



QUIT.ie

Průvodce, který
vám pomůže
přestat kouřit



Obsah

Přestaňte kouřit na 28 dní a máte 5krát větší šanci, že přestanete kouřit nadobro	1
Dostupná podpora při odvykání kouření	1
Důvody, proč přestat kouřit	2
Přínosy pro fyzické zdraví	3
Výhody pro duševní zdraví	4
Fakta o kouření	5
Tři kroky, které vám pomohou přestat kouřit	6
Krok 1: Připravte se na odvykání	6
Zde je několik užitečných rad, které vám mohou pomoci připravit se na odvykání	8
Krok 2: Určete si datum, kdy přestanete kouřit	10
Chuť na cigaretu a odvykání, když přestanete kouřit	11
Abstinenční příznaky - co může pomoci?	12
Krok 3: Vytvrďte	16
Tipy na změnu návyků	17
Vyhledejte pomoc, když přestáváte kouřit	18
Náhradní nikotinová terapie (NRT)	21
Léčba odvykání kouření na předpis	24
Vaping (používání e-cigaret)	26

Přestaňte kouřit na 28 dní a máte 5krát větší šanci, že přestanete kouřit nadobro.

Pokud kouříte, je odvykání jednou z nejlepších věcí, které můžete pro své zdraví udělat.

Sedm z deseti lidí, kteří kouří, chce přestat. Pokud patříte mezi ně, tato brožura vám může pomoci uspět.

V této brožuře najdete informace o:

- podpoře, která je k dispozici pro odvykání kouření
- důvody, proč přestat kouřit
- tipy, které vám mohou pomoci přestat
- léky, které vám mohou pomoci přestat kouřit
- e-cigarety a vaping.

Pamatujte si, že nikdy není pozdě přestat kouřit a že byste se o to neměli přestat pokoušet.

Dostupná podpora, která vám pomůže přestat kouřit

HSE poskytuje bezplatnou pomoc při odvykání kouření:

- podpora
- rady
- léky na odvykání kouření, včetně náhradní nikotinové terapie (NRT).

Na straně 18 najdete informace o tom, jak vám můžeme pomoci, včetně toho, jak se k této podpoře dostat.



Důvody, proč přestat kouřit

Existuje mnoho dobrých důvodů, proč přestat kouřit:

- kouření vám škodí
- Každý druhý kuřák zemře na nemoc spojenou s kouřením
- zdravotní přínosy odvykání pocítíte ihned

Odvykání kouření má i další výhody. Když přestanete kouřit, můžete:

- zlepšit své dýchání a snížit zátěž srdce a plic
- chránit svou rodinu před pasivním kouřením
- zlepšit kvalitu vzduchu ve vaší domácnosti
- mít příjemněji vonící oblečení
- být dobrým vzorem pro svou rodinu a přátele
- ušetřit peníze
- mít lepší pleť, zuby a vlasy
- převzít kontrolu nad každodenní rutinou
- ušetřit čas a energii - nebudete muset přemýšlet o tom, kdy a kde můžete kouřit.
- snížit riziko život ohrožujících onemocnění.

Michael, kouřil 20 let

"Kouřil jsem 20 let, ale díky službě QUIT jsem se posledních 100 dní mohl nazývat bývalým kuřákem. Můj plán QUIT na webových stránkách mi říká, že jsem ušetřil 2 100 eur a od té doby, co jsem přestal kouřit, jsem nevykouřil 3000 cigaret!"

Budete překvapeni,
jakou **svobodu**
pocítíte, až
přestanete.



Přínosy pro fyzické zdraví

Přínosy odvykání kouření se časem zvyšují.



Po 20 minutách

Zlepší se váš krevní oběh. Sníží se váš krevní tlak a tepová frekvence, což znamená, že se začne snižovat riziko infarktu.

Po 8 hodinách

Hladina oxidu uhelnatého (jedovatého plynu) v krvi se sníží a hladina kyslíku se zvýší.



Po 48 hodinách

Oxid uhelnatý opouští vaše tělo. Váš čich a chuť se začnou zlepšovat.



Po 2-3 měsících

Vaše kapacita plic se může zvýšit až o 30 %.

Po 72 hodinách

Zlepší se vám dýchání a zvýší se vaše energie.



Po 1 roce

Vaše šance na infarkt se sníží na polovinu.



Po 10 letech

Riziko rakoviny plic se sníží na polovinu.

Po 5 letech

Riziko vzniku rakoviny související s kouřením se výrazně snižuje.



Po 15 letech

Riziko infarktu je nyní stejné jako u nekuřáků.



Výhody pro duševní zdraví

Přestat kouřit vám může zlepšit náladu a pomoci zmírnit stres, úzkost a depresi. Když lidé přestanou kouřit,:

- snižují úroveň úzkosti, deprese a stresu
- cítí se lépe
- mají pocit větší kontroly
- mohou mít kvalitnější spánek.

Přestat kouřit může pomoci zmírnit příznaky úzkostných poruch a deprese stejně jako léčba antidepresivy. Často se setkáváme s mylnou představou, že kouření zmírňuje stres nebo úzkost a zlepšuje náladu. Odvykání od nikotinu obsaženého v cigaretách však může vyvolat příznaky podobné úzkosti.



Když jste závislí na nikotinu, vaše tělo prochází obdobími, kdy je hladina nikotinu vysoká (například těsně po cigaretě nebo vapování).



Stejně tak má vaše tělo období, kdy je hladina nikotinu nízká (například několik hodin po poslední cigaretě nebo vapování).



Abstinenční příznaky při poklesu hladiny nikotinu v těle jsou podobné příznakům úzkosti a stresu. Proto si lidé někdy myslí, že jim kouření pomáhá od stresu a úzkosti.

Při odvykání kouření vám s těmito příznaky pomůže používání **náhradní nikotinové terapie** (NRT) (více informací o NRT najdete na straně 21).

Fakta o kouření

Každý týden více než

100

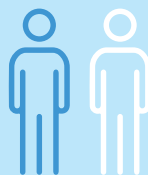
lidé umírá a

1000

lidí je v Irsku hospitalizováno kvůli nemoci způsobené kouřením.



Kouření zabíjí.
Každý druhý kuřák zemře na nemoc související s kouřením.



Kouření vás připraví o 10 až 15 let života a může způsobit:

- rakovinu
- infarkty
- mrtvice
- plicní onemocnění
- slepotu.



Kouření je spojeno se zvýšeným rizikem demence, cukrovky a mnoha dalších onemocnění.



Kouření má negativní vliv na vaše duševní zdraví.



Kouření snižuje plodnost žen i mužů a ztěžuje otěhotnění. To může vést k:

- mimoděložní těhotenství
- potratům
- narození mrtvého dítěte
- špatný růst předčasně narozeného dítěte.



Je to drahý zlovyk – kouření 20 cigaret denně vyjde na více než 6 500 eur ročně.



83 % kuřáků lituje, že začali kouřit. Kdyby si mohli znovu vybrat, nikdy by nezačali.

Tři kroky, které vám mohou pomoci přestat kouřit

Krok 1:

Připravte se na odvykání

Krok 2:

Určete si datum, kdy chcete přestat

Krok 3:

Vytrvejte

Krok 1: Připravte se na odvykání

Čím dříve přestanete kouřit, tím lépe pro vás i vaše zdraví. Jste připraveni přestat?

Zde je několik věcí, na které byste měli myslet, když se chystáte přestat kouřit.

Budte připraveni

Zamyslete se nad tím, proč stále kouříte. Podívejte se na výroky v následující tabulce - ztotožňujete se s některými?

Nemám dostatečnou vůli.

Síla vůle znamená jen to, že po něčem moc toužíte. Zeptejte se sami sebe, zda opravdu chcete přestat, a pokud ano, jděte do toho!

Užívání náhradní nikotinové terapie (NRT) ke zvládnutí touhy po kouření může skutečně pomoci.



Sofie, kouří 12 let

“Pevně věřím, že když si sednete a zamyslíte se nad důvody, proč přestat kouřit, je to skvělý začátek, protože kouření má tisíce negativních stránek a žádná pozitivní, což vás na začátku skvěle naladí.”

Obávám se abstinenčních příznaků.

Abstinenční příznaky znamenají, že se vaše tělo zotavuje ze škodlivých účinků kouření. Mohou být nepříjemné, ale jsou dočasné - většina příznaků ustane po měsíci.

NRT vám může pomoci zmírnit abstinenční příznaky.

Kouření mi pomáhá zvládat stres.

Věděli jste, že lidé, kteří přestali kouřit, uvádějí, že se cítí méně stresovaní? Zkuste se stresu zbavit cvičením, promluvte si s přítelem nebo se věnujte nové činnosti.

HSE poskytuje informace a rady o vašem zdraví a pohodě. Podporu vyhledejte na adrese **yourmentalhealth.ie**.

Je příliš pozdě - škoda je pravděpodobně napáchána.

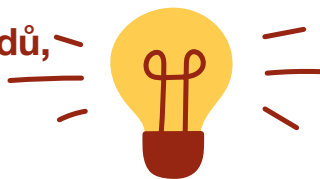
Nikdy není pozdě přestat. Jakmile přestanete kouřit, pocítíte výhody od prvního dne. Po roce snížíte riziko infarktu na polovinu.

Ted' není ten správný čas.

Možná si myslíte, že nikdy nenastane ten správný čas. Myslete pozitivně. Nyní je ten správný čas.



Zde je několik užitečných nápadů, které vám pomohou připravit se na odvykání.



Popřemýšlejte o pozitivích a negativech

Může vám to pomoci zapsat si:

- co se vám na kouření líbí a nelíbí.
- jaká jsou pozitiva a negativa toho, že přestanete kouřit.

Pro vytvoření seznamu můžete použít níže uvedený příklad. Mějte svůj seznam po ruce, aby vám připomínal, proč přestáváte kouřit.

Co se mi líbí na kouření

1	
2	
3	
4	

Co se mi na kouření nelíbí

1	
2	
3	
4	

Nevýhody, když přestanete kouřit

1	
2	
3	
4	

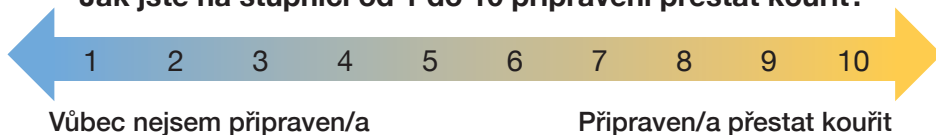
Výhody, když přestanete kouřit

1	
2	
3	
4	

Přemýšlejte o tom, jak moc jste připraveni přestat

Nyní, když jste se seznámili s výhodami a nevýhodami kouření a odvykání kouření, myslíte si, že jste připraveni přestat kouřit?

Jak jste na stupnici od 1 do 10 připraveni přestat kouřit?



Vést si kuřácký deník

Je užitečné vědět, kdy a proč během dne kouříte. Během příštího týdne si vyberte jeden den a do níže uvedené tabulky si запиšte, jakou máte v daný den chuť na nikotin. To vám pomůže naplánovat, jak tyto chutě v budoucnu zvládnout.

Zde je příklad

Čas cigarety	9 hodin ráno				
Co jsem v té době dělal/a	Měl/a jsem kávu				
Kolik jsem potřeboval/a kouřit (1 = málo, 5 = hodně)	1	2	3	4	5
Počet vykouřených cigaret	3				
Jak moc se mi to líbilo	☒ ☹️ ☐ 😐 ☐ 😊				

Přemýšlejte o tom, kolik vás kouření stojí

Kouření je drahé a úspora peněz může být důvodem k tomu, abyste přestali kouřit.

Výši úspor si můžete spočítat na kalkulačce úspor:
quit.hse.ie/savings-calculator.



Tony, kouřil téměř 50 let

"Se svým poradcem pro odvykání kouření jsem se scházel každé dva týdny, dokud jsem konečně nepřestal kouřit. Nyní se mi nejen polepšilo, ale také jsem ušetřil spoustu peněz. Předtím, než jsem přestal kouřit, jsem si neuvědomoval, kolik utrácím za tabák. Rozhodl jsem se využít své úspory a pořídil si něco, co mi připomene, proč jsem skončil - koupil jsem si nové auto."



Krok 2:

Určete si datum, kdy chcete přestat kouřit

Určete si datum nyní

Moje datum přestání s kouřením je

____ / ____ / ____

Zamyslete se nad situacemi, ve kterých kouříte nebo obvykle kouřit chcete, a přemýšlejte, co můžete udělat místo toho.

Moje těžké chvíle

Příklad: dát si šálek kávy

Co mám v plánu v těchto chvílích dělat

Místo toho budu pít čaj



Chuť na cigaretu a odvykání, když přestanete kouřit

Většina lidí pociťuje při odvykání kouření chuť na nikotin a abstinenční příznaky. Mohou být nepříjemné, ale jsou dočasné.

Většina příznaků
ustane po měsíci.

Některé příznaky se mohou objevit, ale pravděpodobně se neprojeví všechny.

Pokud vás znepokojují jakékoli příznaky, obraťte se na:

- vašeho praktického lékaře
- poradce pro odvykání kouření - poskytne vám informace a rady, jak přestat kouřit a jak zvládat chutě a odvykání.

Chuť na cigaretu

Chuť na cigaretu závisí na tom, jak často jste kouřili a jak dlouho jste kouřili.

Touha po nikotinu může začít 30 minut po poslední cigaretě. Jednotlivé chutě obvykle pominou během 3 až 5 minut.

Největší chuť na cigaretu můžete mít 2 až 3 dny poté, co přestanete kouřit. Po skončení kouření sice můžete mít nějakou dobu chuť na cigaretu, ale bude se to stávat méně často a bude to méně intenzivní. Naučíte se také, jak se s těmito chutěmi časem vyrovnat.

Vypořádejte se s chutěmi pomocí **4Ds**:



Zdrženlivost
Zdržte se alespoň 3-5 minut a nutkání přejde.



Rozptýlení pozornosti
Rozptýlte se tím, že se zaměříte na něco jiného.



Pití
Vypijte sklenici studené vody nebo ovocné šťávy.



Hluboký nádech
Zhluboka dýchejte - 20krát se zhluboka nadechněte.

Abstinenční příznaky - co může pomoci?

Kašel

Častější kašel než obvykle je běžným abstinenčním příznakem při odvykání kouření. Je to známka toho, že se vaše tělo začíná uzdravovat, protože se zbavuje hlenu, který se nahromadil v plicích. Pokud vám to způsobuje potíže, obraťte se na svého lékárníka nebo praktického lékaře.

Nálady, podrážděnost a úzkostné

Když přestanete kouřit, můžete:

- mít špatnou náladu
- cítit větší podrážděnost a úzkost.

Tyto pocity jsou dočasné a zlepší se přibližně do 4 týdnů.

Zde je několik strategií, jak se s tím vyrovnat:

- pográtulovat si, že zvládáte život bez kouření
- požádat ostatní o pochopení a trpělivost
- dělat věci, které vám dělají dobře.

Relaxovat a snižovat stres můžete při činnostech, které vás baví, například:

- fyzické aktivity, jako je chůze, běh, tanec, jízda na kole nebo plavání
- poslech hudby, čtení, skládání puzzle nebo zahradničení
- relaxační a hluboká dechová cvičení - například 20 hlubokých nádechů.



Bolesti hlavy

Odvykání nikotinu při odvykání kouření může způsobovat bolesti hlavy. Obvykle se zastaví během 3 až 4 týdnů.

Chcete-li snížit bolesti hlavy, ujistěte se, že:

- pijete hodně vody
- pravidelně jíte
- se pravidelně věnujete fyzické aktivitě.

Náhradní nikotinová terapie (NRT) může rovněž pomoci zmírnit abstinenční příznaky.

Problémy se spánkem

Po ukončení kouření můžete mít problémy se spánkem. Ty obvykle ustanou po 2 až 3 týdnech.

Pro zlepšení spánku můžete zkusit:

- snížit příjem kofeinu, například vyhnout se čaji, kávě nebo cole
- provozovat fyzickou aktivitu během dne
- relaxaci před spaním s knihou nebo koupelí
- přerušit sledování obrazovky (televize, telefonu nebo počítače) hodinu před spaním
- věnujte se před spaním zaměřit na přítomný okamžik nebo meditaci
- jíst hodně ovoce, vlákniny a zeleniny
- pít hodně vody



Lékárník vám může doporučit léčbu, která problém zmírní.

Úroveň energie

Když přestanete kouřit, může se vám zvýšit energie. Je to proto, že se do vašeho krevního oběhu dostává více kyslíku, protože oxid uhelnatý opustil vaše tělo.

Dodatečné množství kyslíku může také způsobit, že vám po dobu 1 až 2 dnů bude špatně nebo se vám bude točit hlava. To je normální, protože vaše tělo si na kyslík navíc zvykne.

Někteří lidé zjistí, že mají po určitou dobu méně energie. Je to proto, že tělo přestává produkovat adrenalin v reakci na nikotin. Tento stav je dočasný a zlepší se po 2 až 3 týdnech.

Váhový přírůstek

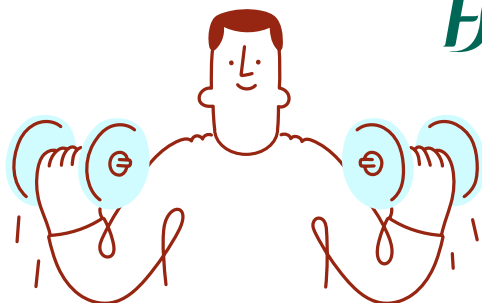
Většina kuřáků se obává, že když přestanou kouřit, přiberou na váze. Může se to stát, pokud zaměňujete touhu po nikotinu s touhou po jídle a kouření nahrazujete mlsáním. Přibírání na váze se však můžete vyhnout, pokud se budete stravovat rozumně a budete aktivnější.

Pokud se obáváte přibývání na váze:

- pamatujte, že přestat kouřit je to nejdůležitější, co můžete pro své zdraví udělat
- jězte 3 vyvážená jídla denně s dostatkem zeleniny a ovoce
- mějte po ruce zdravé občerstvení, například celer, mrkvové tyčinky nebo ovoce
- pijte vodu nebo nízkokalorické nápoje a vyhýbejte se sladkým nealkoholickým nápojům.



Tipy, jak zůstat aktivní



Hýbejte se	Aktivní může být každý a nikdy není pozdě začít. Cokoli, co vás přiměje k pohybu, vám prospěje, ať už jste jakéhokoli věku.
Dělejte to, co máte rádi	Zvolte si činnost, která vás baví, bude pak snazší v ní pokračovat.
Začněte pomalu	Pokud nejste pravidelně aktivní: ● začněte pomalu s 10-15 minutami, třikrát až čtyřikrát týdně. ● postupně zvyšujte čas na 30 minut denně po většinu dní v týdnu.
Udržujte tempo	Cvičte tempem, které vám vyhovuje. Při cvičení byste se měli mírně potit a být schopni vést konverzaci.
Vyhněte se nudné činnosti	Pokud vás nějaká činnost omrzí, zkuste jinou.
Bud'te k sobě laskaví	Každý člověk má dny, kdy nemusí dělat některé nebo všechny činnosti. Druhý den se k činností vrátíte.
Zařad'te fyzickou aktivitu do svého denního režimu	Příklad: ● chodit pěšky do práce nebo do obchodů ● používat schody místo výtahu.
V případě potřeby se porad'te se svým lékařem	Pokud máte nějaké zdravotní problémy nebo obavy, porad'te se před zahájením nové aktivity se svým lékařem.

Krok 3: Vytvrďte

Abyste si odvykli kouřit, proveďte některé nebo všechny následující kroky:

Zůstaňte pozitivní	Až se budete cítit unavení a v pokušení to vzdát, vzpomeňte si, jak daleko jste došli a proč jste přestali. Zůstaňte odhodlaní a pokušení pomine.
Bud'te aktivní	Vyberte si činnost, která vás baví, bude pak snazší v ní pokračovat.
Zaměstnávejte se	Nuda může způsobit, že se vám kouření bude zdát důležitější, než ve skutečnosti je.
Šetřete peníze a odměňte se	Zajděte si do kina, kupte si dárek nebo oblečení, které se vám líbí.
Bud'te opatrní při pití alkoholu	Několik skleniček vám může dát zapomenout na to, že jste přestali kouřit, a oslabit vaši vůli.
Nezapomeňte, že si nesmíte ani potáhnout z cigarety.	I jediné potáhnutí z cigarety poté, co jste přestali kouřit, může vést k dalším. To je způsobeno stimulací nikotinových receptorů a uvolňováním endorfinů, které navozují dobrý pocit.
Změňte svůj postoj ke kouření	Přemýšlejte o svobodě, kterou získáte, až se konečně osvobodíte a přvezmete zpět kontrolu.
Neztrácejte víru	Někteří lidé mohou zjistit, že trvá několik pokusů, než přestanou kouřit nadobro. Pokud se vám to stane, zamyslete se nad důvody, proč jste chtěli přestat kouřit, a připravte se na to, že přestanete kouřit znovu.

Nezapomeňte, že nejste sami, tým HSE QUIT je zde, aby vám pomohl.

Můžete se obrátit na vyškoleného poradce pro odvykání kouření, který vám pomůže.

**Bezplatná telefonní linka:
1800 201 203 nebo bezplatná
textová zpráva: QUIT na číslo
50100.**

Tipy na změnu návyků

Vaše běžné návyky a zvyklosti vás mohou přimět ke kouření, zejména pokud byly cigarety součástí vaší rutiny.

Zde je několik věcí, které můžete udělat, abyste se pokusili změnit své návyky:

- si hned ráno vyčistíte zuby a použijte ústní vodu
- čistíte si zuby po jídle, pokud můžete, nebo se přesuňte do jiné místnosti
- změňte svůj obvyklý nápoj, abyste si nový nápoj nespojovali s kouřením
- žvýkat žvýkačky bez cukru v situacích, kdy jste dříve kouřili
- odejít od ostatních, kteří kouří
- rozptýlujte se scrollováním v telefonu nebo se přihlaste do plánu QUIT
- zkuste hluboké dýchání
- změňte svůj režim před spaním – dejte si koupel nebo si přečtěte knihu.



Vyhledejte pomoc při odvykání kouření

Pokud chcete přestat kouřit, správná pomoc vám může zdvojnásobit šance na úspěch.

Pomoc při odvykání můžete získat prostřednictvím:

- Zdrženlivost individuálního sezení v poradně pro odvykání kouření ve vašem okolí nebo po telefonu
- skupinových podpůrných sezení
- našeho online **plánu QUIT**
- naší textové služby QUIT
- informace najdete na naší stránce **quit.ie** nebo v aplikaci.
- podpory rodiny a přátel.

Jestli si zvolíte individuální nebo skupinovou podporu, naši poradci pro odvykání kouření:

- se vás zeptají na vaši kuřáckou historii a návyk
- vyhodnotí vaši závislost na nikotinu
- změří vaši hladinu oxidu uhelnatého
- doporučí léčbu, která by pro vás mohla být vhodná.

Naši poradci vědí, jak těžké je přestat.
Podpoří vás na každém kroku, aniž by
vás odsuzovali.



Pat, kouřil více než 40 let

“V rámci služby HSE Quit mi nejvíce pomohly individuální rozhovory s poradcem HSE pro odvykání kouření.”

Individuální podpora

V našich poradnách pro odvykání kouření nabízíme individuální podporu po telefonu, videohovorem nebo osobně. Tato podpora je zdarma.

Poradce pro odvykání kouření vás podpoří v procesu odvykání kouření. Ta začíná 1 až 4 týdny před datem ukončení léčby a může trvat až rok.

Podpůrná skupina

Podpůrná skupinová sezení "We Can QUIT" trvají 7 až 12 týdnů. Skupiny se scházejí jednou týdně na hodinu a půl.

Skupiny mohou být pouze ženské, pouze mužské nebo smíšené. Tato setkání pořádají místní organizace, například v komunitních nebo rodinných centrech.

Sezení vede vyškolený poradce pro odvykání kouření.

Na sezeních můžete:

- sledovat svůj pokrok
- mluvit o potížích, které máte
- vyměňovat si tipy, jak to zvládnout
- navzájem se povzbuzovat.

Více informací najdete na hse.ie/wecanquit.

Plán QUIT

Můžete se přihlásit k bezplatnému individuálnímu plánu QUIT, který vám pomůže přestat kouřit.

Sami se rozhodnete, jak chcete, aby váš plán fungoval, a můžete získat:

- každodenní podporu prostřednictvím e-mailu a textové zprávy
- účet QUIT pro sledování vašeho pokroku
- individuální podporu vyškoleného poradce
- tipy od lidí, kteří úspěšně přestali kouřit.

Aplikace HSE

Podporu a další informace o všech výše uvedených tématech získáte také stažením aplikace HSE.

Textová služba QUIT

Můžete dostávat motivační textové zprávy, které vám pomohou soustředit se na cestu k odvykání.

**Napište bezplatní zprávu
s textem QUIT na číslo
50100**

Online podpora

"You Can QUIT" je online komunita pro lidi, kteří se snaží přestat kouřit. Chcete-li se dozvědět více, navštivte naši stránku na Facebooku www.facebook.com/hsequit.

Podpora rodiny a přátel

Při odvykání byste měli hledat podporu u rodiny a přátel.

Jak vám může pomoci rodina a přátelé:

- řekněte jim, že jste přestali kouřit, a požádejte je, aby byli pozitivní a trpěliví.
- požádejte je, aby se s vámi zapojili do nové aktivity, například do procházky nebo do nového kurzu.

Pokud máte přítele nebo člena rodiny, který kouří:

- požádejte jej, aby ve vaší blízkosti nekouřili a nenabízeli vám cigarety.
- dohodněte se na nekuřáckých prostorách, například vytvořit nekuřácký domov a auto.

Vy možná chcete přestat kouřit, ale nemůžete k tomu nutit ostatní. To je rozhodnutí, které musí učinit sami.



Rachel, poradkyně HSE pro odvykání kouření

“Při podpoře lidí, kteří chtějí přestat kouřit, si vyslechnu jejich důvody, proč chtějí přestat kouřit, a co jim v tom dříve bránilo. Vymyslíme plán, který se přizpůsobí jejich životu. Každý člověk je jiný, takže každá cesta k odvykání je individuální.”

Náhradní nikotinová terapie (NRT)

Kouření je návykové. Nikotin je složka cigaret, která způsobuje závislost.

To je to, co ztěžuje odvykání kouření.

Co je NRT?

NRT jsou licencované léky, které vám dodají nízkou hladinu nikotinu. Neobsahují další jedovaté chemické látky obsažené v tabákovém kouři. Například dehet a oxid uhelnatý.

Existují různé typy NRT:

- náplasti
- žvýkačky
- pastilky
- ústní sprej.

Váš praktický lékař, lékárník nebo poradce pro odvykání kouření vám pomůže rozhodnout, který typ NRT je pro vás vhodný.

Jak NRT funguje?

NRT poskytuje jen tolik nikotinu, aby zmírnil touhu po nikotinu a abstinenční příznaky, jako jsou:

- neklid
- úzkost
- nesoustředěnost
- návaly hladu.

NRT zmírňuje fyzické abstinenční příznaky. To vám pomůže zaměřit se na psychologické (emocionální) aspekty odvykání.



Náplast NRT

Aby NRT fungovala, musíte ji používat:

- správným způsobem - poradce pro odvykání kouření, lékárník nebo praktický lékař vám vysvětlí, jak
- dostatečně dlouho - obvykle 8 až 12 týdnů.
- ve správném množství pro vaši úroveň závislosti na nikotinu.



Co je kombinovaná NRT?

Jako nejlepší způsob, jak přestat kouřit, doporučujeme kombinovanou NRT. Kombinovaná NRT znamená použití:

- rychle působící formu NRT, jako jsou žvýkačky nebo pastilky, a
- zároveň nikotinovou náplast.

Získání NRT

Když se přihlásíte do programu odvykání kouření, můžete získat NRT zdarma.

Chcete-li získat NRT zdarma, můžete se obrátit na:

- naše poradce pro odvykání kouření - zajistí vám NRT prostřednictvím vašeho praktického lékaře nebo zúčastněné lékárny
- naši linku QUIT na čísle 1800 201 203
- svého praktického lékaře - pokud máte zdravotní průkaz.

NRT si můžete koupit také v lékárnách nebo některých supermarketech.

V některých situacích může být před zahájením užívání NRT nutný lékařský dohled.

Poradte se se svým praktickým lékařem, pokud:

- jste těhotná
- jste mladší 18 let
- nedávno jste prodělali infarkt.

Nežádoucí účinky NRT

NRT je bezpečný lék. Lidé, kteří jej užívají, mají problémy jen zřídka. Před užitím NRT si přečtete pokyny k užívání. Nežádoucí účinky jsou obvykle mírné, ale pokud máte obavy, poraďte se se svým praktickým lékařem, poradcem pro odvykání kouření nebo lékárníkem. Možná bude nutné změnit dávku nebo typ NRT.

Pokud u vás NRT v minulosti nefungovala.

Pokud jste již dříve vyzkoušeli jeden typ NRT, ale bez úspěchu, nevzdávejte to úplně. Možná jste ho neužívali správně nebo dostatečně dlouho. Zkuste to znovu a pečlivě postupujte podle pokynů. Tentokrát můžete být také v jiném rozpoložení.

NRT není výměna jedné závislosti za jinou.

Někteří lidé si myslí, že užívání NRT je jen výměnou jedné závislosti za druhou. To však není pravda. Užívání NRT zdvojnásobuje vaše šance na odvykání kouření ve srovnání s odvykáním kouření najednou.

Obsah nikotinu v NRT je mnohem nižší než v tabáku. Díky způsobu, jakým dodává nikotin, je méně návyková než kouření.

Většinu zdravotních problémů způsobují jiné složky tabákového kouře, nikoli nikotin. Je bezpečnější používat licencované výrobky obsahující nikotin než kouřit.

Lidé, kteří užívají NRT, mohou její užívání po určitou dobu omezit a nakonec ji přestat užívat. Poradce pro odvykání kouření vám poradí, jak užívat NRT bezpečným a účinným způsobem.



Léčba odvykání kouření na předpis

Můžete si nechat předepsat léky, které vám mohou pomoci přestat kouřit. Váš praktický lékař nebo poradce pro odvykání kouření vám pomůže rozhodnout, jaká léčba je pro vás nejvhodnější.

Léčba na předpis může zmírnit touhu po cigaretě a abstinenci příznaky. Mezi tyto příznaky patří neklid, podrážděnost, špatná nálada a přibývání na váze.

Před plánovaným odvykáním kouření se objednejte ke svému praktickému lékaři. Lék je třeba začít užívat přibližně 2 týdny před datem ukončení kouření.

Typy léků na odvykání kouření

Vareniklin (dříve známý jako Champix) a Zyban jsou bezpečné a registrované léky. Používají se pod lékařským dohledem. Váš praktický lékař nebo poradce pro odvykání kouření s vámi probere, jak užívat lék, který vám pomůže přestat kouřit.

Přestože nežádoucí účinky nejsou časté, jako u každého léku se u některých lidí mohou vyskytnout.

Vareniklin

Tento lék:

- působí na mozek a snižuje touhu po nikotinu a příznaky odvykání.
- se užívá po dobu 12 týdnů a prvních 7 až 14 dní pokračujete v kouření.

Zyban (bupropion HCL SR)

Tento lék:

- působí na mozek a pomáhá léčit závislost na nikotinu.
- se užívá 11 týdnů a první dva týdny pokračujete v kouření.

Vareniklin a Zyban neobsahují nikotin.

V kombinaci s NRT můžete použít lék na předpis. Je bezpečný a je doporučen v irských národních klinických pokynech pro odvykání kouření.

Nezapomeňte:

Vždy si přečtěte návod k použití a užívejte léky podle pokynů.

Tyto léky fungují nejlépe po dobu tří měsíců, proto se snažte dodržet tuto dobu, abyste dosáhli co největšího prospěchu a správného výsledku a mohli nadobro přestat kouřit!

Pokud jsou pro vás tyto léky na odvykání kouření nevhodné, může vám váš praktický lékař nebo poradce pro odvykání kouření doporučit místo nich kombinovanou NRT.

S úhradou nákladů na léky na předpis vám může pomoci systém úhrad za léky (DPS - Drugs Payment Scheme). Pro DPS neexistuje žádný test majetkových poměrů.

Ústní sprej NRT



Vaping (používání elektronických cigaret)

Co jsou to e-cigarety?

Elektronické cigarety (e-cigarety) jsou zařízení napájená bateriemi. Zahřívají nikotin smíchaný s aromatickými látkami a dalšími chemikáliemi a vytvářejí aerosol, který uživatel vdechuje.

Používání e-cigarety se nazývá vaping. Každý, kdo se nachází v blízkosti osoby, která vapuje, tento aerosol také vdechuje.

V porovnání s běžnými (tabákovými) cigaretami může být vaping méně škodlivý. To neznamená, že není vůbec škodlivý. E-cigarety obsahují škodlivé a potenciálně škodlivé látky. Mezi ně patří například:

- těžké sloučeniny
- těžké kovy jako cín, olovo a nikl
- ultrajemné částice
- chemické látky, které způsobují rakovinu.

Vaping k odvykání kouření

Nedoporučujeme vaping jako způsob, jak přestat kouřit.

Pokud kouříte a chcete přestat, doporučujeme vám:

- získat podporu od poradce pro odvykání kouření, praktického lékaře nebo lékárníka.
- užívat licencované léky na odvykání kouření, jak je popsáno na předchozích stránkách.

Prověřili jsme studie o vapingu jako podpoře při odvykání kouření. V porovnání s možnostmi, které doporučujeme, nejsme přesvědčeni, že vaping je bezpečný nebo účinný způsob, jak přestat kouřit. Budeme pokračovat v přezkoumávání nových studií.

E-cigarety nejsou léky na odvykání kouření

E-cigarety nejsou licencované léky. Licencované léky na odvykání kouření procházejí před zahájením prodeje kontrolou kvality a bezpečnosti.

Pro e-cigarety a vapingové kapaliny jako spotřebitelské výrobky existují určité předpisy. Systém pro licencované léky je však mnohem přísnější.

Získejte podporu při definitivním odvykání

Pokud vaping používáte jako pomoc při odvykání kouření, můžete stále spolupracovat s poradcem pro odvykání kouření. Mohou vám bezplatně poradit a podpořit vás v tom, abyste nadobro přestali kouřit.

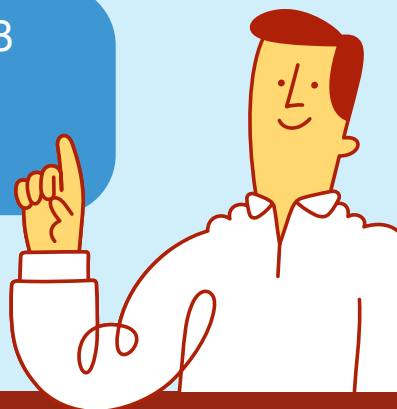
Pokud nekouříte cigarety, ale vapujete, poskytuje HSE služby pro odvykání kouření?

Služba HSE pro odvykání kouření je určena lidem, kteří kouří cigarety.

Domníváme se však, že tyto podpory mohou pomoci i lidem, kteří chtějí s vapingem přestat. Pokud budeme mít kapacitu, poskytneme podporu a poradenství těm, kteří chtějí přestat s vapingem. Pokračujeme ve výzkumu způsobů, jak vytvořit bezpečné a účinné služby, které lidem pomohou přestat s vapingem. Existují dobré důkazy o tom, že poradenství a podpora mohou lidem pomoci řešit problémy, jako je kouření, vaping, pití a užívání drog.



Přestaňte kouřit na 28 dní a máte 5krát větší šanci, že přestanete kouřit nadobro.



Přestaňte kouřit ještě dnes s naší pomocí

Tipy, nástroje a podpora:



Přihlaste se k
plánu odvykání
na **QUIT.ie**



Bezplatná
telefonní linka
1800 201 203.



Bezplatně
napište na **QUIT**
na číslo 50100.

QUIT.ie



Facebook.com/HSEquit



@HSEQuitTeam



instagram.com/hse_quit