



**NIE PALĘ
BO...**

EDUKACJA | DIAGNOSTYKA | PROFILAKTYKA | KONSULTACJE



Imię i nazwisko: _____ Wiek: _____

Choroby przewlekłe:

-
-
-

Uczulenia:

-
-
-

Uzależnienia:

-
-
-

Palę: *(opcja do zaznaczenia)*

☐ papierosy ☐ e-papierosy ☐ inne wyroby tytoniowe i powiązane

Dziennie palę: papierosów.

Palę papierosy, bo:

-
-
-

Zamiast palić mogę:

-
-
-

***Wygrywa tylko ten, kto
ma jasny cel
i nieodparte pragnienie,
aby go osiągnąć.***



Moje cele!

Dzisiaj możesz być z siebie dumny. Zdecydowałeś: „Rzucam palenie”.

Pamiętaj – przestajesz palić dla siebie i swoich bliskich. Gratulujemy decyzji!

Rzucam palenie, bo...

(tu wpisz, dlaczego chcesz rzucić palenie)

.....

.....

.....

.....

.....

Gdy rzucę palenie zrealizuję....

(tu wpisz swój cel, marzenie, nagrodę za osiągnięty sukces)

.....

.....

.....

.....

.....

Ja za 10 lat....

(tu wpisz, jak widzisz siebie za 10 lat)

.....

.....

.....

.....

.....



***Kiedyś – nie ma takiego dnia
tygodnia. Aby osiągnąć cel,
zacznij TERAZ.***



Nie odkładaj tej decyzji.

Zacznij już dzisiaj i zrób pierwszy krok ku niepaleniu!

01

Zastanów się, dlaczego rzucenie palenia jest dla Ciebie ważne.

Miejsce na notatki:



Zadanie dofinansowane w ramach Narodowego Programu
Zdrowia na lata 2016-2020 ze środków Funduszu Rozwiązywania
Probleatów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

Miejsce na notatki:



Przygotuj się na rzucenie palenia.

Wybierz właściwy dzień (np. jeśli wiesz, że więcej palisz w pracy zdecyduj się na rzucenie podczas urlopu). Dowiedz się, jak możesz się czuć po rzuceniu palenia. Zależnie od stopnia uzależnienia (zrób test – dostępny na kolejnych stronach) większość osób doświadcza różnych objawów odstawienia. Największe ich nasilenie występuje w pierwszych dniach po odstawieniu papierosów, a potem stopniowo ustępuje. Pamiętaj, że warto rozważyć zastosowanie środków farmakologicznych, które skutecznie łagodzą objawy odstawienia i pomagają w skupieniu się na kontrolowaniu potrzeby palenia. Obecnie na rynku dostępnych jest wiele środków zarówno bez recepty, jak i z przepisu lekarza. Pamiętaj, że niektóre leki zaczyna się stosować na kilka dni przed ostatecznym odstawieniem papierosów. Dlatego decyzję o ich stosowaniu trzeba podjąć wcześniej. Jeśli chciałbyś dowiedzieć się więcej **zadzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym (801 108 108 lub 22 211 80 15).**

Miejsce na notatki:



Zadanie dofinansowane w ramach Narodowego Programu
Zdrowia na lata 2016-2020 ze środków Funduszu Rozwiązywania
Probleatów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia

Rozpocznij rzucanie palenia.

Wykorzystuj wszystkie znane Ci sposoby odwracania swojej uwagi od pojawiającej się chęci palenia. Pamiętaj z każdym niezapalonym papierosem jesteś coraz bliżej sukcesu, bo uczysz się kontrolować swoją chęć palenia. **Dzwoń do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym (801 108 108 lub 22 211 80 15)** zawsze, gdy będziesz miał jakieś pytania lub chciał pochwalić się sukcesem! Nasi doradcy zawsze będą mieć dla Ciebie czas i zrozumienie!

Miejsce na notatki:



Utrzymuj abstynencję.

Miejsce na notatki:

Opracowanie: Irena Przepiórka,
NARODOWY INSTYTUT ONKOLOGII IM. MARII SKŁODOWSKIEJ-CURIE – PAŃSTWOWY INSTYTUT BADAWCZY



***Każdy dzień to kolejna
okazja, aby stać się
lepszą wersją siebie.***

Edukacja

Czy wiesz, że...? Najważniejszą przyczyną zachorowań na nowotwory złośliwe w Polsce nadal pozostaje palenie papierosów. Dym tytoniowy przyczynia się do rozwoju wielu nowotworów (rak płuca, rak pęcherza moczowego, rak krtani, rak języka, rak jamy ustnej, rak przełyku, jelita grubego i wiele innych) - w jednym papierosie znajduje się około 7 tysięcy substancji chemicznych, z których aż ponad 70 wykazuje silne działanie rakotwórcze. Rak płuca jest unikalnym nowotworem złośliwym. Około 85-90% zachorowań jest wywołanych ekspozycją, czynną lub bierną, na kilkadziesiąt substancji rakotwórczych zawartych w dymie tytoniowym.





Pamiętaj, co tracisz paląc:



ZDROWIE

Z każdym "dymkiem" wypuszczasz do organizmu truciznę.



CZAS

Zainwestuj w czas dla siebie, zdrowszy czas. Nie spalaj go!



URODĘ

Szara skóra, żółte zęby, więcej zmarszczek. Tego pragniesz?



PIENIĄDZE

Przeznacz je na coś innego. Zabierz bliską osobę do kina lub na kolację.

A co zyskujesz nie paląc?

20 MIN

Już po 20 minutach od ostatniej przerwy "na papierosa" spada tętno, a ciśnienie tętnicze krwi wraca do normy.



8 GODZIN

Po 8 godzinach wzrasta poziom tlenu we krwi, a maleje tlenu węgla.



24 GODZINY

Po 24 godzinach organizm zaczyna usuwać z płuc śluz oraz pozostałości tlenu węgla, dzięki czemu zmniejsza się ryzyko zawału.



48 GODZIN

Po 48 godzinach powraca zdolność dobrego wyczuwania smaku i zapachu, która zanika u palaczy.



15 DNI

Po około 15 dniach od ostatniego palenia obserwowany jest zanik kaszlu palacza związany z rozedmą płuc.



DO 3 MIESIĘCY

Po 2 tygodniach do 3 miesięcy poprawia się kondycja fizyczna.



ROK

Po roku ryzyko zachorowania na chorobę niedokrwienną serca zmniejsza się o połowę.





***Nie ograniczaj się
nałogiem. Twórz
zdrowe nawyki.***



Konsultacje

1) TEST UZALEŻNIENIA

PYTANIE	ODPOWIEDŹ	PUNKTY
Czy budzisz się w nocy, aby zapalić papierosa?	TAK	3
	NIE	0
Jak szybko po przebudzeniu zapalasz pierwszego papierosa?	do 5 minut	3
	6-30 minut	2
	31-60 minut	1
	po 60 minutach	0
Czy masz trudności z powstrzymaniem się od palenia w miejscach, gdzie jest to zakazane?	TAK	1
	NIE	0
Z którego papierosa jest Ci najtrudniej zrezygnować?	z pierwszego rano	1
	z każdego innego	0
Ile papierosów wypalasz w ciągu dnia?	10 lub mniej	0
	11 - 20	1
	21 - 30	2
	31 i więcej	3
Czy częściej palisz papierosy w ciągu pierwszych godzin po przebudzeniu niż w pozostałej części dnia?	TAK	1
	NIE	0
Czy palisz papierosy nawet wtedy, gdy jesteś tak chory, że musisz leżeć w łóżku?	TAK	1
	NIE	0

SUMA PUNKTÓW:

INTERPRETACJA TESTÓW 0 – 3 UZALEŻNIENIE SŁABE 4 – 6 UZALEŻNIENIE UMIARKOWANE 7 – 10 UZALEŻNIENIE SILNE

PONIŻEJ 7 PUNKTÓW – Nie jesteś jeszcze silnie uzależniony od nikotyny, a palenie tytoniu wynika głównie z potrzeb psychologicznych. Jeśli czujesz przymus palenia i trudno Ci wytrwać w abstynencji to głównym powodem są silne nawyki związane z używaniem papierosów i brak samej czynności palenia. Twoje uzależnienie fizyczne od nikotyny jeszcze nie występuje, lub nie jest ono silne. Jednak każdy kolejny wypalany przez Ciebie papieros zbliża Cię do fizycznego uzależnienia i w konsekwencji rzucając palenie będziesz odczuwał dyskomfort fizyczny spowodowany brakiem nikotyny. Przygotowując się do rzucenia palenia warto rozważyć zastosowanie środków farmakologicznych, jednak nacisk powinien być położony na przygotowanie się psychiczne.

7 PUNKTÓW I WIĘCEJ – Jesteś osobą silnie uzależnioną od palenia. Twoje uzależnienie wynika z fizycznego zapotrzebowania na nikotynę i potrzeb psychologicznych. Odczuwasz silny przymus palenia a brak papierosów odczuwasz jako dyskomfort fizyczny i psychiczny. Przygotowując się do rzucenia palenia trzeba być przygotowanym na łagodzenie tych stanów stosując odpowiednie środki farmakologiczne przy równoczesnym odpowiednim przygotowaniu psychicznym



2) TEST PRZYGOTOWANIA I MOTYWACJI DO ZAPRZESTANIA PALENIA

PYTANIE	ODPOWIEDŹ	
1. Czy chcesz rzucić palenie tytoniu?	TAK	NIE
2. Czy decydujesz się na to dla siebie samego (podkreśl „tak”), czy dla kogoś innego, np. dla rodziny itp. (podkreśl „Nie”)	TAK	NIE
3. Czy podejmowałeś już próby rzucenia palenia?	TAK	NIE
4. Czy orientujesz się, w jakich sytuacjach palisz najczęściej?	TAK	NIE
5. Czy wiesz dlaczego palisz tytoń?	TAK	NIE
6. Czy mógłbyś liczyć na pomoc rodziny, przyjaciół itp. gdybyś chciał rzucić palenie?	TAK	NIE
7. Czy członkowie Twojej rodziny są osobami niepalącymi?	TAK	NIE
8. Czy w miejscu, w którym pracujesz nie pali się tytoniu?	TAK	NIE
9. Czy jesteś zadowolony ze swojej pracy i trybu życia?	TAK	NIE
10. Czy orientujesz się, gdzie i w jaki sposób szukać pomocy, gdybyś miał problemy z utrzymaniem abstynencji?	TAK	NIE
11. Czy wiesz na jakie pokusy i trudności będziesz narażony w okresie abstynencji?	TAK	NIE
12. Czy wiesz, w jaki sposób samemu sobie poradzić w sytuacjach kryzysowych?	TAK	NIE

WYNIK: TAK: **NIE:**

Im więcej razy na pytania testu odpowiadałeś twierdząco, tym większa jest Twoja gotowość i możliwość skutecznego rzucenia palenia. Jeśli suma udzielonych przez Ciebie odpowiedzi „Tak” jest wyższa od sumy odpowiedzi „Nie”, oznacza to, że najwyższy czas na decyzję i podjęcie próby.

Aby jednak zwiększyć swoje szanse, powinieneś pracować nad utrzymaniem motywacji (a nawet nad jej zwiększeniem) pamiętając, że w trakcie procesu rzucania palenia może się ona obniżyć z powodu trudności, jakie prawdopodobnie napotkasz. Jeśli natomiast częściej zakreślałeś odpowiedź „nie”, oznacza to, że Twoja gotowość do zerwania z uzależnieniem nie jest zbyt wysoka – zanim podejmiesz jakieś działania, postaraj się ją zwiększyć. Jeśli jednak mimo wszystko podjąłeś decyzję, żeby spróbować już teraz rzucić palenie, to również dobrze. Postaraj się przeanalizować te odpowiedzi, na które udzieliłeś odpowiedzi przeczącej i doprowadzić do sytuacji, w której będziesz mógł zaznaczyć przy nich „Tak”. Aby wzmocnić i utrzymać motywację, dobrze byłoby, gdybyś znalazł wśród swoich bliskich, przyjaciół lub współpracowników osoby, które będą Cię wspierać w Twojej próbie rzucania palenia. Najlepszym ekspertem lub wzorem może być ktoś, komu udało się rzucić palenie. Możesz też skorzystać z pomocy **Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym 801 108 108 lub 22 211 80 15**.



3) Badania

Zbadaj swój stan zdrowia. Zrealizuj badania:

- **Spirometria** to badanie czynnościowe układu oddechowego, podczas którego mierzy się objętość i pojemność płuc oraz przepływy powietrza znajdującego się w płucach i oskrzelach w różnych fazach cyklu oddechowego.
- **Smokerlyzer** to urządzenie, dzięki któremu sprawdzisz zawartość tlenku węgla w wydychanym powietrzu.
- **Ogólny stan zdrowia** to odpowiedni pakiet badań, który pozwala na kompleksową ocenę stanu zdrowia osoby palącej tytoń, z uwzględnieniem powikłań i chorób towarzyszących nikotynizmowi oraz chorób cywilizacyjnych. Palenie znacznie nasila miażdżycę, w związku z tym u palaczy istotna jest ocena lipidogramu, ponieważ także zaburzenia lipidowe są odpowiedzialne za jej rozwój. Morfologia krwi i CRP to badania pomocne, między innymi, w diagnostyce chorób nowotworowych oraz wtórnej nadkrwistości wywołanej używaniem tytoniu. Wśród nowotworów zależnych od nikotyny znajdują się rak nerki i pęcherza moczowego – w ich wykryciu może być przydatny wynik badania ogólnego moczu oraz stężenia kreatyniny. Podwyższone stężenie fibrynogenu i zaburzenia krzepnięcia są to nieprawidłowości często obserwowane wśród palaczy tytoniu. W pakiecie powinny znaleźć się także badania oceniające czynność wątroby (ALT) – paleniu nierzadko towarzyszy nadmierne spożycie alkoholu uszkadzającego ten właśnie narząd oraz oznaczenia służące wczesnemu rozpoznaniu zaburzeń gospodarki węglowodanowej, w tym cukrzycy (glukoza i hemoglobina glikowana).

- **Wizyta u internisty** – na konsultacji lekarza internisty zostaną omówione wyniki wykonanych badań i wdrożone leczenie lub zalecone pogłębienie diagnostyki u wymagających tego pacjentów.
- **Wizyta u psychologa** – konsultacja psychologa ma na celu skuteczniejsze zmotywowanie do rzucenia palenia oraz omówienie natęgu od strony psychicznej.





***Nie oszczędzaj na życiu,
oszczędzaj na wyrobach
tytoniowych.***



Diagnostyka

Notuj zalecenia swoich specjalistów.

Zalecenia lekarskie	
Data wizyty	Zalecenia

Zastosowane leki			
Data	Nazwa leku	Wskazania	Skuteczność



***Pamiętaj: Wszystkie
wielkie osiągnięcia
wymagają czasu
i wytrwałości.***



Podajmuję decyzję: rzucam palenie

Co może mnie czekać?

Co zrobić, by wytrwać w postanowieniu i nie robić przerwy na „dymka”?

- pij wodę
- idź na spacer
- porozmawiaj z najbliższymi
- poczytaj książkę
- zrób ćwiczenia oddechowe
- zrób listę zakupów
- weź kąpiel
- nagradzaj się



Czego możesz się spodziewać w ciągu pierwszych dni od rzucenia palenia?

- 01** Chcesz się wycofać
- 02** Analizujesz pozytywne zmiany zdrowotne
- 03** Brakuje Ci okoliczności związanych z paleniem
- 04** Masz pokusę zapalenia chociaż jednego papierosa



Jak sobie radzić z gorszym samopoczuciem psychofizycznym?

A

Gdy jesteś napięty i rozdrażniony... zrób sobie przerwę od pracy czy innych obowiązków. Stale przypominaj najbliższemu, że możesz być rozdrażniony, mieć gorszy nastrój. Idź na spacer, głęboko oddychaj.

B

Gdy więcej kaszlesz... to bardzo dobrze! Oznacza to, że Twoje płuca oczyszczają się. Napij się gorącej herbaty.

C

Gdy jesteś coraz bardziej spragniony papierosa... to naturalne, napij się wody, żuj gumę bezcukrową lub cukierka. Zjedz surowe warzywa lub owoce.

D

Gdy masz kłopoty z koncentracją... skup się na najważniejszych obowiązkach. Podziel pracę, odpocznij. Dotleń się.

E

Gdy odczuwasz pokusę zapalenia papierosa... przypomnij sobie swoje cele i motywacje, by nie palić. Pamiętaj, że to normalne objawy, które musisz przetrwać. Poczekaj kilka minut, aż pokusa minie. Jesteś silny.

Potrzebujesz profesjonalnej pomocy zadzwoń do Ogólnopolskiej Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym pod nr **801 108 108**, lub wejdź na stronę www.jakrzucicpalenie.pl

***Kiedyś – nie ma takiego
dnia tygodnia.
Aby osiągnąć cel,
zacznij TERAZ.***



MOJE NOTATKI: „Dzień Zero”

To Twój pierwszy dzień bez palenia wyrobów tytoniowych i powiązanych. Jest to wyjątkowy dzień w Twoim życiu. Masz cel i zrób wszystko, by go spełnić. Nie sięgaj po papierosa. Podejmij wyzwanie!

Jak się czuję?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Jak sobie radzę, gdy przychodzi chęć na papierosa?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





MOJE NOTATKI: Nie palę już... 3 dni

Jak się czuję?

Jak sobie radzę, gdy przychodzi chęć na papierosa?

Jakie zmiany zaobserwowałem?



MOJE NOTATKI: Nie palę już... tydzień!

Jak się czuję?

Jak sobie radzę, gdy przychodzi chęć na papierosa?

Jakie zmiany zaobserwowałem?





MOJE NOTATKI: Nie palę już... trzy tygodnie!

Jak się czuję?

Jak sobie radzę, gdy przychodzi chęć na papierosa?

Jakie zmiany zaobserwowałem?



MOJE NOTATKI: Nie palę już... miesiąc!

Jak się czuję?

Jak sobie radzę, gdy przychodzi chęć na papierosa?

Jakie zmiany zaobserwowałem?





MOJE NOTATKI: Nie palę już... trzy miesiące!

Jak się czuję?

Jak sobie radzę, gdy przychodzi chęć na papierosa?

Jakie zmiany zaobserwowałem?



***Nie jesteś tutaj
przypadkiem.
ZMIENIASZ SWOJE
ŻYCIE!***



Nie palę już dni!

Co zmieniło się w moim życiu odkąd rzuciłem palenie?

Zdrowie

.....

.....

Finanse

.....

.....

Czas

.....

.....

Relacje

.....

.....

Wygląd

.....

.....

Kondycja fizyczna

.....

.....



***Tworzysz swoją
przyszłość.
Kontynuuj ją bez
nałogu.
POWODZENIA!***



Znajdziesz nas na:



www.firmawolnaodtytoniu.pl



www.niepalebo.pl



facebook.com/niepalebo



instagram.com/niepalebo



linkedin.com/company/firmawolnaodtytoniu

Kampania organizowana jest przez Pracodawców RP i jest realizacją programu: „Prowadzenie działań ograniczających problem używania wyrobów tytoniowych i wyrobów powiązanych w zakładach pracy” w ramach Działania 4. „Program zwalczania następstw zdrowotnych używania wyrobów tytoniowych i wyrobów powiązanych” Celu Operacyjnego 2. „Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, uzależnieniami behawioralnymi i innymi zachowaniami ryzykownymi” w ramach Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020 ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.