

Is féidir leat **ÉIRÍ AS**

**QUIT**

Is féidir linn cabhrú leat

An bhfuil tú réidh le  
hiarracht a  
dhéanamh **ÉIRÍ AS**  
an tobac?

Má fhaigheann tú cabhair agus tacaíocht,  
**dúblófar an seans**  
go n-éireoidh leat

Is é seo do **THREOIR** chun **ÉIRÍ AS** an  
tobac



Seirbhís Sláinte  
Níos Fearr  
á Forbairt

Building a  
Better Health  
Service



# Gheobhaidh caiteoir amháin as gach beirt bás de bharr galar a bhaineann le tobac

Is féidir linn deireadh a chur leis sin – is féidir leat éirí as an tobac

Más caiteoir thú, is é ceann de na nithe is fearr is féidir leat a dhéanamh ar son do shláinte ná éirí as an tobac.

Is féidir leis an leabhrán seo cabhrú leat má tá tú ar dhuine amháin den seachtar caiteoirí as gach deichniúr ar mhaith leo éirí as. Ná déan dearmad – ní bhíonn sé rómhall riamh éirí as an tobac.

## Na buntáistí a bhaineann le héirí as an tobac

Caith súil ar na tairbhí a bhainfidh tú amach nuair a éireoidh tú as an tobac.

Cén uair	Cad a tharlóidh
Láithreach bonn	Beidh boladh níos cumhra ar d'anáil, ar do chuid gruaige agus ar d'éadaí – nós bréan is ea caitheamh tobac!
Láithreach bonn	Beidh tuilleadh airgid i do phóca agat
Laistigh de 20 nóiméad	Fillfidh do bhrú fola agus do chuisle ar na gnáthrátaí
Laistigh de 1 lá	Tosóidh an baol go mbuailfidh taom croí thú ag laghdú
Laistigh de 2 lá	Beidh blaiseadh agus boladh níos fearr agat
Laistigh de 3 lá	Braithfidh tú níos corpacmhainní toisc nach mbeidh tú as anáil chomh minic céanna
Tar éis bliain amháin	Laghdófar faoina leath, beagnach, an baol go bhfaighidh tú bás tobann de bharr taom croí. Laghdófar an baol go mbuailfidh ailse thú ag an am céanna

# 10 leid chun cabhrú leat éirí as an tobac

- 1. Ullmhaigh chun éirí as** – Cuir na buntáistí agus na míbhuntáistí sa mheá. Scríobh síos na cúiseanna ar mhaith leat éirí as agus coinnigh in aice láimhe iad.
- 2. Socraigh dáta faoinar mhaith leat éirí as** – agus cloígh leis an dáta sin.
- 3. Faigh tacaíocht** – Iarr ar do theaghlach agus ar do chairde tacaíocht a thabhairt duit.
- 4. Déan athruithe ar do ghnáthamh laethúil agus pleanáil romhat** – Athraigh na gníomhaíochtaí a gceanglaíonn tú caitheamh tobac leo de ghnáth nó cuir gníomhaíochtaí eile ina n-ionad.
- 5. Bí gníomhach** – Téann gníomhaíocht rialta chun tairbhe do shláinte agus cabhraíonn sí leat strus a bhainistiú.
- 6. Bí dearfach** – Tá seans ann go mbuailfidh airíonna éirí as thú nuair a éiríonn tú as an tobac. Is comharthaí dearfacha iad sin, a léiríonn go bhfuil do chorp ag téarnamh ó thionchar dochrach an tobac. Imeoidh siad a luaithe a bheidh do chorp cleachta leis an athrú.
- 7. Foghlaim conas déileáil leis an tsaint nicitín**– Caith súil ar leideanna chun an tsaint nicitín a sháru.
- 8. Sábháil airgead** – a chaitheá ar shlí eile ar thobac.
- 9. Coinnigh súil ar an méid a itheann tú** – Má bhíonn imní ort faoi mheáchan a chur suas, bí cúramach faoina n-itheann tú.
- 10. Tóg rudaí ó lá go lá** – Ná déan dearmad, téann gach lá nach gcaitheann tú tobac chun tairbhe do shláinte, do theaghlach agus do phóca. Má théann tú amú, ní bheidh gach rud cailte agat. Socraigh dáta nua agus tosaigh arís.

## Roinnt fíricí maidir le caitheamh tobac

1. Gheobhaidh caiteoir amháin as gach beirt bás de bharr galar a bhaineann le tobac.
2. Tá níos mó ná 7,000 ceimiceán i ndeatach tobac, lena n-áirítear tarra ar féidir leis a bheith ina chúis le hailse.
3. Is féidir le caitheamh tobac 10-15 bliain a bhaint de do shaol, rud a fhágann go bhfulaingtíonn a lán caiteoirí roinnt tinneas ainsealach amháin Galar Scamhóige Toirmeascach Ainsealach (COPD) nó galar croí. Laghdaíonn na tinnis sin cáilíocht na beatha.
4. Ionanálaíonn caiteoirí gás ar a dtugtar aonocsaíd charbóin. Bíonn aonocsaíd charbóin dochrach nuair a ionanálaítear í toisc go nglacann sí áit na hocsaigine san fhuil agus go mbaineann sí ocsaigin den chroí, den inchinn agus d'orgáin thábhachtacha eile.
5. Méadaíonn caitheamh tobac go suntasach an baol go mbuailfidh raon leathan ailís, galar croí agus stróc thú.
6. Fágann tobac smál ar do chuid fiacla agus ar do mhéara agus bíonn sé ina chúis le haosú roimh am. Cuireann sé boladh bréan ar do chuid gruaige, ar d'éadaí agus ar d'anáil freisin.

# Seo a leanas na 3 Chéim i dtreo Éirí as an Tobac:

Céim 1 Déan réidh le héirí as an tobac

Céim 2 Éirigh as an tobac

Céim 3 Ná fill ar ais ar an tobac

## Céim 1: Déan réidh le héirí as an tobac

### Déanann gach toitín damáiste

Dá luaithe a éireoidh tú as an tobac, is amhlaidh is fearr duit féin agus do do shláinte é.

#### An bhfuil tú réidh le héirí as?

Smaoinigh go cúramach ar cén fáth a bhfuil tú fós ag caitheamh tobac. Féach ar an liosta thíos – an mbaineann ceann ar bith díobh leat féin?

#### Níl an féinsmacht a theastaíonn agam

Is é atá i gceist le féinsmacht ná a léiriú go bhfuil rud uait go géar. Fiafraigh díot féin cé acu atá nó nach bhfuil tú dáiríre faoi éirí as an tobac. Má tá, ar aghaidh leat! Cabhrófar go mór leat má thógann tú cógas chun an tsaint nicitín a bhainistiú.

#### Tá imní orm faoi airíonna éirí as

Is comharthaí dearfacha iad airíonna éirí as, a léiríonn go bhfuil do chorp ag téarnamh ó thionchar dochrach an tobac. Is féidir le teiripí athchurtha nicitín agus le cógais eile éirí as an tobac na hairíonna sin a laghdú.

#### Cabhraíonn caitheamh tobac liom déileáil le strus

Faigh réidh le strus trí aclaíocht a dhéanamh, trí labhairt le cara leat nó trí thabhairt faoi chaitheamh aimsire nua.

#### Tá sé rómhall – is dóigh go bhfuil an damáiste déanta cheana féin

Ní bhíonn sé rómhall riamh éirí as an tobac. Beidh tairbhí le brath ón gcéad lá a éireoidh tú as. Tar éis bliain amháin, beidh an baol go mbuaiifidh taom croí thú laghdaithe faoina leath.

#### Ní hé seo an t-am ceart

Seans go smaoiníonn tú nach mbeidh aon am ceart ann riamh chun éirí as an tobac. Bí dearfach.

### Cuir na buntáistí agus na míbhuntáistí sa mheá

Is é an rud is tábhachtaí ná gur mhaith leat éirí as an tobac. A luaithe a chinnfidh tú éirí as, socraigh dáta faoinar mhaith leat déanamh amhlaidh agus cloígh leis an dáta sin.

**Bí ullamh:** Seans gurbh fhiú duit a scríobh síos cén fáth a dtaitníonn caitheamh tobac leat agus cuir an méid sin i gcomparáid le cén fáth ar mhaith leat éirí as. Déan liosta anseo agus coinnigh in aice láimhe é chun a mheabhrú duit cén fáth a bhfuil tú ag éirí as an tobac.

## **Cén fáth a dtaitníonn caitheamh tobac liom**

Mar shampla: “Cabhraíonn sé liom mo scíth a ligean”

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Cén fáth ar mhaith liom éirí as an tobac**

Mar shampla: “Bíonn imní orm faoin damáiste a dhéanann sé do mo shláinte”

---

---

---

---

---

---

---


---

---

---

---

---



# Is mó an líon daoine in Éirinn a d'éirigh as an tobac ná an líon a chaitheann fós

Is féidir leat dul i bpáirt  
leo agus is féidir linn  
cabhrú leat

An bhfuil tú réidh le  
hiarracht a dhéanamh  
ÉIRÍ AS an tobac?

Má fhaigheann tú cabhair agus tacaíocht,  
**dúblófar an seans**  
go n-éireoidh leat



Seirbhís Sláinte  
Níos Fearr  
á Forbairt

Building a  
Better Health  
Service



# Do dhialann caitheamh tobac

Ba cheart duit smaoineamh ar do phatrún caitheamh tobac – na háiteanna nó na staideanna ina gcaitheann tú tobac de ghnáth. Úsáid an tábla thíos chun cabhrú leat.

## An líon toitíní a chaitheann tú

Lá	Maidin	Tráthnóna	Oíche	Iomlán
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

**Cén uair a chaitheann tú tobac de ghnáth agus cén fáth?** Mar shampla: tar éis béile, le linn amharc ar an teilifís

Lá	Cén áit ar chaith mé tobac? Cén fáth ar theastaigh uaim tobac a chaitheamh? An raibh an tsaint nicitín ag cur orm? Ar las mé toitín gan smaoineamh? Cé a bhí in éineacht liom ag an am? Cé chomh taitneamhach agus a bhí sé? Cén dóigh ar mhothaigh mé ina dhiaidh?
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

## Céim 2: Éirigh as an tobac

### Socraigh dáta éirí as anois

Is é seo a leanas mo dháta éirí as \_\_\_\_\_

Déan athruithe ar do ghnáthamh laethúil ón tús chun staideanna a sheachaint ina mbeidh cathú ort tobac a chaitheamh.

#### Bain triail as roinnt de na leideanna seo:

- Má thaitníonn sé leat toitín a chaitheamh tar éis béile, cogain guma gan siúcra seachas toitín a lasadh.
- Más nós leat toitín a bheith agat i do lámha, mar shampla nuair a bhíonn tú ag labhairt ar an teileafón, faigh rud éigin eile amhail peann luaidhe nó liathróid struis agus coinnigh greim air sin.
- Bí cúramach agus tú ag ól alcóil – tar éis cúpla deoch, tá seans ann go ndéanfaidh tú dearmad gur éirigh tú as an tobac nó go lagófar a dhiongbháilte atá tú.
- Ól sú nó uisce nó ith torthaí nuair a bhíonn fonn ort toitín a chaitheamh. Cuirfidh sé sin boladh cumhra ar do bhéal agus laghdófar an tsaint nicitín ag an am céanna. Ní mhairfidh gach saint nicitín ach 3-5 nóiméad agus rachaidh sí thart ansin.
- Is féidir le teiripí athchurtha nicitín agus cógais ordaithe eile cabhrú go mór leat éirí as an tobac.

### Déileáil leis an tsaint nicitín

1. **Fan** 3-5 nóiméad ar a laghad agus rachaidh an tsaint thart ansin
2. **Ól** gloine uisce nó sú torthaí
3. **Bain** d'aird féin - imigh ón staid ina bhfuil tú
4. **Tarraing** anáil dhomhain - análaigh go mall agus go domhain



## Airíonna éirí as

Ní fhaigheann gach duine airíonna éirí as nuair a éiríonn siad as an tobac. Is comharthaí dearfacha iad airíonna éirí as, a léiríonn go bhfuil do chorp ag téarnamh ó thionchar dochrach an tobac. Tosóidh siad ag dul i léig laistigh de thréimhse dhá sheachtain nó trí seachtaine de réir mar a éiríonn tú cleachta le gan tobac a chaitheamh. Is gnáthairíonna iad seo a leanas:

- Fonn mór a bheith ort toitín a chaitheamh
- Bheith níos íogaire nó níos corraithe ná a bhíonn tú de ghnáth
- Bheith níos ocráí ná a bhíonn tú de ghnáth
- Bheith ag casacht níos mó ná a bhíonn tú de ghnáth nó múcas a chur aníos
- Griofadach a bheith agat i do ladhracha nó i do mhéara
- Meadhrán a bheith ionat nó mearbhall a bheith ort
- D'intinn a bheith ag dul ar seachrán
- Athruithe ar do phatrún codlata

## Cé go mbíonn tobac ina chúis le mórfhadhbanna sláinte, bíonn eagla ar a lán caiteoirí go gcuirfidh siad meáchan suas má éiríonn siad as

Is féidir leat stopadh den tobac AGUS do mheáchan a choinneáil ag an am céanna.

Cé go gcuireann daoine áirithe meáchan suas tar éis dóibh éirí as an tobac, ní tharlaíonn sé sin do gach duine. Mar a tharlaíonn, cailleann daoine áirithe meáchan tar éis dóibh stopadh den tobac. Bíonn an chuid is mó den mheáchan a chuirtear suas tar éis stopadh den tobac inchurtha i leith tuilleadh bia a ithe nó i leith drochbhia a ithe. Pleanáil romhat agus bíodh sneaiceanna sláintiúla in aice lámhe agat.

Más amhlaidh go gcuireann tú cúpla punt suas, ná téigh i muinín toitíní!

Ná déan dearmad ar na contúirtí a ghabhann le caitheamh tobac – is measa i bhfad don tsláinte galar scamhóige, galar croí agus ailse ná aon mhéadú sealadach ar do mheáchan.

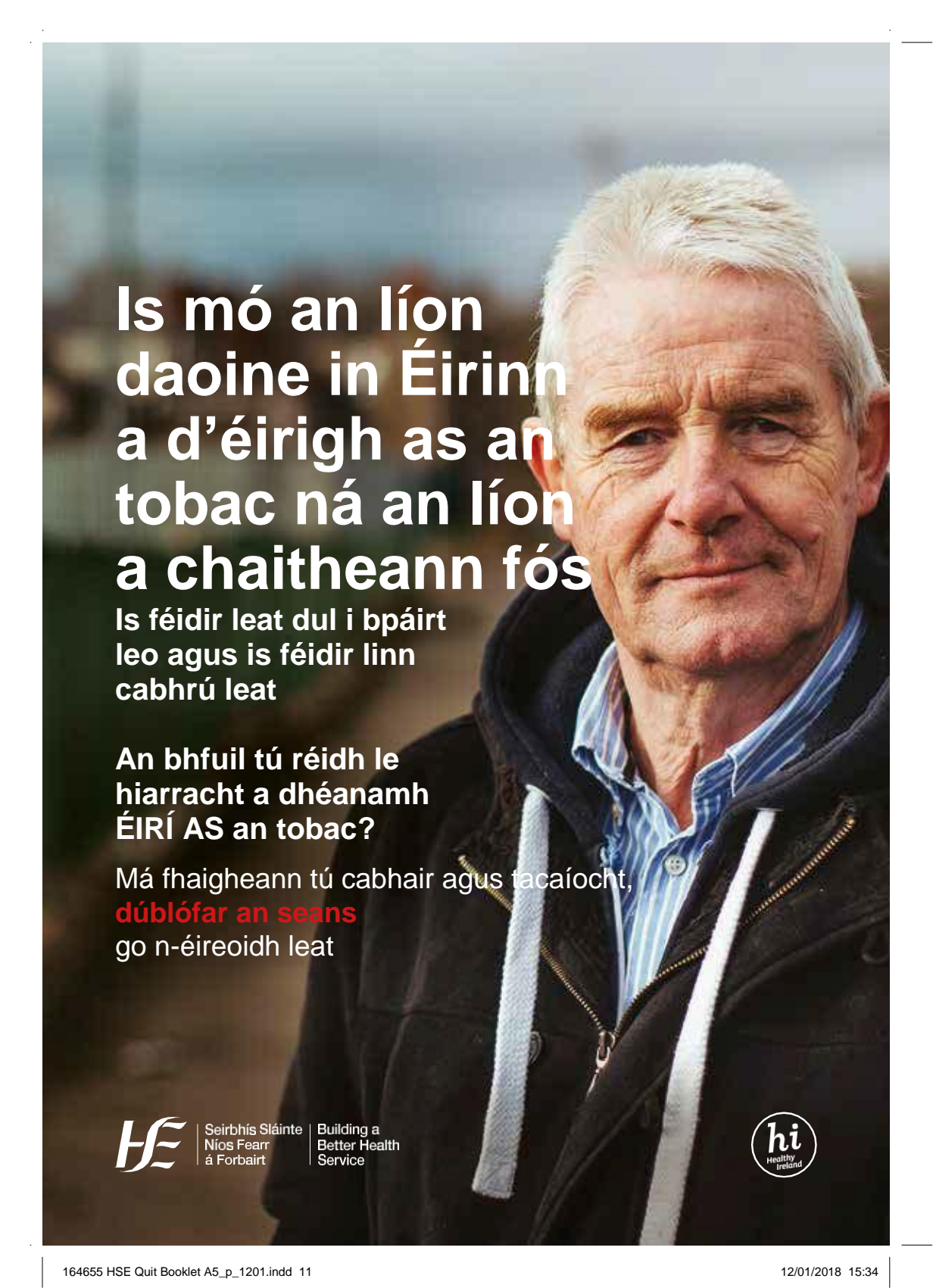
## Leideanna chun cabhrú leat dea-bhia a ithe

- Pleanáil romhat – ná lig ocraas ort. Ith trí bhéile gach lá. Ná seachain béilí, go háirithe bricfeasta.
- Seachain sneaiceanna ach amháin nuair a bhíonn ocraas ort, agus roghnaigh na sneaiceanna sin go cúramach. Is sneaiceanna sláintiúla iad torthaí úra, glasraí amha (soilire, maidí cairéid, slisní cúcamair nó piobair), iógart nádúrtha ina bhfuil torthaí, agus grán rósta pléineáilte.
- Roghnaigh bianna ar bheagán méathrais – seachain bianna friochta agus bianna ar mhórán méathrais amhail sceallóga, brioscáin, seacláid, cístí agus brioscaí. Gearr an tsail den fheoil sula gcócarálfar í. Is ar mhórán méathrais freisin atá bianna próiseáilte amhail ispiní agus maróga. Coinnigh súil ar do sciartha.
- Coinnigh súil ar a n-ólann tú. Is deochanna ar bheagán calraí iad uisce, sú tráta, scuais gan siúcra, tae luibhe nó tae torthaí agus bainne ar bheagán méathrais agus bainne bearrtha. Is deochanna ar mhórán calraí iad deochanna súilíneacha agus alcól, agus is féidir leo fonn a chur ort sneaiceanna a ithe.

## Leideanna chun cabhrú leat bheith níos gníomhaí

- Mura ndéanann tú gníomhaíocht rialta, tosaigh go mall trí ghníomhaíocht fhisiciúil a dhéanamh ar feadh 10-15 nóiméad trí nó ceithre huair in aghaidh na seachtaine. Méadaigh é sin de réir a chéile go 30 nóiméad in aghaidh an lae, ar fhorhór na laethanta den tseachtain. Ná déan dearmad, is féidir leat do sprioc - 30 nóiméad in aghaidh an lae - a bhaint amach trí dhá nó trí sheisiún ghearra a dhéanamh.
- Déan aclaíocht ar luas a oireann duit féin. Ba cheart duit beagán allais a chur agus bheith in ann comhrá a bheith agat le linn duit aclaíocht a dhéanamh (aclaíocht nach bhfuil ródhian).
- Roghnaigh gníomhaíocht a thaitníonn leat – cabhróidh sé sin leat leanúint ar aghaidh léi. Téigh ag siúl le cara leat, téigh ag snámh nó ar rothar nó glac páirt i rang damhsa nó i ngníomhaíocht eile.
- Tabhair faoi ghníomhaíocht fhisiciúil mar chuid de do ghnáthamh laethúil. Siúil chun na hoibre nó chun an tsiopa agus úsáid an staighre seachas an t-ardaitheoir.

Má bhíonn aon fhadhbanna leighis nó aon ábhair imní leighis agat, labhair le do dhochtúir sula dtosóidh tú gníomhaíocht nua.



# Is mó an líon daoine in Éirinn a d'éirigh as an tobac ná an líon a chaitheann fós

Is féidir leat dul i bpáirt  
leo agus is féidir linn  
cabhrú leat

An bhfuil tú réidh le  
hiarracht a dhéanamh  
ÉIRÍ AS an tobac?

Má fhaigheann tú cabhair agus tacaíocht,  
**dúblófar an seans**  
go n-éireoidh leat



Seirbhís Sláinte  
Níos Fearr  
á Forbairt

Building a  
Better Health  
Service



## Céim 3: Ná fill ar ais ar an tobac

### Nithe is ceart a dhéanamh:

**Bí gníomhach** – Nuair a bhíonn tinneas ort nó nuair a bhíonn cathú ort tabhairt isteach, smaoinigh ar cé chomh maith agus atá déanta agat cheana féin agus ar cén fáth ar éirigh tú as an tobac sa chéad áit. Bí diongbháilte agus sáróidh tú an cathú sin.

**Bí gnóthach** – Nuair a bhíonn leadrán ag cur as duit, is cosúil go mbíonn caitheamh tobac níos tábhachtaí duit ná a bhíonn i ndáiríre.

**Bí gníomhach** – Tabharfaidh siúl gearr fuinneamh duit agus cabhróidh sé le d'intinn a bhaint de thoitíní.

**Sábháil d'airgead agus tabhair luach do shaothair duit féin** – Téigh chuig an bpictiúrlann nó ceannaigh leabhar nó ceol duit féin.

**Bí cúramach agus tú ag ól alcóil** – Is féidir le halcól dul i bhfeidhm ar d'fhéinsmacht.

### Nithe nach ceart a dhéanamh:

#### **Ná smaoinigh nach 'ndéanfaidh toitín amháin aon dochar'**

Níl ann ach leithscéal chun toitín a chaitheamh, agus caithfidh tú tuilleadh toitíní ina dhiaidh sin. Ná tabhair isteach.

Ní gá duit ach toitín amháin a chaitheamh chun na gabhdóirí nicitín a spreagadh i d'inchinn, agus is dóigh go mbeidh fonn ort toitín eile a chaitheamh ina dhiaidh sin.

Ná bíodh cathú ort toitín a chaitheamh le cairde a chaitheann tobac.

Athraigh do mheon - ná bí den tuairim go mbíonn íobairtí á ndéanamh agat ná go mbíonn rud éigin luachmhar á chailleadh agat. Smaoinigh ar an tsaoirse a bheidh agat nuair a bheidh tú saor ón tobac ar deireadh.

Téann caiteoirí áirithe amú sula n-éireoidh siad as an tobac go deo. Má tharlaíonn sé sin duit, ná caill do mhúinín. Smaoinigh ar na cúiseanna ar chinn tú éirí as an tobac sa chéad áit agus déan réidh le héirí as arís. Ná déan dearmad, níl tú i d'aonar agus tá tacaíocht ar fáil duit. Is féidir leat é a dhéanamh!

## Tacaíocht ó do theaghlach agus ó do chairde

Cé gur mhaith leat éirí as an tobac, ní féidir leat iallach a chur ar dhaoine eile éirí as. Is gá dóibh an cinneadh sin a dhéanamh dóibh féin. Mar sin féin, ba cheart duit tacaíocht a lorg ó do theaghlach agus ó do chairde nuair a bhíonn **tusa** ag éirí as.

## Conas is féidir le do theaghlach agus le do chairde cabhrú leat:

- Is féidir leo bheith dearfach agus spreagadh a thabhairt duit. Níor cheart dóibh brú a chur ort, áfach.
- Is féidir leo spreagadh a thabhairt do chaiteoirí eile gan tobac a chaitheamh timpeall ort. Aontaigh ar spásanna atá saor ó thobac agus cuir gníomhaíochtaí eile amhail siúl, damhsa nó freastal ar ranganna in áit caitheamh tobac.
- Is féidir leo tacaíocht a thabhairt duit sula n-éireoidh tú as an tobac, lena linn agus ina dhiaidh. Cabhróidh sé sin leat san fhadtéarma.
- Is féidir leo thú a chur ar an eolas faoi na cláir agus faoi na modhanna atá ar fáil chun cabhrú leat éirí as an tobac.
- Is féidir leo d'iarrachtaí a mholadh agus luach do shaothair a thabhairt duit.

## Toitíní leictreonacha agus éirí as an tobac

Smaoiníonn caiteoirí áirithe ar thoitíní leictreonacha a úsáid chun áit an tobac a ghlacadh nó chun tacú leo éirí as an tobac. Cé go bhfuiltear ag obair go fóill ar an mbonn fianaise a úsáidtear chun comhairle chríochnúil a thabhairt don phobal ar an ábhar, tugtar le tuiscint ina lán staidéar gur sábháilte toitíní leictreonacha ná gnáth-thoitíní dóibh siúd a leanann le tobac a úsáid. Tairgeann na seirbhísí scoir den tobac atá á reáchtáil ag Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte tacaí éifeachtacha fianaisebhunaithe sábháilte ina leith sin. Cé nach bhfuil go leor fianaise ann chun toitíní leictreonacha a mholadh mar thaca scoir atá éifeachtach agus sábháilte, tacóidh seirbhísí Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte le haon duine ar mhaith leo éirí as an tobac, beag beann ar na tacaí ar mhaith leo triail a bhaint astu. Tá ár seirbhísí ar fáil chun cabhrú leat.

## Teiripe athchurtha nicitín agus cógais eile éirí as an tobac

Nós andúile is ea caitheamh tobac. Fágann sé sin go mbíonn sé doiligh éirí as. Is féidir le teiripí athchurtha nicitín agus le cógais eile éirí as an tobac an seans go n-éireoidh leat a dhúbailt trí laghdú a dhéanamh ar an tsaint nicitín agus ar láidreacht na sainte nicitín a bhuaileann thú nuair a éiríonn tú as an tobac. Tá sé tábhachtach go leor táirgí teiripe athchurtha nicitín a úsáid agus iad a úsáid i gceart – maireann an gnáthchlár cóireála 12 sheachtain, ach tá seans ann gur gá do chaiteoirí áirithe iad a úsáid ar feadh tréimhse níos faide. Ná cuir teiripe athchurtha nicitín as an áireamh go hiomlán, fiú amháin i gcás gur bhain tú triail aisti roimhe seo. Tá cuid mhór táirgí difriúla ann. Bain triail as an teiripe arís. Tá seans ann nár úsáid tú an táirge i gceart nó nár úsáid tú go leor den táirge. Tá seans ann freisin go mbeidh meon níos dearfaí agat ina leith an babhta seo.

Má bhíonn sé dian ort, is féidir leat cabhair a fháil trí ghlao a chur ar an Stoplíne Náisiúnta do Chaiteoirí ar **1800 201 203** nó trí chuairt a thabhairt ar **www.quit.ie**. Mar mhalairt air sin, is féidir leat labhairt le do Liachleachtóir Ginearálta nó le do Chógaiseoir faoi theiripí agus faoi chógais athchurtha nicitín.

Tá raon leathan táirgí ar fáil ar oideas agus thar an gcuntar ó do Chógaiseoir, lena n-áirítear iad seo a leanas:

- Paistí Nicitín
- Guma Nicitín
- Losainní Nicitín
- Análóir Nicitín
- Sprae Béil Nicitín
- Táibléid Nicitín
- Varenicline (Champix®)
- Bupropion (Zyban®)

## **Tá teiripe athchurtha nicitín agus cógais éirí as an tobac ar fáil saor in aisce do shealbhóirí cárta liachta nuair a ordaíonn do Liachleachtóir Ginearálta iad**

Léirítear san fhianaise gurb é an chóireáil is éifeachtaí ná Varenicline (Champix®) agus teiripe athchurtha nicitín a úsáid i gcomhar lena chéile. Mura n-oireann Varenicline don chás, molfar leas a bhaint as détheiripe athchurtha nicitín – áit a scaoilfear dáileog nicitín go mall i gcomhar le dáileog mearéifeachta chun an tsaint nicitín a bhainistiú, e.g. paistí agus guma/sprae béil nó losainní a úsáid i gcomhar lena chéile.

**Ná déan dearmad:** Léigh agus lean na treoracha i gcónaí.

Is féidir le do Chógaiseoir, le do Liachleachtóir Ginearálta agus le d'Oifigeach áitiúil Scoir den Tobac comhairle a thabhairt duit maidir leis an gcóireáil is fearr duit. Baintear na torthaí is fearr amach nuair a chloítear leis an gcóireáil ar feadh tréimhse trí mhí. Mar sin, déan iarracht cloí léi chun an tairbhe is mó agus an toradh ceart a fháil, is é sin: éirí as an tobac go deo!

# An dteastaíonn tuilleadh comhairle agus tacaíochta uait?

Má rinne tú iarracht éirí as an tobac roimhe seo, ná déan dearmad go ndéanfaidh a lán caiteoirí roinnt iarrachtaí sula n-éireoidh siad as an tobac go deo.

Má fhaigheann tú cabhair agus tacaíocht, méadófar an seans go n-éireoidh leat.

## Is iad seo a leanas na bealaí inar féidir linn cabhrú leat:

An Stoplíne Náisiúnta do Chaiteoirí **1800 201 203**

Cuir glao ar an Stoplíne Náisiúnta do Chaiteoirí chun tacaíocht agus comhairle phearsanta duine le duine a fháil nó déan teagmháil leis an tseirbhís Scoir den Tobac de chuid Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte i do cheantar. <https://www.quit.ie/I-Want-to-Quit/Support-Services/>

## **www.quit.ie**

Tabhair cuairt ar [www.quit.ie](http://www.quit.ie) chun a lán faisnéise agus tacaíochta a fháil agus chun clárú dár bPlean Éirí As ar líne a fháil, rud lena dtreorófar duit tríd an bpróiseas éirí as ar bhonn laethúil.

## **facebook.com/HSEquit**

Tabhair cuairt ar ár leathanach ar Facebook ag [www.facebook.com/HSEquit](http://www.facebook.com/HSEquit) chun tuilleadh tacaíochta a fháil ó iarchaiteoirí eile.

Is féidir leat cabhair agus cúnaimh a fháil ó do Liachleachtóir Ginearálta nó ó do Chógaiseoir freisin maidir le héirí as an tobac.

# BEALAÍ EILE INAR FÉIDIR LINN CABHRÚ LEAT:

Tabhair cuairt ar [www.quit.ie/clinics](http://www.quit.ie/clinics) chun tuilleadh leideanna a fháil ar conas éirí as an tobac.

Cuir glao ar ár Stoplíne ar **1800 201 203** chun labhairt le duine a thuigeann an scéal agus a fhéadann cabhrú leat éirí as an tobac.

Téigh linn ar [www.facebook.com/HSEquit](http://www.facebook.com/HSEquit) chun na scéalta ó dhaoine cosúil leat féin a léamh agus chun do scéal féin a chomhroinnt.

## Tacaíonn na heagraíochtaí seo a leanas leis an bhFeachtas **ÉIRÍ AS** de chuid Fheidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte:

Alpha One Foundation

ASH Ireland

Cumann Asma na hÉireann

Diaibéiteas Éireann

Cumann Ailse na hÉireann

Coláiste Dhochtúirí Teaghlaigh Éireann

Cumann Fiaclóireachta na hÉireann

An Institiúid Sláinte Poiblí

Foras Croí na hÉireann

Cumann Tóracasach na hÉireann

Comhairle Náisiúnta na mBan in Éirinn

Comhairle Náisiúnta Óige na hÉireann

Coláiste Ríoga na Máinleá in Éirinn

Cumann Cógaiseoirí na hÉireann

TobaccoFree Research Institute



Seirbhís Sláinte  
Níos Fearr  
á Forbairt

Building a  
Better Health  
Service

Arna fhoilsiú ag: Feidhmeannacht na Seirbhíse Sláinte  
Dáta foilsithe: Eanáir 2014  
Dáta athbhreithnithe: Eanáir 2018  
Uimhir ordaithe: HPM00346