

Puteți să

QUIT

Noi vă putem ajuta

Sunteți pregătit să
RENUNȚAȚI la
fumat?

Primind ajutor și sprijin va
dubla șansa
de reușită

GHIDUL DE RENUNTARE e aici



Seirbhís Sláinte
Níós Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service



1 fumător din 2 moare de o afecțiune din cauza tabacului

Nu trebuie să fie și cazul dumneavoastră – puteți renunța

Dacă sunteți fumător, a renunța la fumat este unul din lucrurile cele mai bune ce le puteți face pentru sănătatea dumneavoastră.

Dacă sunteți unul din cei 7 din 10 fumători care doresc să renunțe, această broșură vă poate ajuta să reușiți. Nu uitați – nu e niciodată prea târziu să renunțați la fumat.

Lucruri benefice când renunțăm la fumat Iată beneficiile pentru dumneavoastră.

Când	Rezultatul
Imediat	Veți avea o respirație proaspătă, părul și hainele fără miros
Imediat	Veți avea mai mulți bani în buzunar
După 20 de min	Tensiunea arterială și pulsul inimii revin la normal
După o zi	Riscul de atac de cord începe să se reducă
După 2 zile	Veți avea un simț mai bun al gustului și al mirosului
După 3 zile	Vă veți simți mai în formă pentru că veți respira mai bine
După 1 an	Riscul de moarte subită ca urmare a unui atac de cord este redus la aproape jumătate, în timp ce riscul de a face cancer este de asemenea redus.

10 sfaturi pentru a vă ajuta să renunțați

- 1. Pregătiți-vă să renunțați** – Uitați-vă la avantaje și dezavantaje. Notați motivele pentru care doriți să renunțați și păstrați-le la îndemână.
- 2. Stabiliți o dată** – și țineți-vă de ea.
- 3. Sprijin** – Cereți sprijin de la rude și prieteni.
- 4. Schimbați-vă rutina și planificați în avans** – Înlocuiți sau schimbați activitățile care de obicei sunt asociate cu fumatul.
- 5. Fiți activ** – Activitatea regulată este benefică pentru sănătate și vă ajută să scăpați de stres.
- 6. Gândeți pozitiv** – Veți avea tentații de recidivă când renunțați la fumat. Acestea sunt semne pozitive cu privire la corpul dumneavoastră care se recuperează de la efectele dăunătoare ale fumatului. Vor dispărea o dată ce corpul se obișnuiește cu aceste schimbări.
- 7. Învățați cum să faceți față poftelor** – Uitați-vă la lista cu sfaturi cu privire la poftă.
- 8. Economisiți bani** – bani pe care altfel i-ați fi cheltuit pe țigări.
- 9. Fiți atent la ce mâncați** – Dacă vă îngrijorați că o să vă îngrășați, fiți atent la ce mâncați.
- 10. Luați fiecare zi pe rând** – Nu uitați, fiecare zi în care nu fumați este o veste bună pentru sănătatea dumneavoastră, pentru familie și pentru buzunar. Dacă se întâmplă să călcați strâmb, nu e totul pierdut. Stabiliți o altă dată și începeți din nou.

Câteva informații despre fumat

- 1 fumător din 2 moare de o afecțiune din cauza tabacului.
- Fumatul de tabac conține peste 7,000 de chimicale, inclusiv catran ce poate cauza cancer.
- Fumatul poate să ia 10-15 ani buni din viața dumneavoastră ceea ce înseamnă că mulți fumători suferă de boli cronice cum ar fi Boala Pulmonară Obstructivă Cronică (BPOC) sau boli cardiace. Efectele acestor boli pot reduce calitatea vieții într-un mod semnificativ.
- Fumătorii inhalează un gaz numit monoxid de carbon care este dăunător atunci când e respirat pentru că înlocuiește oxigenul din sânge și reduce nivelul de oxigen de la inimă, creier și alte organe vitale.
- Fumatul mărește semnificativ riscul de cancer de mai multe tipuri, de boli cardiologice și infarct.
- Fumatul pătează dantura și degetele, cauzează îmbătrânirea timpurie. De asemenea, părul, hainele și respirația capătă miros.

Sunt 3 etape în acest proces:

Etapa 1 Pregătiți-vă să renunțați

Etapa 2 Procesul de renunțare

Etapa 3 Nu recidivați

Etapa 1: Pregătiți-vă să renunțați

Fiecare țigară aduce stricăciuni

Cu cât renunțați mai devreme, cu atât e mai bine pentru dumneavoastră și sănătatea dumneavoastră.

Sunteți pregătit să renunțați?

Gândiți-vă bine de ce încă mai fumați. Uitați-vă la lista de mai jos – vă regăsiți?

Nu am o voință puternică

A avea voință înseamnă să îți dorești ceva foarte mult. Întrebați-vă dacă doriți cu adevărat să renunțați și dacă este cazul... treceți la treabă! Consumul de medicamente pentru a reduce poftele vă vor ajuta.

Sunt îngrijorat de tentația de a recidiva

Tentațiile de recidivă sunt un semn pozitiv cu privire la corpul dumneavoastră care se recuperează de la efectele dăunătoare ale fumatului. Terapiile de înlocuire a nicotinei și alte medicamente de renunțare la fumat pot reduce tentațiile de recidivă.

Fumatul mă ajută să reduc stresul

Reduceți stresul prin exercițiu fizic, vorbiți cu un prieten sau găsiți un hobby.

E prea târziu – probabil că nu mai e nimic de făcut

Niciodată nu e prea târziu să renunțați. O dată ce renunțați, beneficiile încep din prima zi. După un an, deja ați redus la jumătate riscul de atac de cord.

Nu e momentul potrivit

S-ar putea să aveți impresia că niciodată nu e momentul potrivit. Gândiți pozitiv.

Faceți o listă cu avantaje și dezavantaje

Dorința de a renunța este cheia. O dată ce hotărâți că vreți să renunțați, stabiliți o dată și țineți-vă de ea.


Pregătiți-vă: V-ar fi de ajutor să notați ce vă place atunci când fumați și comparați acel lucru cu motivul pentru care doriți să renunțați. Scrieți aici o listă și păstrați-o la îndemână ca să vă amintiți de ce renunțați.

Ce îmi place atunci când fumez

Exemplu: "Mă ajută să mă relaxez"

De ce vreau să renunț la fumat

Exemplu: "Mă îngrijorează starea mea de sănătate"



**Acum, în
Irlanda sunt
mai multe
persoane
care renunță
decât cele
care
fumează**

**Vă puteți alătura acestora,
iar noi vă putem ajuta**

**Sunteți pregătit să
RENUNȚAȚI la
fumat?**

**Primind ajutor și sprijin
va dubla șansele de reușită**



Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service



Jurnalul de fumat

Vă ajută să vă gândiți la modul în care fumați – locurile și situațiile în care fumați cel mai mult. Folosiți tabelul de mai jos.

Numărul de țigări pe care le fumați

Ziua	Dimineața	După – masa	Seara	Total
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Unde fumați mai mult și de ce? Exemplu: după ce mâncați, când vă uitați la TV

Ziua	Unde am fumat? De ce am simțit nevoia să fumez? Mi-a fost poftă? Am aprins țigara fără să mă gândesc? Cu cine eram? Cât de mult mi-a plăcut Cum m-am simțit după?
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Etapa a 2-a: Procesul de renunțare

Stabiliți o dată acum

Data când doresc să renunț _____

Schimbați-vă rutina zilnică încă de dimineață pentru a evita situațiile în care să fiți

tentat. **Încercați unele din sugestiile de mai jos:**

- Dacă vă face plăcere să fumați după ce mâncați, în loc să aprindeți o țigară mestecați o gumă fără zahar.
- Dacă aveți obiceiul să țineți o țigară în mână, de exemplu când vorbiți la telefon, găsiți alt obiect, cum ar fi un creion sau o minge pentru stres.
- Aveți grijă când beți băuturi alcoolice – câteva pahare vă pot face să uitați că ați renunțat la fumat și astfel reduceți șansa de reușită.
- Când aveți poftă de o țigară, încercați să beți suc sau apă sau consumați un fruct. Acest lucru vă va înprospăta și va reduce pofta. Fiecare poftă durează 3-5 minute, după care va trece.
- Terapii de înlocuire a nicotinei și alte medicamente prescrise pot ajuta să vă dublați șansele de reușită.

Cum tratăm poftele

1. **Amânați** cel puțin 3-5 minute și pofta va trece
2. **Beți** un pahar cu apă sau suc de fructe
3. **Distrageți-vă** atenția – îndepărtați-vă de situația respectivă
4. Respirați **adânc** – Respirați încet și adânc

Tentații de recidivă

Nu toata lumea experimentează tentații de recidivă atunci când renunță la fumat. Tentațiile de recidivă sunt un semn pozitiv cu privire la corpul dumneavoastră care se recuperează de la efectele dăunătoare ale fumatului. După două, trei săptămâni încep să dispară pentru că vă obișnuiți cu lipsa de fumat. Următoarele simptome sunt ceva normal:

- O dorință sau poftă puternică de a fuma
- Sunteți prea sensibil sau tensionat
- O poftă mai mare de mâncare
- Tușiți mai mult și expectorați
- Senzație de fumicături în degetele de la mâini și picioare
- Amețeli
- Lipsă de concentrare
- O schimbare a orelor de somn

Fumatul cauzează probleme grave de sănătate, dar multor fumători le este teamă că vor adăuga în greutate dacă renunță la fumat

Este posibil să renunțați la fumat și să vă mențineți greutatea.

Unele persoane se îngrașă atunci când renunță la fumat, iar altele nu. De fapt, unii au slăbit atunci când au renunțat la fumat. Majoritatea celor care se îngrașă când renunță la fumat este din cauza faptului că mănâncă mai mult și ceea ce nu trebuie. Planificați în avans, aveți gustări sănătoase la îndemână.

Dacă se întâmplă să vă îngrășați un pic, nu vă apucați de fumat!

Nu uitați pericolele fumatului – boli pulmonare, afecțiuni cardiace și cancer care vă pot afecta starea de sănătate mult mai mult decât dacă vă îngrășați temporar.


Sugestii pentru a mânca sănătos

- Planificați în avans – nu vă înfometați. Serviți trei mese pe zi. Încercați să nu săriți vreo masă, mai ales micul dejun.
- Consumați gustări doar dacă vă e foame și alegeți-le cu atenție. Să fie gustări sănătoase: fructe proaspete, legume crude (țelină, morcov, castravete sau ardei), iaurt natural cu fructe sau simplu, popcorn.
- Alegeți opțiunea degresată – evitați mâncarea prăjită sau cu multe grăsimi cum ar fi cartofii prăjiți, chips, alune, ciocolata, prăjituri și biscuiți. Îndepărtați grăsimea de pe carne înainte să o gătiți. Alimentele procesate cum ar fi cârnații și pateurile au de asemenea multe grăsimi. Fiți atent la mărimea porției.
- Fiți atent la ceea ce beți. Băuturile cu puține calorii includ: apa, suc de roșii, sucuri fără zahar, ceaiuri de plante sau fructe, lapte degresat. Băuturile acidulate cu zahar și alcoolul au multe calorii și cauzează o poftă mai mare de gustări între mese.

Sugestii pentru a fi mai activ

- Dacă de obicei nu sunteți activ, începeți cu 10-15 minute de activitate fizică, de trei sau patru ori pe săptămână. Treptat, măriți până la 30 de minute pe zi, de câte mai multe ori pe săptămână. Nu uitați că, două sau trei sesiuni scurte vă pot ajuta să vă atingeți scopul de 30 de minute pe zi.
- Faceți exerciții într-un ritm care vă priște. E important să transpirați ușor și să puteți avea o conversație în timpul exercițiului (o activitate de intensitate moderată).
- Alegeți o activitate care vă face plăcere – vă ajută să nu renunțați ușor. Mergeți la o plimbare cu un prieten, la înot, cu bicicleta, la un curs de dans sau orice altă activitate.
- Adăugați activitatea fizică în rutina zilnică. Mergeți pe jos la serviciu sau la magazine, folosiți scările în loc de lift.

Dacă aveți probleme medicale sau vă îngrijorează ceva, cereți sfatul medicului înainte de a începe o activitate nouă.



**Acum, în
Irlanda sunt
mai multe
persoane care
renunță decât
cele care
fumează**

Vă puteți alătura acestora,

iar noi vă putem ajuta

**Sunteți pregătit să
RENUNȚAȚI la
fumat?**

**Primind ajutor și sprijin
va dubla șansele de reușită**



Seirbhís Sláinte
Níós Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service



Etapa a 3-a: Nu recidivați

Da:

Aveți o atitudine pozitivă – Când vă simțiți obosit și aveți tendința să cedați, amintiți-vă că de departe ați ajuns și de ce ați renunțat la fumat. Rămâneți hotărât iar tentația va trece.

Aveți o ocupație – Plictiseala poate face ca fumatul să pară mai important decât este de fapt.

Fiți activ – O plimbare scurtă vă va da energie și vă va ajuta să vă luați gândurile de la țigări.

Economisiți banii și cumpărați ceva pentru dvs. – Mergeți la un film, cumpărați o carte sau niște muzică.

Aveți grija când beți alcool – Vă poate afecta voința.

Nu:

Nu vă gândiți că „o țigară nu strică”

Să fumați o țigară poate fi folosită ca o scuză, iar acest lucru va duce la mai multe. Nu cedați.

Chiar și doar o țigară stimulează receptorii de nicotină din creier și e posibil ca pofta să crească și mai mult.

Nu fiți tentat să fumați cu prieteni care fumează.

Schimbați-vă atitudinea – nu vă gândiți că faceți sacrificii și că pierdeți ceva valoros atunci când renunțați la fumat. Gândiți-vă la libertatea pe care o veți avea atunci când veți scăpa de tot.

Unii fumători cedează înainte să renunțe de tot. Dacă vi se întâmplă și dumneavoastră, nu vă pierdeți încrederea. Gândiți-vă la motivele pentru care ați dorit să renunțați și pregătiți-vă să renunțați din nou. Nu uitați că nu sunteți singur, aveți sprijin. Veți reuși!

Sprrijinul familiei și prietenilor

Deși vă doriți să renunțați la fumat, nu puteți obliga alte persoane să facă același lucru. Hotărârea le aparține în întregime. Însă, atunci când **dumneavoastră** vreți să renunțați, să cereți sprijinul familiei și prietenilor.

Cum vă pot ajuta familia și prietenii:

- Cu o atitudine pozitivă și încurajatoare. Cicăleala nu ajută deloc.
- Pot să-i încurajeze pe ceilalți fumători să nu fumeze în preajma dumneavoastră. Pot să stabilească anumite zone unde să nu se fumeze și să înlocuiască fumatul cu alte activități, cum ar fi plimbări, dans sau cursuri.
- Pot să fie susținători înainte, în timpul și după ce veți renunța la fumat. Acest lucru vă va ajuta să reușiți pe un termen lung.
- Pot să vă aducă la cunoștință programe și metode disponibile pentru a vă ajuta să renunțați la fumat.
- Pot să vă laude și să vă răsplătească eforturile.

Țigareta electronică și renunțarea la fumat

Unii fumători consideră țigareta electronică pentru a înlocui fumatul sau ca un sprijin în procesul de renunțare. Dovezile care vin în sprijinul acestui proces sunt încă în stadiul de dezvoltare, dar multe studii arată că este mai bun consumul de țigarete electronice decât fumatul pentru cei care continuă să folosească tabacul. Serviciile de Renunțare la Fumat din cadrul Departamentului de Sănătate oferă sprijin sigur, bazat pe dovezi și eficient, însă aceste servicii vor susține pe oricine dorește să renunțe la fumat indiferent de modalitatea pe care aceștia doresc să o folosească. Serviciile noastre sunt aici să vă ajute.

Terapia de înlocuire a nicotinei (NRT) și alte medicamente pentru renunțarea la fumat

Fumatul este dependent ceea ce înseamnă că va fi greu să renunțăm la el. Terapiile de înlocuire a nicotinei și alte medicamente pentru renunțarea la fumat vă dublează șansele de reușită reducând poftele și puterea acestora pe care le experimentați atunci când renunțați la fumat. Este important să folosiți produse suficiente în terapiile de înlocuire a nicotinei și să le folosiți corect – programul normal este de 12 săptămâni, dar unii fumători pot să prelungească terapia. Chiar dacă ați mai încercat aceste terapii, nu le eliminați complet. Există multe produse diferite. Încercați-le din nou. Poate că nu ați folosit produsul corect sau suficient, iar de data aceasta e posibil să fiți într-o altă dispoziție.

Dacă vi se pare greu, puteți primi ajutor sunând la Linia Telefonică pentru Renunțare la Fumat **1800 201 203** sau pe pagina de internet **www.quit.ie**, sau puteți contacta medicul de familie sau farmacistul cu privire la terapiile sau medicamentele de înlocuire a nicotinei.

Există o largă varietate de produse disponibile pe rețetă sau direct de la farmacie:

- Plasture de Nicotină
- Guma de mestecat cu Nicotină
- Dropsuri cu Nicotină
- Aerosol cu Nicotină
- Spray de gura cu Nicotină
- Tablete cu Nicotină
- Varenicline (Champix®)
- Bupropion (Zyban®)

NRT și alte medicamente pentru renunțarea la fumat sunt gratuite pentru cei care dețin card medical dacă tratamentul este prescris de către Medicul de Familie.

S-a dovedit că dacă se combină Varenicline (Champix®) și NRT, acest tratament este cel mai eficient. Dacă nu se poate consuma Varenicline, se recomandă terapia dublă NRT – o doză de nicotină care se asimilează încet în combinație cu o doză care se asimilează mai repede pentru a face față poftelor, de exemplu folosiți plasture și gumă/spray de gură sau dropsuri, în același timp.

Nu uitați: Citiți întotdeauna instrucțiunile și urmați-le corect.

Farmacistul, Medicul de Familie sau Funcționarul de la Biroul Local de Renunțare la Fumat vă poate sfătui cu privire la cel mai bun tratament pentru dumneavoastră. Efectul cel mai bun este dacă se folosește pe o perioadă de trei luni, așadar încercați să urmați tratamentul pentru a avea cele mai bune beneficii și rezultate: să renunțați la fumat pentru totdeauna!

Aveți nevoie de mai multe sfaturi și sprijin?

Dacă ați mai încercat să renunțați, vă amintim că mulți fumători au încercat de câteva ori înainte să renunțe pentru totdeauna.

Primind ajutor și sprijin vă mărește șansa de a reuși.

Cum vă putem ajuta:

Linia Telefonică Națională **1800 201 203**

Sunați la Linia Telefonică pentru a primi sprijin și sfat personal sau contactați Biroul de Renunțare la Fumat din cadrul Departamentului de Sănătate din zona dumneavoastră pentru o consultanță față în față. <https://www.quit.ie/I-Want-to-Quit/Support-Services/>

www.quit.ie

Pentru mai multe informații și sprijin și pentru a vă înscrie la Programul online de Renunțare la fumat, care vă va ghida zi de zi în procesul de renunțare, vizitați pagina de internet www.quit.ie.

facebook.com/HSEquit

Pentru sprijin de la ceilalți fumători care au renunțat, puteți vizita pagina de Facebook www.facebook.com/HSEquit.

De asemenea, puteți primi ajutor și sfaturi de la Medicul de Familie și de la Farmacist.

ALTE METODE PRIN CARE VA PUTEM AJUTA:

Pentru mai multe sugestii, vizitați pagina www.quit.ie/clinics

Sunați la Linia Telefonică **1800 201 203** pentru a discuta cu cineva care vă înțelege și vă poate ajuta să renunțați.

Haideți pe pagina noastră www.facebook.com/HSEquit unde puteți afla întâmplările celor care au fost în aceeași situație sau puteți împărtăși propria experiență.

Campania HSE este sprijinită de :

Alpha One Foundation
ASH Ireland
Asthma Society of Ireland
Diabetes Ireland
Irish Cancer Society
ICGP
Irish Dental Association
IPH
Irish Heart Foundation
Irish Thoracic Society
National Women's Council of Ireland
National Youth Council of Ireland
RCSI
The Pharmaceutical Society of Ireland
The Tobacco Free Research Institute



Seirbhís Sláinte
Níós Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service

Publicat de: Health Service Executive
Data Publicării : Ianuarie 2014

Data revizuirii: Ianuarie 2018
Număr de Ordine: HPM00346