6. pantaila-argazkiak),	
6- Topaketa birtuala. ZOOM.	5
Hasteko, pantaila hau ikusiko duzu. Ez baduzu ZOOM deskargatuta, hura deskargatzeko baimena eskatuko dizu sistemak, eta Zoom irekitzeko botoia sakatu beharko duzu. Ikusi 9. pantaila-argazkia. ..	
6.1. ZOOM. Lehenengo zatia.....	6
"Meeting password..." pasahitza eskatuko dizu. Pasahitza kopiatu beharko duzu, eta agertzen den leihoan itsatsi. Orain, pasahitza marratuta agertzen da, baina, sartzan zarenean, ondo ikusiko duzu. Ikusi 10. pantaila-argazkia.	
6.1. ZOOM. Bigarren zatia.....	6
Amaitzeko, mezu hau agertuko da: "Esperando a que el anfitrión inicie esta reunión". Antolatzaileak bileran onartzen zaituen arte itxaron behar duzu, 11. pantaila-argazkian azaltzen den bezala.	
7. Foroa.	7
Foroa ikus dezakezu, azken eztabaida-gaiekin, 12. eta 13. pantaila-argazkietan ikusten den bezala.....	
8. Plataformako tresnen adibidea.	7
Abantailak eta arrazoiak topaketa birtualetan azalduko dira, 14. eta 15. pantaila-argazkietan ikusten den bezala.....	
9. Liburutegia.....	8



Osakidetza

Atal honetan, informazio osagarria aurkituko duzu, esaterako: audioak, bideoak eta gomendatutako estekak. Ikusi 16. pantaila-argazkia.....8



1- Sarbidea:

Tailerrean sartzeko, esteka hau erabili behar duzu:

<https://osakidetza.dejardefumarengrupo.com/eu/osakidetza-taldeari-erretzeari-buruzko-tailerra/>

1. pantaila-argazkia

Osakidetza Erretzeari Uzteko Programa

SAIOA HASI

JARRI HARREMANETAN


Osakidetza

☐ Gogora nazazu

HASI SAIOA

Pasahitza ahaztu zaizu?


Osakidetza


Kerik gabeko erakunde
sanitarioen Euskal Sarea
Red Vasca de organizaciones
sanitarias libres de turno


EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

2- Erabiltzailea eta pasahitza:


Izena ematean aukeratu dituzun helbide elektronikoa eta pasahitza idatzi behar dituzu. Ez baduzu pasahitza gogoratzen, "Pasahitza ahaztu zaizu?" sakatu behar duzu, eta beste pasahitz bat aukeratu beharko duzu, 2. pantaila-argazkian ikusten den bezala. Pantaila-argazkikoa adibide bat besterik ez da. Ez da zure helbide elektronikoa.

2. pantaila-argazkia

Osakidetza Erretzeari Uzteko Programa

SAIOA HASI


JARRI HARREMANETAN


Osakidetza

☐ Gogora nazazu

HASI SAIOA

Pasahitza ahaztu zaizu?


EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

3- Tailerraren atalak.

Tailerrean sartuta, atalak ikusiko dituzu. Batetik, "Ongi etorri «parte-hartzailearen aliasa»" atala. Bestetik, TAILERRA, FOROA, TRESNAK eta LIBURUTEGIA atalak. Ikusi 3. pantaila-argazkia.

3. pantaila-argazkia



Utzi erretzeari 11-03-2021

Tutorea: r.martinez

TAILERRAREN AURRERAPENA

% 0

TAILERRAREN PROGRAMA

- 1. saioa. Erretzeari utzi behar diot
 - Sarrera
 - Erretzeari utzteak dituen onurak
 - Tabakoaren inguruko mitoak
 - Erretzeari utzeko arrazoiak
 - Erretzeari utzeko kontratua
 - Nikotinen eta Mundrunaren Ingestioaren Mailakako Murrizketa (NKIMM)
 - Hurrengo saioa baino lehen egin beharrekoak
- 2. saioa. Uzteko prestatzen naiz
- 3. saioa. Prest nago
- 4. saioa. Jada ez dut erretzen
- 5. saioa. Erre gabe jarraitzen dut

Jarduera honetan tabakoaren eta horrek osasunean duen eraginaren inguruan lan egingo dugu; itxaropen faltsuak eta uste okerrak ezabatuz, motibazioa areagotzen eta hartu duzun erabakia; hots, ERRETZEARI UZTEA, sendotzen lagunduko duten tresnak planteatuz.

Jarduera hori tabakismoaren tratamenduan esperientzia duten lehen mailako osasun-arretako profesionalak diseinatu eta abiarazi dute.

Taldean erretzeari utzeko bidea partekatzea dakar metodologiak. Bide hori egiteko, zure parte-hartze aktiboa eta besteen ideiekiko errespetu sakona behar da, zuk ez baliatuz ideia horiekin zertan bat etorri behar.

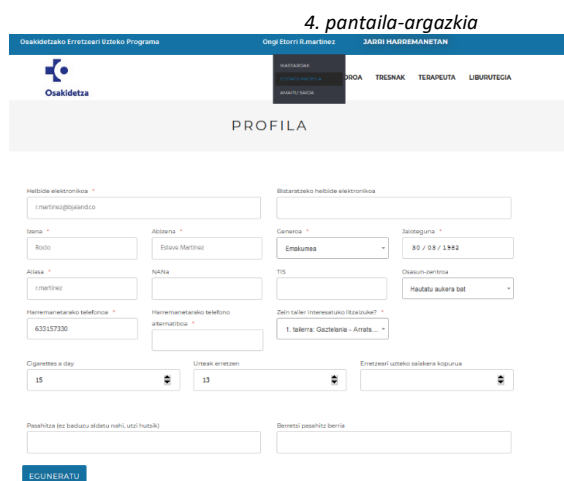
Terapeutak prozesu hori informatu, gidatu eta babesten du, nahiz eta erretzeari utzeko zu zaren lan egin behar duzuna. Teknikak, tailerrean ikasiko dituzun ekarpenak eta tratamendu farmakologikoa laguntza bat dira "bota batzuk mendira igotzeko edo auto bat lanera joateko" izateko iratekeen moduan.

Badakigu erretzeari utzea zaila izan daitekeela, baina posible da lanarekin eta ahaleginarekin. Taldekideen ekarpenak lagunduko digu. Autoeskolari bezala, oinarriak ikasten dira, eta gero zuk eguneroko bizitzan gidatzen ikasi behar duzu. Tabakoaren kontsumoa kontrolatzeko fantasiak ere desmuntatu behar dira, jarduera honen helburu bakarra honako hau baita:

4- "Ongi etorri «parte-hartzailearen aliasa»" atala.

"Editatu profila" aukeran sartzen bazara, zure datuak eguneratu ahalko dituzu, eta profileko argazki bat kargatu, 4. pantaila-argazkian ikusten den bezala.

4. pantaila-argazkia



Osakidetza Erretzeari Uzteko Programa Ongi etorri r.martinez **JARDU HELBURUAK**

Osakidetza IKASTAROA FOROA TRESNAK TERAPEUTA LIBURUTEGIA

PROFILA

Helbide elektronikoa *

Estatzeko helbide elektronikoa

Sexua * Aldekoa *

Generoa * Jaioteguna *

Aldekoa * Nafara

TTS Osasun-zerbitua

Helbide elektronikoa telefoniko * Helbide elektronikoa telefoniko *

Zelulari telefonoa (funtzioak) *

Cigarettes a day Unetsak erretzen Erretzeari utzeko adina gutxi

Profilaz (ez baduzu aldatu nahi, utzi hutsik) Berretsi profilaz berria

EGUNERATU

5- TAILERRA.

"Tailerra" atalean(5. eta 6. pantaila-argazkiak),

- hauek dira ikusten ditugun lehenbiziko gauzak: tutorearen argazkia, tailerraren aurkezpena, oinarritzko arauak eta kronograma.
- Tailerraren garapena: programan dagoeneko osatu dugun zatiaren ehunekoa.
- Tailerraren programa: 5 saioak, dagozkien eduki eta tresnekin.
- Topaketa birtualak: hortik terapeutaren ZOOM bidezko saioetara sartu ahal zara.
- Taldea: taldekideak, haien aliasak eta erretzeari zein abantaila eta arrazoi nagusirengatik uzten dioten.
- Foroa: parte hartzeko eta bizipenak eta iritziak partekatzeko.
- Azken eztabaidak: terapeutak irekitzen dituenak.

5. pantaila-argazkia



Osakidetza

IKASTAROA FOROA TRESNAK TERAPEUTA LIBURUTEGIA

Utzi erretzeari 11-03-2021

Tutorea: r.martinez

TAILERRAREN AURRERAPENA

% 0

TAILERRAREN PROGRAMA

- 1. saioa. Erretzeari utzi behar diot
 - Sarrera
 - Erretzeari uzteak dituen onurak
 - Tabakoaren inguruko mitoak
 - Erretzeari uzteko arrazoiak
 - Erretzeari uzteko kontratua
 - Nikotinaren eta Mundrunaren Ingestioaren Mailakako Murrizketa (NKIMM)
 - Hurrengo saioa baino lehen egin beharrekoak
- 2. saioa. Uzteko prestatzen naiz
- 3. saioa. Prest nago
- 4. saioa. Jada ez dut erretzen
- 5. saioa. Erre gabe jarraitzen dut

Jarduera honetan tabakoaren eta horrek osasunean duen eraginaren inguruan lan egingo dugu, itxaropen faltsuak eta uste okerrak ezabatuz, motibazioa areagotzen eta hartu duzun erabakia; hots, ERRETZEARI UZTEA, sendotzen lagunduko duten tresnak planteatuz.

Jarduera hori tabakismoaren tratamenduan esperientzia duten lehen mailako osasun-arretako profesionalak diseinatu eta abiarazi dute.

Taldean erretzeari uzteko bidea partekatzea dakar metodologiak. Bide hori egiteko, zure parte-hartze aktiboa eta besteen ideiekiko errespetu sakona behar da, zuk ez bailituzu ideia horiekin zertan bat etorri behar.

Terapeutak prozesu hori informatu, gidatu eta babesten du, nahiz eta erretzeari uzteko zu zaren lan egin behar duzuna. Teknikak, tailerrean ikasiko dituzun ekarpenak eta tratamendu farmakologikoa laguntza bat dira "bota batzuk mendira igotzeko edo auto bat lanera joateko" izateko liratekeen moduan.

Badakigu erretzeari uztea zaila izan daitekeela, baina posible da lanarekin eta ahaleginarekin. Taldekideen ekarpenak lagunduko digu. Autoeskolari bezala, oinarriak ikasten dira, eta gero zuk eguneroko bizitzan gidatzen ikasi behar duzu. Tabakoaren kontsumoa kontrolatzeko fantasiak ere desmuntatu behar dira, jarduera honen helburu bakarra honako hau baita:

6. pantaila-argazkia

ERRETZEARI UZTEA GUZTIZ!

Beti izan behar duzu kontuan zure motibazioa, erretzeari uzteko duzun motibazioa edo motiboak, jakinda zaila izan daitekeen arren ziur gauza zailagoak egin dituzula.

Oinarritzko arauak

Ezinbestekoa da taldeko kideek foreoetan eta saioetan adierazitako iritzien eta biziaren KONFIDENTZIALTASUNARI eustea. Esku-hartze onen arrakasta bermatzeko garrantzitsua da:

- Aurretiko lanak egitea.
- Saioetan puntual izatea, ordulegia eta datak aurretik berrikusiz.
- Jarrera parte-hartzailea izatea.
- Besteen iritziaik errespetatzea.

Kronograma

Tailerrean aurreikusitako saioen eta jarraipenaren taula


Ikastaroan programatutako saioen eta jarraipenaren taula

Programatutako saioak	Gutxi gorabeherako data
1. saioa. Erretzeari utzi behar diot	11 de martxoa, 2021 hemen: 12:20.
2. saioa. Uzteko prestatzen naiz	12 de martxoa, 2021 hemen: 10:00.
3. saioa. Prest nago	15 de martxoa, 2021 hemen: 10:00.
4. saioa. Jada ez dut erretzen	16 de martxoa, 2021 hemen: 10:00.
5. saioa. Erre gabe jarraitzen dut	17 de martxoa, 2021 hemen: 10:00.

% 0

WEBINARRAK

Ez dago webinarrik programatuta gaurko.

Sartu probako webinar batean. 

*Microfona, bihurtzaileak eta konektio proba ditzaitez.

Ikastaro honetan programatutako webinarren datak:

- 11 de martxoa, 2021 hemen: 12:20
- 12 de martxoa, 2021 hemen: 10:00
- 15 de martxoa, 2021 hemen: 10:00
- 16 de martxoa, 2021 hemen: 10:00
- 17 de martxoa, 2021 hemen: 10:00

TALDEA



ERLAZIONATUTAKO FOROA

Erretzeari utzi 11-03-2021

AZKEN GAIK

Ez da aurkitu gairik

7. eta 8. pantaila-argazkietan, hobeto ikusten dira saioak eta "Topaketa birtualak" atala.

7. eta 8. pantaila-argazkiak

TAILER PROGRAMA

▼ 1. saioa. Erretzeari utzi behar diot

- Sarrera
- Erretzeari uzteak dituen onurak
- Tabakoaren inguruko mitoak
- Erretzeari uzteko arrazoiak
- Erretzeari uzteko kontratua
- Nikotinaren eta Mundrunaren Ingestioaren Mailakako Murrizketa (NKIMM)
- Hurrengo saioa baino lehen egin beharrekoak


► 2. saioa. Uzteko prestatzen naiz

► 3. saioa. Prest nago

► 4. saioa. Jada ez dut erretzen

► 5. saioa. Erre gabe jarraitzen dut

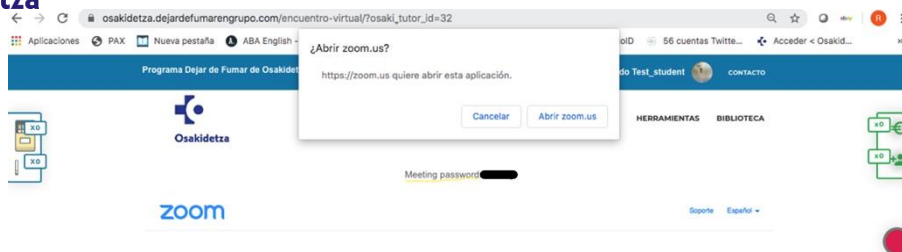
WEB MINTEGIAK

 Sartu webinarrean

6- Topaketa birtuala. ZOOM.

Hasteko, pantaila hau ikusiko duzu. Ez baduzu ZOOM deskargatuta, hura deskargatzeko baimena eskatuko dizu sistemak, eta Zoom irekitzeko botoia sakatu beharko duzu. Ikusi 9. pantaila-argazkia.

9. pantaila-argazkia



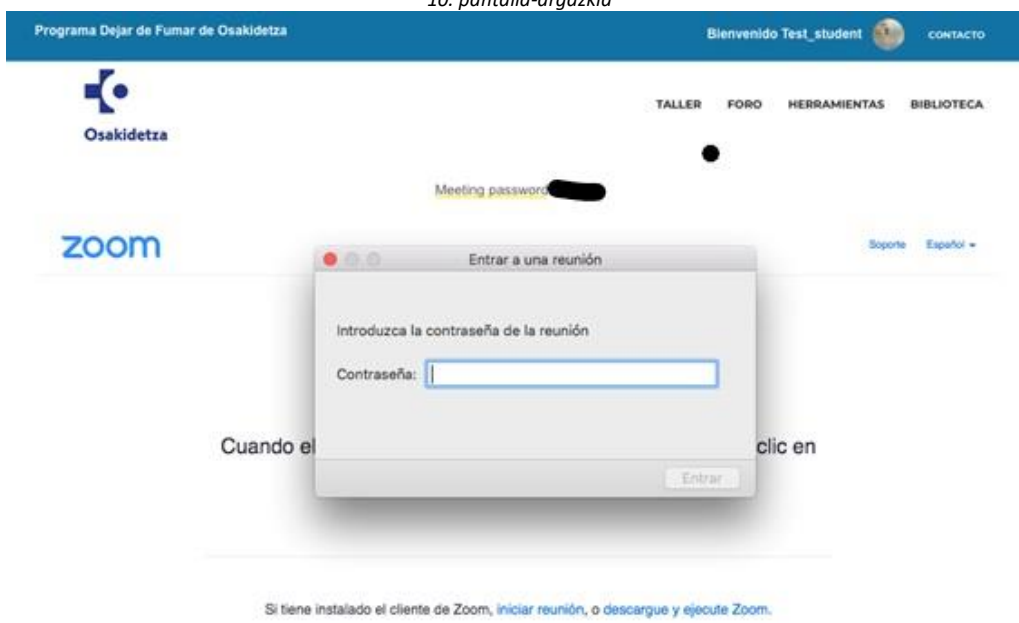
Cuando el cuadro de diálogo del sistema aparezca, haga clic en **Abrir zoom.us**.

Si tiene instalado el cliente de Zoom, [iniciar reunión](#), o descargue y ejecute Zoom.

6.1.ZOOM. Lehenengo zatia.

"Meeting password..." pasahitza eskatuko dizu. Pasahitza kopia beharko duzu, eta agertzen den leihoan itsatsi. Orain, pasahitza marratuta agertzen da, baina, sartzen zarenean, ondo ikusiko duzu. Ikusi 10. pantaila-argazkia.

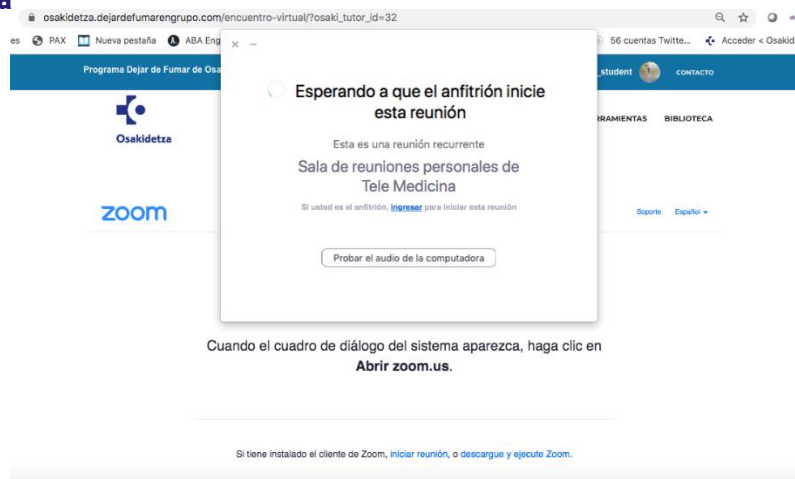
10. pantaila-argazkia



6.1.ZOOM. Bigarren zatia.

Amaitzeko, mezu hau agertuko da: "Esperando a que el anfitrión inicie esta reunión". Antolatzaileak bileran onartzen zaituen arte itxaron behar duzu, 11. pantaila-argazkian azaltzen den bezala.

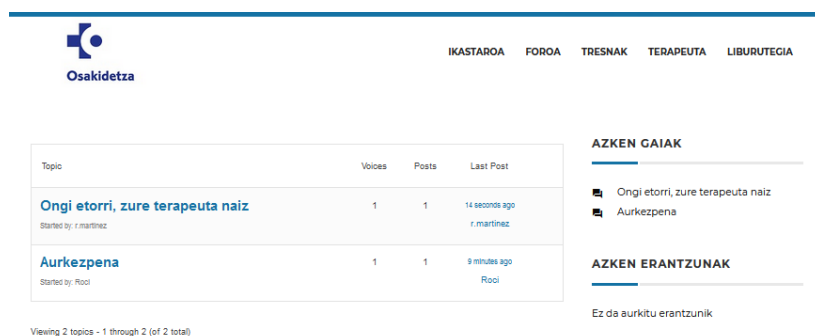
11. pantaila-argazkia



7. Foroa.

Foroa ikus dezakezu, azken eztabaida-gaiekin, 12. eta 13. pantaila-argazkietan ikusten den bezala.

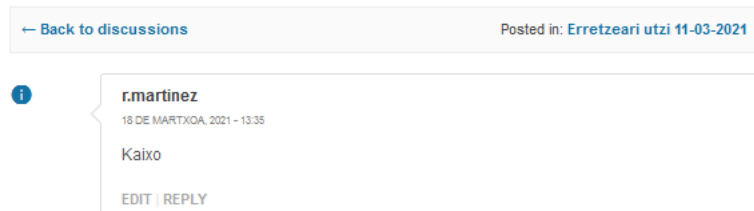
12. pantaila-argazkia



13. pantaila-argazkia

Topic: Ongi etorri, zure terapeuta naiz

Viewing 1 post (of 1 total)



8. Plataformako tresnen adibidea.

Abantailak eta arrazoiak topaketa birtualetan azalduko dira, 14. eta 15. pantaila-argazkietan ikusten den bezala.

14. eta 15. pantaila-argazkiak




Osasun eta bizi-kalitate hobea izango dituzte	★
Maite dituzten osasuna hobetu egingo da	
Hobetu arnastuko duzu	
Erengomendu fisiko hobea izango duzu	
Usaimena eta dastamena berreskuratzko dituzte	
Larruazala leunago edukiko duzu, eta hidratatua	
Zimur gubiago izango dituzte	
Hobetu arnastuko duzu	
Hortzak zurituak zaizkizu	
Elbask, autok, atropak eta zuk zuek garbi-usaina edukiko duzue	
Itxipurak zateko arisku txikiagoa izango duzu	
Dirua aurreztuko duzu	
Ordo sentituko zara	
Labur esandi, pertsona askeagoa izango zara	

75%

Atal honetan, informazio osagarria aurkituko duzu, esaterako: audioak, bideoak eta gomendatutako estekak. Ikusi 16. pantaila-argazkia.

16. *pantaila-argazkia*



IKASTROA

FOROA

TRESNAK

TERAPEUTA


LIBURUTEGIA

LIBURUTEGIA

1. Plataformaren erabilera

1.1. Azalpen-bideoa

Hona hemen plataforma nola sartu eta nola abiarazi duzun bideo bat.



Adibideen bitartez plataformaren funtzionamendua azaltzen duten bi tutorial ditugu, eta bereziki azaltzen da nola erabili topaketa bitartekaria sartzeko baliabidea ZOOM aplikazioa.

informazio cseadarr interesgarria, audio- eta bideo-formatuan

lilotzagileari eusteko autolaguntzako lipulin bat.



Zărmek dîrîten osanalei hunzîk arînen hîsule.

