

PREDNOSTI ZA TISTEGA, KI NEHA

- po 24 urah brez kajenja se srčni utrip umiri, aritmije se zmanjšajo
- po nekaj dneh brez kajenja se začne krvni tlak zniževati, vonj in okus se izboljšata
- po dveh mesecih brez kajenja se zmanjšata kašelj in katar, koža postane bolj rožnata in prožna
- po šestih mesecih brez kajenja se poveča spolna moč
- po enem letu se nevarnost srčne kapi zmanjša za polovico
- sorazmerno s časom brez kajenja se zmanjšuje tveganje za pojav tumorjev

Azienda per l'Assistenza Sanitaria n.1 Triestina



Če hočeš ali moraš prenehati s kajenjem, pokliči na:
Medoddelčni center za preprečevanje in zdravljenje nikotizma pri Podjetju za zdravstvene storitve št.1 Triestina

telefon 040.399.7373 (z odzivnikom); faks 040.399.7399
email: dipendenze.legali@ass1.sanita.fvg.it

skupina specialistov je pripravljena, da se s tabo dogovori o najbolj primernem načinu za prenehanje kajenja

Medoddelčni center za preprečevanje in zdravljenje nikotizma pri Podjetju za zdravstvene storitve št.1 Triestina

nagrada Formez, trud za zdravje 2009
nagrada kajenje, zdravje in zdravstvo; Visoka šola za zdravstvo, 2009

design_fabrizio masti

**ODGOVORI NA ŠTIRI
VPRAŠANJA IN TI
BO JASNO**

**KAKO PRENEHATI
S KAJENJEM**

AZIENDA PER L'ASSISTENZA
SANITARIA N.1 TRIESTINA



CENTRO INTERDIPARTIMENTALE
PER LA PREVENZIONE
E CURA DEL TABAGISMO

IZMERI SVOJO ODVISNOST *

1. Po kolikem času po prebujanju pokadiš prvo cigareto?

- v prvih 5 minutah (3 točke)
- po 6 do 30 minutah (2 točki)
- po 31 do 60 minutah (1 točka)
- po več kot 60 minutah (0 točk)

2. Koliko cigaret pokadiš na dan?

- 31 in več (3 točke)
- od 21 do 30 (2 točki)
- od 11 do 20 (1 točka)
- manj kot 10 (0 točk)

Število točk za stopnjo odvisnosti:

- 0 - 3 točk šibka odvisnost
- 4 - 6 točk močna odvisnost

* Ti dve vprašanji merita stopnjo telesne odvisnosti od tobaka.

Nizki rezultati ne pomenijo, da nisi odvisen od kajenja.

Stopnja psihološke odvisnosti včasih zelo oteži prenehanje s kajenjem tudi tistim, ki pokadijo le nekaj cigaret dnevno.

IZMERI SVOJO MOTIVIRANOST **

1. Ali res nameravaš prenehati kaditi?

- da (2 točki)
- ne (0 točk)

2. Bi opravil preizkus in v naslednjih dveh tednih ne bi kadil?

- da (2 točki)
- ne (0 točk)

Število točk za stopnjo motiviranosti:

- 0 - 2 točki šibka motiviranost
- 4 točke visoka motiviranost

** Motiviranost za prenehanje s kajenjem je bistvena, vendar včasih ne zadostuje.

V vsakem primeru je bolje, da se obrnete na zdravstveno osebje, pri katerem boste dobili potrebno podporo za uspešno prenehanje.

ŠIBKA ODVISNOST VISOKA MOTIVIRANOST

To je najboljša kombinacija, če hočeš prenehati, poskusi takoj! Pri tem ti bo v pomoč, če boš pil veliko vode, se nekoliko gibal in jedel sadje ter zelenjavo. Če potrebuješ nasvete oz. pomoč, pokliči Center za zdravljenje nikotizma.

ŠIBKA ODVISNOST ŠIBKA MOTIVIRANOST

Zdravju škodujejo tudi majhne doze cigaretnega dima. Vendar pa nizka stopnja odvisnosti olajša odvajanje od kajenja, torej velja poskusiti. Pokliči na Center za zdravljenje nikotizma.

MOČNA ODVISNOST VISOKA MOTIVIRANOST

Si motiviran za prenehanje in to je zelo pomembno. Takoj pokliči Center za zdravljenje nikotizma. Z njihovo pomočjo se lahko rešiš odvisnosti od tobaka.

MOČNA ODVISNOST ŠIBKA MOTIVIRANOST

Razmisli o možnosti, da bi prenehal kaditi. Pozorno preberi, kakšne so prednosti, če prenehaš, pomisli na koristi za svoje zdravje in tudi za zdravje tistih, ki živijo s tabo in tudi... na koristi za svojo denarnico.