

Vprašanja	Odgovori	Točke
Kako hitro prižgete prvo cigareto, ko zjutraj vstanete?	V 5 minutah	3
	V 6 do 30 minutah	2
	V 30 do 60 minutah	1
	Po 60 minutah	0
Ali se težko odrečete cigareti v prostorih, kjer je kajenje prepovedano (na delovnem mestu, v letalu, v kinu ...)?	Da	1
	Ne	0
Kateri cigareti bi se najtežje odrekli?	Prvi jutranji	1
	Vsem ostalim	0
Koliko cigaret pokadite na dan?	31 ali več	3
	21 do 30	2
	11 do 20	1
	10 ali manj	0
Ali v jutranjih urah kadite pogosteje kot kasneje čez dan?	Da	1
	Ne	0
Ali kadite tudi, če ste tako bolni, da večino dneva preležite v postelji?	Da	1
	Ne	0
<b>Skupno število točk</b>		

#### Skupno število točk 1 do 3:

Majhna odvisnost od kajenja.

#### Skupno število točk 4 do 5:

Srednja odvisnost od kajenja (priporočamo podporo s pripomočki).

#### Skupno število točk 6 do 7:

Visoka odvisnost od kajenja (priporočamo podporo s pripomočki).

#### Skupno število točk 8 do 10:

Zelo visoka odvisnost od kajenja (priporočamo podporo s pripomočki).

Barbara Latkovič

#### Podprite nas!

Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije  
Rakovniška ulica 4, 1000 Ljubljana



**Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije**  
**Pulmonary and Allergic Patients Association of Slovenia**

ZD Rudnik, Rakovniška ulica 4, 1000 Ljubljana  
Tela: 01 427 4444, Fax: 01 427 4443  
e pošta: dpbs@siol.net, www.dpbs.si  
TRR: 02045-0018294003  
davčna št.: SI80238955

## KAKO OPUSTITI KAJENJE








**A** li sami kadite?

**A** li kadi kdo od vaših domačih?

**Č** e ste odgovorili z DA na eno vprašanje, si preberite zloženko do konca

Če kadite občasno, redno kratek čas ali dolgo časa, je **VEDNO** primerno, da **PRENEHATE** kaditi. Prednosti opustitve boste začutili v 20 minutah po zadnji cigareti in jih čutili še leta. Tako boste:

-  zmanjšali možnost srčne in možganske kapi in številnih vrst rakov,
-  zboljšali svoj krvni obtok in delovanje pljuč,
-  če imate pljučno bolezen, kot je KOPB (kronična obstruktivna pljučna bolezen ali emfizem), zaustavili njeno napredovanje,
-  zboljšali kvaliteto vašega življenja, saj se boste bolje počutili, imeli več energije in več samozavesti,
-  s tobačnim dimom in pasivnim kajenjem bosti nehali ogrožati druge.

**Sklenemo lahko, da nikoli ni prepozno, da prenehate kaditi in zboljšate svoje zdravje.**

Večina kadilcev bi sicer rada prenehala kaditi, vendar ugotavlja, da je težko, saj kljub volji pogosto ponovno zapadejo v razvado. Zavedati se je treba, da gre pri kajenju v prvi vrsti za odvisnost od nikotina – droge, ki je v tobačnem dimu. Ta pride v telo kadilca z vdihavanjem tobačnega dima. Večina kadilcev je blago odvisna od nikotina, kar pomeni, da lahko kajenje opustijo sami s pravilnim načrtom za opustitev. Poleg pravilnega načrta za opustitev potrebujemo tudi čas in manjšo obremenitev z drugimi stvarmi, za kar so dopusti kot nalašč.







## KAKO SE BOSTE LOTILI OPUSTITVE KAJENJA?

**1.** Zgubite strah. Ali se bojite, da ne boste uspeli? Verjemite vase. Milijoni nekdanjih kadilcev so zmogli, torej boste tudi vi. Ali se bojite, da se boste zredili? Premislite in ugotovili boste, da so boljše načini za kontrolo telesne teže – reden urnik zdravega hranjenja in telesno gibanje. Morda mislite, da ste varni, ker kadite lahke cigarete? Zmota – varna cigareta ne obstaja.

**2.** Prepoznavajte svoje razloge in situacije za kajenje! Razlogi so lahko jeza, navada, dolgčas, sprostitiv, užitek. Situacije za kajenje so pitje kave, alkohola, pritiski v službi, doma ... Med opuščanjem kajenja morate vaše razloge in situacije znati prepoznavati in se jih izogibati.

**3.** Razvijte spretnosti za obvladovanje situacij, v katerih običajno sežete po cigareti! Premislite, ali boste po novem raje naročili vodo in ne kave ali alkohol, ob katerem ste običajno prižgali cigareto. Bodite dosledni in premislite vaše izkušnje pri prejšnjih opustitvah kajenja in ugotovite, katere napake ste delali in kako bi se jim tokrat izognili.

**4.** Spoznajete odtegnitvene težave, ki se bodo pojavile ob opustitvi od kajenja. To so težja koncentracija, nemir, želja po tobaku, slabo ali depresivno razpoloženje, slabost, nespečnost, suh jezik, razdraženost, glavoboli, zaprtje. Odtegnitvene težave so največje v 1 do 3 tednih po opustitvi in se nato postopoma manjšajo. Odločite se, kaj boste storili, ko se bo pojavila želja po cigareti: Možnosti so številne in lahko izbirate:

-  zavestno počakate, da mine,
-  prenehajte z delom in začnite nekaj drugega,
-  pretegnite se ali telovadite,
-  globoko dihajte - grizljajte zobotrebec,
-  spijte malo vode,
-  zamotite svoje roke s čimerkoli, dokler želja ne mine.

Če ugotavljate, da odtegnitvenih težav ne boste mogli obvladati, se posvetujte s farmacevtom v lekarni ali vašim zdravnikom, sestro. Uporabljate lahko tablete, ki zmanjšajo odtegnitvene težave ali nikotinski obliž. Če se boste med opustitvijo pregrešili s kajenjem, ste spet na začetku. Nevaren je sicer že en sam vdih, vendar bodite vztrajni in nadaljujte z opustitvijo.

**5.** Povejte družini, prijateljem in sodelavcem, da želite opustiti kajenje in jih prosite, da vas v tem podpirajo. Če so v družini drugi kadilci, jih prepričajte, da prenehajo z vami, sicer bo za vas težje, saj vam bodo vzbujali skomine po kajenju.

**6.** Določite dan opustitve vsaj 14 dni vnaprej. Izberite obdobje, ko boste razbremenjeni pritiskov in obveznosti

**7.** Iz svojega okolja odstranite tobačne izdelke in pripomočke! **ODLIČNO** – začeli ste z odvajanjem in ste na pravi poti, da postanete nekadilec. V svoji odločitvi morate vztrajati. Odtegnitvene težave bodo iz tedna v teden manjše. Nekadilec boste postali, če boste v nekajenju vztrajali 6 mesecev.

Pri vaši odločitvi vam lahko pomaga tudi več spletnih strani za opuščanje kajenja. Odvajate se lahko tudi v skupini ali s pomočjo zdravnika. Premislite in se posvetujte s svojim zdravnikom!



## KOLIKŠNA JE VAŠA ODVISNOST OD KAJENJA?

**O**dgovorite na anketna vprašanja na naslednji strani in izvedeli boste, v kolikšni meri ste odvisni od kajenja (Fagerstromov vprašalnik).