

Éirigh as caitheamh
tobac ar feadh 28 lá
agus tá tú 5 huaire níos
dóchúla éirí as go deo



Éirigh as caitheamh tobac inniu lenár gcabhair

Le haghaidh leideanna, uirlisí agus tacaíocht:



Cláraigh leis an
bplean éirí as ag
QUIT.ie



Saorhlao
1800 201 203



Saorthéacs
QUIT chuig
50100

QUIT.ie



Facebook.com/HSEquit



@HSEQuitTeam



instagram.com/hse_quit



QUIT.ie

Treoir chun
cabhrú leat éirí
as caitheamh
tobac



Clár Ábhair

Éirigh as caitheamh tobac ar feadh 28 lá agus tá tú 5 huaire níos dóchúla éirí as go deo 1

Tacaíochtaí atá ar fáil chun cabhrú leat éirí as caitheamh tobac	1
Cúiseanna le éirí as caitheamh tobac	2
Buntáistí sláinte fisiciúla	3
Buntáistí mheabhairshláinte	4
Fíricí caitheamh tobac	5

Trí chéim chun cabhrú leat éirí as caitheamh tobac 6

Céim 1: Ullmhaigh d'éirí as	6
Seo roinnt smaointe úsáideacha chun cabhrú leat ullmhú chun éirí as	8
Céim 2: Socraigh dáta chun éirí as	10
Tothlú agus éirí as nuair a stopann tú ag caitheamh tobac	11
Airíonna éirí as – cad is féidir cabhrú?	12
Céim 3: Fan éirí as	16
Leideanna maidir le do nósanna a athrú	17

Faigh cabhair nuair a éiríonn tú as caitheamh tobac 18

Teiripe athchurtha nicitín (NRT) 21

Cóireálacha oideas chun éirí as caitheamh tobac 24

Vápáil (ag baint úsáidas toitíní leictreonacha) 26



Éirigh as caitheamh tobac ar feadh 28 lá agus tá tú 5 huaire níos dóchúla éirí as go deo

Má chaitheann tú tobac, tá éirí as ar cheann de na rudaí is fearr is féidir leat a dhéanamh ar son do shláinte.

Tá seachtar as gach deichniúr a chaitheann tobac ag iarraidh éirí as. Má tá tú ar cheann acu, is féidir leis an leabhrán seo cabhrú leat bheith rathúil.

Tá eolas sa leabhrán seo ar:

- thacaíochtaí atá ar fáil chun éirí as caitheamh tobac
- chúiseanna le éirí as caitheamh tobac
- leideanna chun cabhrú leat éirí as
- cógais a chabhróidh leat éirí as caitheamh tobac
- toitíní leictreonacha agus vápáil

Cuimhnigh, nach bhfuil sé ró-dhéanach éirí as caitheamh tobac níor cheart duit éirí as iarracht a dhéanamh riamh.

Tacaíochtaí atá ar fáil chun cabhrú leat éirí as caitheamh tobac

Chun cabhrú leat éirí as caitheamh tobac soláthraíonn FSS saor:

- thacaíocht
- chomhairle
- chógais chun éirí as caitheamh tobac, lena n-áirítear teiripe athchurtha nicotín (NRT)

Ar leathanach 18 gheobhaidh tú eolas ar conas is féidir linn cabhrú leat, lena n-áirítear conas teacht ar an tacaíocht seo.



Cúiseanna le éirí as caitheamh tobac

Tá go leor cúiseanna maithe ann chun éirí as caitheamh tobac:

- tá caitheamh tobac go dona duit
- Gheobhaidh duine as gach beirt a chaitheann tobac bás de bharr galair a bhaineann le tobac
- tosaíonn na buntáistí sláinte a bhaineann le éirí as láithreach

Tá buntáistí eile ag baint le éirí as caitheamh tobac freisin. Nuair a éiríonn tú as caitheamh tobac:

- feabhsaíonn tú d'análú agus laghdaítear an brú ar do chroí agus ar do scamhóga
- cosnaíonn tú do theaghlach ó thoit thánaisteach
- feabhsaíonn tú cáilíocht an aeir i do theach
- tá éadaí boladh níos deise agat
- beidh tú mar eiseamláir mhaith do do theaghlach agus do chairde
- sábhálann tú airgead
- tá craiceann, fiacra agus gruaig níos fearr agat
- glacann tú smacht ar do ghnáthamh laethúil
- sábhálann tú am agus fuinneamh – ní bheidh ort smaoineamh ar cathain agus cén áit ar féidir leat tobac a chaitheamh
- laghdaíonn tú do riosca galair a mbaineann baol báis leo

Chaith Michael tobac, ar feadh 20 bliain

“Bhí mé ag caitheamh tobac ar feadh 20 bliain, ach a bhuíochas leis an tseirbhís QUIT le 100 lá anuas is féidir liom glaoch orm féin mar iar-chaiteoir. Insíonn mo phlean QUIT ar an suíomh gréasáin dom gur shábháil mé €2,100 agus nár chaith mé 3000 toitín ó stop mé ag caitheamh tobac!”

Beidh iontas ort ag an **saoirse** a mhotaíonn tú nuair a éiríonn tú as.

Buntáistí sláinte fisiciúla

Méadaíonn na buntáistí a bhaineann le éirí as caitheamh tobac le himeacht ama.



Tar éis 20 nóiméad

Feabhsaíonn d'imshruthú. Íslíonn do bhrú fola agus do ráta croí, rud a chiallaíonn go dtosaíonn do riosca taom croí ag laghdú.

Tar éis 8 uair an chloig

Téann na leibhéil aonocsaíde carbóin (gás nimhiúil) i do chuid fola síos agus ardaíonn an leibhéal ocsaigine.



Tar éis 48 uair an chloig

Fágann aonocsaíd charbóin do chorp. Tosaíonn do bholadh agus do bhlas ag feabhsú.



Tar éis 2–3 mhí

D'fhéadfadh méadú suas le 30% a bheith ar thuilleadh na scamhóg.

Tar éis 72 uair an chloig

Feabhsaíonn do chuid anáilaithe agus méadaíonn do leibhéal fuinnimh.



Buntáistí mheabhairshláinte

Is féidir eirí as caitheamh tobac do ghiúmar a fheabhsú agus cabhrú le strus, imní agus dúlagar a mhaolú. Nuair a éiríonn daoine as caitheamh tobac, déanann siad:

- leibhéil imní, dúlagar agus strus a laghdú
- mothaíonn siad níos fearr fúthu féin
- mothaíonn siad níos mó féinsmachta
- faigheann siad codladh ar chaighdeán níos fearr

Is féidir le éirí as caitheamh tobac cabhrú le hairíonna neamhoird imní agus dúlagar a laghdú ar an mbealach céanna le cóireáil frithdhúlagraín. Tá míthuiscint choitianta ann go maolaíonn caitheamh tobac strus nó imní agus go bhfeabhsaíonn sé do ghiúmar. Mar sin féin, is féidir le éirí as ó nicotín i dtoitíní airíonna a chruthú cosúil le himní.



Nuair a bhíonn tú tugtha do nicotín, téann do chorp trí thréimhsí ina bhfuil leibhéil nicotín ard (cosúil le díreach tar éis toitín nó galtoitín).



Mar an gcéanna, tá tréimhsí ag do chorp ina bhfuil leibhéil nicotín íseal (cosúil le cúpla uair an chloig tar éis do thoitín nó do ghaltoitín deireanach).



Fíricí caitheamh tobac

Gach seachtain, faigheann níos mó ná

100

duine bás agus cuirtear

1,000

duine san ospidéal in Éirinn de bharr breoiteachta a bhaineann le caitheamh tobac.



Toradh caithimh tobac - bás Gheobhaidh duine as gach beirt a chaitheann tobac bás de bharr galar a bhaineann le tobac.



Tógann caitheamh tobac 10 go 15 bliana as do shaol agus is féidir leis a bheith ina chúis le:

- hailse
- taomanna croíbhuille
- stróc
- galar scamhóige
- daille



Tá baint ag caitheamh tobac le riosca méadaithe néaltrú, diaibéiteas agus go leor galair eile.



Bíonn tionchar diúltach ag caitheamh tobac ar do mheabhairshláinte.



Trí chéim chun cabhrú leat éirí as caitheamh tobac

Céim 1

Ullmhaigh chun éirí as

Céim 2

Socraigh dáta chun éirí as

Céim 3

Fan éirí as

Céim 1: Ullmhaigh chun éirí as

Dá luaithe a éiríonn tú as, is amhlaidh is fearr duit féin agus do do shláinte. An bhfuil tú réidh le éirí as?

Seo roinnt rudaí le smaoineamh orthu agus tú réidh le éirí as.

Bí réidh

Smaoinigh ar an bhfáth go bhfuil tú fós ag caitheamh tobac. Féach ar na ráitis sa tábla thíos – an bhfuil aon cheann díobh seo cosúil leatsa?

Níl an féinsmacht agam.

Ciallaíonn féinsmacht go dteastaíonn rud éigin dona go leor uait. Iarr ort féin más mian leat éirí as agus má tá, téigh ar a shon!

Is féidir cabhrú go mór le teiripí athchurtha nicotín (NRT) a ghlacadh chun tothlú a bhainistiú.



Chaith Sofia tobac ar feadh 12 bliain

“Creidim go daingean gur bealach iontach é suí síos agus sm

Tá imní orm faoi na hairíonna éirí as.

Ciallaíonn airíonna éirí as go bhfuil do chorp ag teacht chugat féin ó na héifeachtaí díobhálacha a bhaineann le caitheamh tobac. Is féidir leo seo a bheith míchompordach, ach is sealadach iad – stopann an chuid is mó de na hairíonna tar éis míosa.

Is féidir le NRT cabhrú le hairíonna éirí as a laghdú.

Cabhraíonn caitheamh tobac liom dul i ngleic le strus.

An raibh a fhios agat go dtuairiscíonn daoine a d'éirigh as caitheamh tobac gur lú an strus a bhraith siad? Déan iarracht strus a oibriú le hac láiocht ina ionad sin, labhairt le cara nó dul i mbun gníomhaíochta nua.

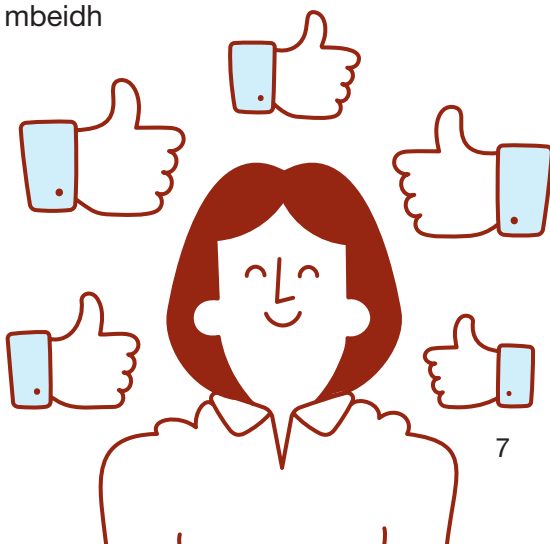
Tá eolas agus comhairle ag FSS faoi do shláinte agus folláine. Is féidir leat tacaíocht a fháil ag **yourmentalheath.ie**

Tá sé ró-dhéanach – is dócha go ndéantar an damáiste.

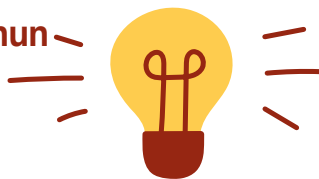
Níl sé riamh ró-dhéanach éirí as. Nuair a éiríonn tú as, tosaíonn na buntáistí ón gcéad lá. Tar éis bliana beidh do riosca taom croí gearrtha faoi leath agat.

Ní hé seo an t-am ceart.

Seans go gceapfa nach mbeidh am ceart ann choíche. Smaoinigh go dearfach. Is é an t-am ceart ná anois.



Seo roinnt smaointe úsáideacha chun cabhrú leat ullmhú chun éirí as



Smaoinigh ar chúiseanna dearfacha agus diúltacha

B'fhéidir go gcabhródh sé le scríobh síos cad:

- is maith leat agus nach maith leat faoi chaitheamh tobac
- a cheapann tú atá dearfach aus diúltach faoi éirí as.

Is féidir leat an sampla thíos a úsáid chun liosta a dhéanamh. Coinnigh do liosta gar do lámh chun a mheabhrú duit cén fáth a bhfuil tú ag éirí as.

Cad is maith liom faoi chaitheamh tobac

1

2

3

4

Cad nach maith liom faoi chaitheamh tobac

1

2

3

4

Is iad na droch-rudaí faoi éirí as

1

2

3

4

Is iad na rudaí maithe faoi éirí as

1

2

Coinnigh dialann caitheamh tobac

Tá sé cabhrach fios a bheith agat cathain agus cén fáth a gcaitheann tú tobac i rith an lae. I rith na seachtaine seo chugainn, roghnaigh lá amháin agus bain úsáid as an tábla thíos chun nóta a choinneáil de do thothlú nicotín don lá sin. Cabhróidh sé seo leat pleanáil a dhéanamh ar conas an tothlú seo a bhainistiú sa todhchaí.

Seo samplaí

Am toitín	9 in				
Cad a bhí á dhéanamh agam ag an am seo	Ag ól caife				
An tothlú chun caitheamh tobac (1 = éadrom, 5 = láidir)	1	2	3	4	5
Líon toitiní a chaith mé	3				
A mhéid is a bhain mé taitneamh as	☒ 😊 ☐ 😐 ☐ 😐 ☐ 😊				

Smaoinigh ar an gcostas agus tú ag caitheamh tobac

Tá caitheamh tobac costasach agus d'fhéadfadh airgead a shábháil mar chúis leat éirí as caitheamh tobac.

Is féidir leat an t-áireamhán coigiltis a úsáid chun a oibriú amach cé mhéad a d'fhéadfá a shábháil:

Céim 2: Socraigh dáta chun éirí as

Socraigh dáta chun éirí as anois

Is é mo dháta chun éirí as

____ / ____ / ____

Smaoinigh ar na cásanna ina gcaitheann tú tobac nó ina dteastaíonn uait caitheamh tobac de ghnáth agus smaoineamh ar cad is féidir leat a dhéanamh ina ionad.

M'amanna deacra

Cad atá beartaithe agam a dhéanamh ag na hamanna seo

Sampla: cupán caife a bheith agat

Ólfaidh mé tae ina ionad.



Tothlú agus éirí as nuair a éiríonn tú as caitheamh tobac

Bíonn roinnt tothlú nicotín agus airíonna éirí as ag formhór na ndaoine nuair a éiríonn siad as caitheamh tobac. Is féidir iad seo a bheith míchompordach, ach tá siad sealadach.

Stopann an chuid is mó de na hairíonna tar éis míosa.

Féadfaidh tú roinnt airíonna a fháil, ach is dócha nach bhfaighidh tú taithí orthu go léir.

Má tá imní ort faoi aon airíonna, labhair le:

- do Dhochtúir Teaghlaigh
- do chomhairleoir stop caitheamh tobac – is féidir leo faisnéis agus comhairle a thabhairt duit maidir le conas éirí as caitheamh tobac agus conas tothlú agus éirí as a bhainistiú.

Tothlú

Braitheann an tothlú atá agat ar cé chomh minic a chaith tú tobac agus cé chomh fada agus a bhí tú i do chaiteoir.

Is féidir le tothlú le haghaidh nicotín tosú 30 nóiméad tar éis do thoitín deireannach. De ghnáth imíonn tothlú aonair i 3 go 5 nóiméad.

Is féidir leat an tothlú is mó a fháil 2 go 3 lá tar éis duit éirí as caitheamh tobac. Cé go bhféadfadh tothlú a bheith agat ar feadh tamaill tar éis duit éirí as caitheamh tobac, ní tharlóidh sé seo chomh minic agus ní bheidh siad chomh dian. Foghlaimeoidh tú freisin conas déileáil leis an dth

Airíonna éirí as – cad is féidir cabhrú?

Casacht

Is áirc éirí as coitianta é casacht níos mó ná mar is gnách maidir le éirí as caitheamh tobac. Is comhartha é seo go bhfuil do chorp ag tosú ag leigheas, mar go nglanann sé an carnadh múcais i do scamhóga Labhair le do chógaiseoir nó le do dhochtúir teaghlaigh má tá sé seo ag cruthú míchompord duit.

Giúmair, greannaitheacht agus imní

Nuair a éiríonn tú as caitheamh tobac,

- d'fhéadfadh go mbeadh giúmair isle agat
- b'fhéidir go mbraitheann tú níos cantalach agus níos imníoch

Tá na mothúcháin seo sealadach agus éiríonn siad níos fearr laistigh de thart 4 seachtaine.

Seo roinnt straitéisí chun déileáil leis:

- bí sásta leat féin as déileáil leis an saol gan caitheamh tobac
- iarr ar dhaoine a bheith tuisceanach agus foighneach
- déan rudaí a bhraitheann go maith duit

Is féidir leat do scíth a ligean agus strus a laghdú le gníomhaíochtaí a mbaineann tú taitneamh astu, mar:

- gníomhaíochtaí coirp cosúil le siúl, bogshodar, damhsa, rothaíocht nó snámh
- éisteacht le ceol, léamh, puzzle nó garraíodóireacht a dhéanamh
- cleachtaí scíthe agus domhain-análaithe – mar shampla, glac 20 an

Tinneas cinn

Nuair a éiríonn tú as caitheamh tobac is féidir tinneas cinn teacht as éirí as nicotín. De ghnáth stopann siad laistigh de 3 go 4 seachtaine.

Chun tinneas cinn a laghdú, déan cinnte:

- go n-ólann tú neart uisce
- ithe go rialta
- go nglacann tú gníomhaíocht coirp rialta

Is féidir le teiripe athchurtha nicitín (NRT) cabhrú freisin le hairíonna éirí as a laghdú.

Fadhbanna codlata

D'fhéadfadh go mbeadh fadhbanna codlata agat tar éis éirí as caitheamh tobac. De ghnáth stopann siad seo tar éis 2 go 3 seachtaine.

Chun do chodladh a fheabhsú, is féidir leat iarracht a dhéanamh:

- do iontógáil caiféin a laghdú, le tae, caife nó cóla a sheachaint
- gníomhaíocht coirp a dhéanamh i rith an lae
- scíth a ligean roimh am codlata le leabhar nó folcadán
- stop a chur le do chuid ama scáileáin (teilifís, fón nó ríomhairí) ar feadh uair an chloig roimh am codlata
- aireachas nó machnamh a dhéanamh roimh am codlata
- a lán torthaí, snáithín agus glasraí a ithe
- a lán uisce a ól



Is féidir le cógaiseoir a mholadh cóire

Leibhéil fuinnimh

D'fhéadfadh go n-ardódh do fhuinneamh tar éis duit éirí as caitheamh tobac. Tá sé seo amhlaidh toisc go bhfuil níos mó ocsaigine ag dul isteach i do shruth fola mar gur fhág an aonocsaíd charbóin do chorp.

D'fhéadfadh an ocsaigin bhreise a bheith ina chúis le mothú meadránach nó mearbhall ar feadh 1 go 2 lá. Tá sé gnách mar a fhaigheann do chorp i dtaithí ar an ocsaigin breise.

Faigheann roinnt daoine amach go bhfuil níos lú fuinnimh acu ar feadh tamaill. Tá sé seo amhlaidh toisc go stopann an corp aidréanailín a tháirgeadh mar fhreagra ar nicotín. Tá sé seo sealadach agus feabhsaíonn sé tar éis 2 go 3 seachtaine.

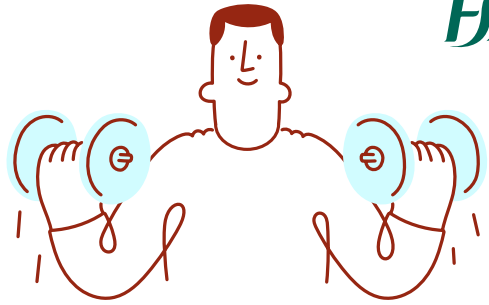
Meáchan a chur suas

Bíonn imní ar fhorhmór na gcaiteoirí tobac go gcuireann siad meáchan suas má éiríonn siad as caitheamh tobac. Is féidir leis tarlú má bhíonn mearbhall ort idir tothlú nicotín le tothlú le haghaidh bia agus má chuireann tú sneaiceanna in ionad caitheamh tobac. Ach is féidir leat a meáchan a chur suas a sheachaint má itheann tú go ciallmhar agus teacht ar bheith níos gníomhaí.

Má tá imní ort faoi meáchan a chur suas:

- cuimhnigh gurb é an rud is tábhachtaí is féidir leat a dhéanamh do do shláinte ná éirí as caitheamh tobac
- 3 béile cothrom in aghaidh an lae, le neart glasraí agus torthaí a ithe
- coinnigh sneaiceanna sláintiúla ar láimh, cosúil le soilire, bataí cairéad nó torthaí
- ól uisce nó deochanna íseal-chalraí agus deochanna boga siúcru

Leideanna chun fanacht gníomhach



Gluaiseacht	Is féidir le duine ar bith a bheith gníomhach agus níl sé ró-dhéanach riamh tosú. Is buntáiste é duit aon rud a chuireann tú ag gluaiseacht, is cuma cén aois thú.
Bain taitneamh as	Roghnaigh gníomhaíocht a thaitníonn leat, beidh sé níos éasca é a choinneáil suas.
Tosaigh go mall	Mura mbíonn tú gníomhach go rialta: ● tosaigh go mall le 10–15 nóiméad, trí nó ceithre huaire sa sheachaint ● de réir a chéile a thógáil suas le 30 nóiméad sa lá, an chuid is mó laethanta na seachtaine.
Do luas féin a ghearradh	Cleachtadh ar luas a oireann duit. Ba chóir duit allas beagán le haithint agus a bheith in ann comhrá a dhéanamh agus tú ag déanamh aclaíocht.
Seachain gníomhaíocht leadránach	Má fhaigheann tú bréan den gníomhaíocht, bain triail as ceann eile.
Bí cineálta duit féin	Bíonn laethanta ag gach duine nuair nach féidir leo cuid de ghníomhaíocht nó gníomhaíocht ar fad a dhéanamh. Fiu téigh ar ais ar an mbóthar ceart an lá dár gcionn.
Cuir gníomhaíocht coirp isteach i do ghnáthamh laethúil	Mar shampla: ● siúil chun na hoibre nó na siopaí ● bain úsáid as an staighre in ionad ardaitheoir.
Seiceáil le do dhochtúir más gá	Má tá aon fhadhbanna nó imní leighis agat, seiceáil le do dh

Céim 3: Fán éirí as

Chun cabhrú leat fanacht saor ó thoitíní, déan cuid de na nithe seo a leanas nó iad go léir:

Fan dearfach	Nuair a bhraitheann tú tuirseach agus tá fonn ort géilleadh, cuimhnigh cé chomh fada agus a tháinig tú agus cén fáth a éirigh tú as. Fan diongbháilte agus imeoidh an cathú.
Bí gníomhach	Roghnaigh gníomhaíocht a thaitníonn leat, beidh sé níos éasca é a choinneáil suas.
Fan gnóthach	Is féidir le leadrán caitheamh tobac a dhéanamh níos tábhachtaí duit ná mar atá sé i ndáiríre.
Sábháil do chuid airgid agus tabhair luach saothair duit féin	Tóg turas go dtí an phictiúrlann, ceannaigh bronntanas nó mír éadaí gur mhaith leat duit féin.
Bí cúramach agus tú ag ól alcóil	Is féidir le cúpla deoch dearmad a dhéanamh go bhfuil tú tar éis éirí as caitheamh tobac agus do féinsmacht a lagú.
Cuimhnigh gan toit toitin a bheith agat	D'fhéadfadh níos mó a bheith mar thoradh ar fiú toit amháin de thoitín tar éis duit éirí as. Tá sé seo mar gheall ar na gabhdóirí nicotín a spreagadh agus na hionoirfiní ardú meanman á scaoileadh.
Athraigh do dhearcadh i leith caitheamh tobac	Smaoinigh ar an tsaoirse a bheidh agat nuair a bhriseann tú saor ar deireadh agus smacht a ghlacadh ar ais.
Ná caill creideamh	Seans go bhfaighidh daoine áirithe amach go dtógann sé cúpla iarracht sula n-éireoidh siad as go deo. Má tharlaíonn sé seo duit, smaoinigh ar na cúiseanna a theastaigh uait éirí as ar an gcéad dul síos agus a bheith réidh le éirí as arís.

Cuimhnigh nach bhfuil tú i d'aonar, tá foireann QUIT FSS anseo chun cabhrú leat. Is féidir leat teagmháil a dhéanamh le comhairleoir oilte stop caitheamh tobac chun tacú leat.

**Saorghlao: 1800 201 203
nó Saorthéacs: QUIT
to 50100**

Leideanna maidir le do nósanna a athrú

D'fhéadfadh do ghnáthnósanna agus do ghnáthaimh gur mhaith leat caitheamh tobac, go háirithe má bhí toitíní mar chuid de do ghnáthamh.

Is iad seo na rudaí is féidir leat a dhéanamh chun iarracht a athrú ar do nósanna:

- scuab do chuid fiacla agus bain úsáid as folcadh béil nuair a éiríonn tú ar maidin
- scuab do chuid fiacla tar éis béilí más féidir leat, nó bogadh go seomra eile
- athraigh do ghnáthdheoch ionas nach mbeidh tú ag nascadh an deoch nua le caitheamh tobac
- guma coganta gan siúcra i gcásanna ina mbíodh tú ag caitheamh tobac
- fág daoine eile atá ag caitheamh tobac i do dhiaidh
- bain d'aird ort féin trí scrolláil ar do fóin nó logáil isteach i do phlean QUIT
- bain triail as doimhainanálú
- athraigh do ghnáthamh sula dtéann tú a codladh – tóg folcadán nó léigh leabhar



Faigh cabhair nuair a éiríonn tú as caitheamh tobac

Más mian leat éirí as caitheamh tobac, leis an gcabhrú ceart a fháil is féidir do sheansanna ratha a dhúbailt.

Is féidir leat cabhair a fháil chun éirí as trí:

- seisiúin duine le duine ag clinic stop tobac i do cheantar nó ar an bhfón
- seisiúin tacaíochta grúpa
- ár **bplean QUIT**
- ar líne ár seirbhís téacs QUIT
- eolas ar ár leathanach quit.ie nó ar an aip
- tacaíocht ó theaghlach agus ó chairde

Cibé an roghnaíonn tú tacaíocht duine le duine nó má fhreastalaíonn tú ar ghrúpa, déanfaidh na comhairleoirí stop caitheamh tobac:

- ceistiú faoi do stair agus do nós caitheamh tobac
- measúnú ar do andúil nicotín
- tomhais do leibhéal aonocsaíde carbóin
- moladh do chóireáil leighis a d'fhéadfadh oibriú duit

Tá a fhios ag ár gcomhairleoirí cé chomh deacair is atá sé éirí as. Tacóidh siad leat gach céim den bealach gan bhreith.



Chaith Pat tobac le breis agus 40 bliain

“Ba é an rud ba mhó a chabhraigh liom leis an tseirbhís FSS Quit ná na comhráite duine le duine a bhí agam le mo Chomhairleoir Stop Caitheamh Tobac FSS.”

Tacaíocht duine le duine

Ag ár gclinicí stad-chaitheamh tobac cuirimid tacaíocht duine le duine ar fáil ar an nguthán, ar fhísghlao nó go pearsanta. Tá an tacaíocht seo saor in aisce.

Tacóidh comhairleoir stop caitheamh tobac leat tríd an bpróiseas éirí as. Tosaíonn sé seo 1 go 4 seachtaine roimh do dháta éirí as agus féadann sé leanúint ar aghaidh ar feadh suas le bliain.

Tacaíocht ghrúpa

Maireann ár seisiúin tacaíochta grúpa 'We Can QUIT' 7 go 12 seachtaine. Tagann grúpaí le chéile ar feadh uair go leith, uair sa tseachtain.

Is féidir leis na grúpaí a bheith baineann amháin, fireann amháin nó measctha. Tá na seisiúin á reáchtáil ag eagraíochtaí áitiúla in áiteanna mar ionaid phobail nó ionaid acmhainní teaghlaigh.

Éascaíonn comhairleoir oilte stop caitheamh tobac na seisiúin.

Ag na seisiúin, is féidir leat:

- seiceáil do dhul chun cinn
- labhair faoi aon deacrachtaí atá agat
- leideanna chun déileáil a bhabhtáil
- spreag a chéile

Faigh amach tuilleadh ag hse.ie/wecanquit

Plean QUIT

Is féidir leat clárú le haghaidh plean QUIT pearsantaithe saor in aisce chun cabhrú leat éirí as caitheamh tobac.

Socraíonn tú conas is mian leat do phlean a bheith ag obair agus is féidir leat a fháil:

</

Seirbhís téacs QUIT

Is féidir leat teachtaireachtaí téacs inspreagtha a fháil chun cabhrú leat a choinneáil dírithe ar do thuras éirí as.

Saorthéacs QUIT
chuig 50100

Tacaíocht ar líne

Is pobal ar líne é ‘You Can QUIT’ do dhaoine atá ag iarraidh éirí as caitheamh tobac. Chun tuilleadh eolais a fháil, tabhair cuairt ar ár leathanach Facebook ag www.facebook.com/hsequit

Tacaíocht ó theaghlach agus ó chairde.

Ba chóir duit tacaíocht a lorg ó theaghlach agus ó chairde nuair a bhíonn tú ag éirí as.

Conas is féidir le do theaghlach agus do chairde cabhrú:

- inis dóibh go bhfuil tú ag éirí as caitheamh tobac agus iarr orthu a bheith dearfach agus foighneach
- iarr orthu a bheith páirteach i ngníomhaíocht nua leat, cosúil le siúl nó dul i mbun rang nua

Má tá cara nó ball teaghlaigh agat a chaitheann tobac:

- iarr orthu gan tobac a chaitheamh timpeall ort agus gan toitíní a thairiscint duit
- aontú ar spásanna saor ó thobac, mar shampla, teach agus carr saor ó thobac a chruthú

B'fhéidir gur mhaith leat éirí as caitheamh tobac, ach ní féidir leat iallach a chur ar dhaoine eile éirí as. Sin cinneadh a chaithfidh siad a dhéanamh dóibh féin.



Teiripe athchurtha nicitín (NRT)

Tá caitheamh tobac andúileach. Is é Nicitín an comhábhar andúile i dtoitíní.

Is é an rud a fhágann go bhfuil sé deacair éirí as caitheamh tobac.

Cad é NRT?

Is cógais cheadúnaithe iad NRT a thugann leibhéal íseal nicotín duit. Níl na ceimiceáin nimhiúla eile atá i ndeatach tobac iontu. Mar shampla, tarra agus aonocaíd charbóin.

Tá cineálacha éagsúla NRT ann:

- paiste
- guma coganta
- losainn
- sprae béil

Is féidir le do dhochtúir teaghlaigh, do chógaiseoir nó do chomhairleoir stop caitheamh tobac cabhrú leat cinneadh a dhéanamh ar an gcineál NRT atá ceart duit.

Conas a oibríonn NRT?

Soláthraíonn NRT go leor nicotín chun tothlú agus airíonna éirí as a mhaolú, mar

- míshuaimneas
- imní
- easpa díriú
- goin ocras

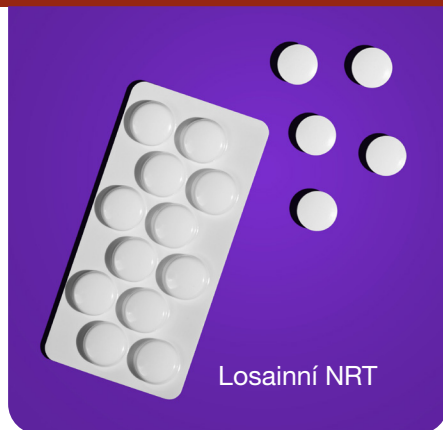


Paiste NRT

Maolaíonn NRT airíonna éirí as fisiciúla. Cab

Le go n-oibreoidh NRT, ní mór duit é a úsáid:

- an bealach ceart – is féidir leis do chomhairleoir stop caitheamh tobac, cógaiseoir nó Dochtúir Teaghlaigh a mhíniú conas
- ar feadh fada go leor – de ghnáth ar feadh 8 go 12 seachtaine
- ag an méid ceart do do leibhéal andúile nicotín



Cad é cuingir NRT?

Molaimid cuingir NRT mar an bealach is fearr chun éirí as caitheamh tobac Ciallaíonn cuingir NRT úsáid a bhaint as:

- foirm mearghníomhaithe de NRT cosúil le guma coganta nó losainní, agus
- paiste nicotín ag an am céanna

NRT a fháil

Is féidir leat NRT saor in aisce a fháil nuair a chláraíonn tú leis an gclár stop caitheamh tobac.

Chun NRT a fháil saor in aisce, is féidir leat teagmháil a dhéanamh:

- ár gcomhairleoirí stop caitheamh tobac – socróidh siad duit NRT a fháil trí do dhochtúir teaghlaigh nó trí chógaslann rannpháirteach
- ár líne QUIT ar 1800 201 203
- do Dhochtúir Teaghlaigh – má tá cárta leighis agat

Is féidir leat NRT a cheannach freisin i gcógaslanna nó i roinnt ollmhargaí.

Tá roinnt cásanna ann nuair a d'fhéadf

Fo-iarmhairtí NRT

Is cógas sábháilte é NRT. Is annamh a bhíonn fadhbanna ag daoine a úsáideann é. Léigh na treoracha sula n-úsáideann tú NRT. Is gnách go mbíonn fo-iarmhairtí éadrom, ach labhair le do dhochtúir teaghlaigh, stop a chur le comhairleoir tobac nó cógaiseoir má tá imní ort. B'fhéidir go mbeadh ort an dáileog nó an cineál NRT a athrú.

Mura raibh NRT ag obair duit san am atá caite

Má bhain tú triail as cineál amháin de NRT roimh seo gan rath, ná tabhair suas air go hiomlán. B'fhéidir nár úsáid tú i gceart é nó le fada go leor. Bain triail as arís agus lean na treoracha go cúramach. D'fhéadfá meon aigne difrúil agat an uair seo freisin.

Níl NRT ag malartú andúile amháin do andúil eile

Ceapann roinnt daoine nach bhfuil in úsáid NRT ach andúil amháin a mhalartú le haghaidh andúile eile. Ach níl sé seo fíor. Trí úsáid a bhaint as NRT déantar do sheans éirí as caitheamh tobac a dhúbailt i gcomparáid le éirí as go tobstaonadh.

Tá na leibhéil nicotín i NRT i bhfad níos ísle ná mar atá i tobac. Mar gheall ar an mbealach a sheachadann siad nicotín ní bhíonn siad chomh andúileach ná caitheamh tobac.

Comhpháirteanna eile i ndeatach tobac is cúis le formhór na bhfadhbanna sláinte, ní ag an nicotín. Tá sé níos sábháilte táirgí ceadúnaithe ina bhfuil nicotín a úsáid ná caitheamh tobac.

Cóireálacha oideas chun éirí as caitheamh tobac

Is féidir leat cógas a fháil ar oideas chun cabhrú leat éirí as caitheamh tobac. Is féidir le do dhochtúir teaghlaigh nó do chomhairleoir stad tobac cabhrú leat cinneadh a dhéanamh ar an gcóireáil is fearr duit.

Is féidir le cóireálacha oideas tothlú agus airíonna éirí as a laghdú. Áirítear ar na hairíonna seo míshuaimhneas, greannaitheacht, giúmar íseal agus méadú meáchain.

Déan coinne le do dhochtúir teaghlaigh sula mbeartaíonn tú éirí as caitheamh tobac. Ní mór duit tosú ar chógas a ghlacadh thart ar 2 sheachtain roimh do dháta éirí as.

Cineálacha leighis chun éirí as caitheamh tobac

Is leigheasanna sábháilte agus ceadúnaithe iad Varenicline (ar a dtugtaí Champix roimhe seo) agus Zyban. Úsáidtear iad faoi chúram leighis. Pléifidh do dhochtúir teaghlaigh nó do chomhairleoir stop caitheamh tobac leat conas an cógas a ghlacadh chun cabhrú leat éirí as caitheamh tobac.

Cé nach bhfuil fo-iarmhairtí coitianta, cosúil le haon cógas d'fhéadfadh fo-iarmhairtí le haithint ag roinnt daoine.

Varenicline

Tá an cógas seo:

- ag obair ar d'inchinn chun tothlú le haghaidh éirí as nicotín agus aríonna a laghdú
- tógtha ar feadh 12 seachtaine agus leanann tú ag caitheamh tobac ar feadh na chéad 7 go 14 lá

Zyban (bupropion HCL SR)

Tá an cógas seo:

- ag obair ar d'inchinn chun cabhrú le cóireáil andúile nicotín
- tógtha ar feadh 11 seachtaine agus leanann tú ag caitheamh tobac ar feadh an chéad choicís

Ní chuimsíonn Varenicline agus Zyban nicotín.

Is féidir leat cógas ar oideas a úsáid i gcomhar le NRT. Tá sé sábháilte agus molta i dTreoirle Chliniciúil Náisiúnta maidir le Cúram Éirí as Caitheamh Tobac.

Cuimhnigh

Léigh na treoracha i gcónaí agus bain úsáid as cógais de réir mar a ordáítear

Is fearr a oibríonn na cógais seo thar thrí mhí, mar sin déan iarracht cloí leis seo chun an buntáiste is mó agus an toradh ceart a fháil ionas gur féidir leat éirí as caitheamh tobac go deo!

Mura bhfuil na cógais stop caitheamh tobac seo oiriúnach duit, féadfaidh do dhochtúir teaghlaigh nó do chomhairleoir stop caitheamh tobac cuingir NRT a mholadh ina ionad sin.

Is féidir leis an Scéim Íocaíochta Drugaí (SID) cabhrú le costais cógas ar oideas. Níl aon tástáil acmhainne ann don SID.

Sprae béil NRT



Vápáil (ag baint úsáid as toitíní leictreonacha)

Cad iad toitíní leictreonacha?

Is feistí faoi thiomáint ceallraí iad toitíní leictreonacha (toitíní leictreonacha). Teasann siad nicotín measctha le blastáin agus ceimiceáin eile chun aerasól a chruthú a ionanálaíonn an t-úsáideoir.

Tugtar vápáil ar úsáid toitín leictreonach. Aon duine atá in aice le duine atá ag vápáil anáilann siad isteach an aerasól seo freisin.

I gcomparáid le toitíní rialta (tobac), d'fhéadfadh go mbeadh vápáil níos lú díobhálach. Ní chiallaíonn sé seo go bhfuil sé saor ó dhochar. Tá substaintí díobhálacha agus a d'fhéadfadh a bheith díobhálach i dtoitíní leictreonacha. I measc samplaí díobh seo tá:

- comhdhúile so-ghalaithe
- miotail throma cosúil le stán, luaidhe agus nicil
- cáithníní sármhíne
- ceimiceáin is cúis le hailse

Vápáil chun éirí as caitheamh tobac

Ní mholaimid vápáil mar bhealach chun éirí as caitheamh tobac

Má chaitheann tú tobac agus más mian leat éirí as, molaimid duit:

- faigh tacaíocht ó chomhairleoir stop caitheamh tobac, ó dhochtúir teaghlaigh nó ó chógaiseoir
- bain úsáid as cógais cheadúnaithe chun éirí as caitheamh tobac mar a thuairiscítear ar na leathanaigh roimhe seo

Táimid tar éis athbhreithniú a dhéanamh ar na staidéir ar vápáil mar thacaíocht stop caitheamh tobac. I gcomparáid leis na roghanna a mholaimid nílimid muiníneach gur bealach sábháilte nó éifeachtach í vápáil chun éirí as caitheamh tobac. Leanfaimid orainn ag athbhreithniú staidéir nua.

Ní cógais stop caitheamh tobac iad toitíní leictreonacha

Ní cógais cheadúnaithe iad toitíní leictreonacha. Téann cógais cheadúnaithe stop caitheamh tobac trí sheiceálacha cáilíochta agus sábháilteachta sular féidir iad a dhíol.

Tá roinnt rialachán ann maidir le toitíní leictreonacha agus leachtanna vápála mar tháirgí tomhaltóra. Mar sin féin, tá an córas le haghaidh cógais cheadúnaithe i bhfad níos déine.

Faigh tacaíocht chun éirí as go deo

Má tá tú ag vápáil mar bhealach chun cabhrú leat éirí as caitheamh tobac, is féidir leat oibriú fós le comhairleoir stop caitheamh tobac. Is féidir leo comhairle agus tacaíocht saor in aisce a thabhairt duit éirí as caitheamh tobac go deo.

Mura gcaitheann tú toitíní ach má bhíonn tú ag vápáil, an soláthraíonn FSS seirbhísí stop vapála?

Tá an tseirbhís stop caitheamh tobac ó FSS deartha do dhaoine a chaitheann toitíní.

Mar sin féin, is dóigh linn go bhféadfadh na tacaíochtaí seo cabhrú freisin le daoine ar mian leo éirí as vápáil. Má tá an cumas againn, cuirfimid tacaíocht agus comhairle ar fáil dóibh siúd ar mian leo éirí as vápáil. Leanaimid ar aghaidh ag



