

## Θέλεις να σταματήσεις το κάπνισμα;



Σταμάτησε το κάπνισμα και ατένισε ένα πιο υγιές μέλλον.

Είσαι έτοιμος να ζήσεις σε ένα περιβάλλον χωρίς κάπνισμα; Βγάλε σήμερα το κάπνισμα από το μυαλό σου και το σώμα σου.

Αν θέλεις λοιπόν να σταματήσεις το κάπνισμα, το Υπουργείο Υγείας προσφέρει σημαντική υποστήριξη με θετικά αποτελέσματα. Στο πλαίσιο της υποστήριξης θα λάβεις δωρεάν βοήθεια σε ομάδα, από καταρτισμένο ειδικό σύμβουλο για διακοπή του καπνίσματος. Θα σου προσφερθούν επίσης συμβουλές σχετικά με τη θεραπεία με υποκατάστατα νικοτίνης. Έχεις τέσσερις φορές περισσότερες πιθανότητες να καταφέρεις να διακόψεις το κάπνισμα αν συμμετέχεις στο Πρόγραμμα Διακοπής του Καπνίσματος του Υπουργείου Υγείας.

Στα πλαίσια του Προγράμματος Διακοπής του Καπνίσματος, το Υπουργείο Υγείας προχώρησε το 2003 στη δημιουργία Κλινικών Διακοπής του Καπνίσματος σε όλα τα νοσοκομεία των πόλεων. Στις κλινικές αυτές συμμετείχαν μέχρι σήμερα 1450 καπνιστές από τους οποίους ποσοστό 60% διέκοψε το κάπνισμα με τη συμπλήρωση των 12 εβδομάδων συμμετοχής στο Πρόγραμμα. Σκοπός των κλινικών αυτών είναι η παροχή υποστηρικτικής βοήθειας στους καπνιστές που επιθυμούν να σταματήσουν το κάπνισμα.

Η επιθυμία αυτή μπορεί να γίνει πραγματικότητα. Ακολουθώντας τις οδηγίες, και με την ενεργό συμμετοχή σου σε όλα τα στάδια του προγράμματος, μπορείς να κερδίσεις τη μάχη εναντίον του καπνίσματος, όπως το πέτυχαν εκατομμύρια άνθρωποι.

## Τρόπος λειτουργίας Κλινικής Διακοπής του Καπνίσματος

Οι συμμετέχοντες αποτελούν μέρος ομάδας 15-20 ατόμων. Η ομάδα συναντάται κάθε εβδομάδα τον πρώτο μήνα. Ακολουθούν ακόμη τρεις συγκεντρώσεις ανά δεκαπενθήμερο. Η πρώτη συνάντηση αφιερώνεται στον προγραμματισμό και την προετοιμασία για τη διακοπή του καπνίσματος. Καθορίζεται, επίσης η ημερομηνία διακοπής που συνήθως είναι την εβδομάδα που ακολουθεί. Το πρόγραμμα διαρκεί 12 εβδομάδες.

Την ομάδα καθοδηγεί ο σύμβουλος διακοπής. Πρόκειται για λειτουργό υγείας που έχει εκπαιδευτεί ειδικά στο θέμα της διακοπής.

Σύμφωνα με αξιολόγηση του προγράμματος, οι συμμετέχοντες καπνιστές θεωρούν ότι τους βοηθάει να μοιράζονται τις εμπειρίες τους με άλλους. Στους συμμετέχοντες παρέχονται υποκατάστατα νικοτίνης, καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος.

Το είδος των υποκατάστατων νικοτίνης που χορηγούνται είναι τα έμπλαστρα, τα οποία έχουν διάρκεια δράσης 16 ώρες ή 24 ώρες. Τα έμπλαστρα προσφέρονται **ΔΩΡΕΑΝ**.

Το έμπλαστρο παρέχει σταθερή δόση νικοτίνης, μέσω του δέρματος. Βοηθά στην καταπολέμηση και μείωση των πρωινών συμπτωμάτων του συνδρόμου στέρησης επιτρέποντας στον καπνιστή να επικεντρωθεί στη ψυχολογική πτυχή της διακοπής.

Το έμπλαστρο πρέπει να τοποθετείται το πρωί σε καθαρή, στεγνή περιοχή του δέρματος. Μπορεί να τοποθετηθεί



Επιλέγω να μην καπνίζω...

πίσω από το λαιμό, πάνω από τη μέση ή στο μπράτσο. Για αποτελεσματική θεραπεία πρέπει να χρησιμοποιείται καθημερινά για 12 βδομάδες.

Αν θέλεις να σταματήσεις το κάπνισμα, δήλωσε συμμετοχή τώρα στις Κλινικές Διακοπής του Καπνίσματος στο κυβερνητικό νοσοκομείο της Επαρχίας σου.

Απλά συμπλήρωσε το ακόλουθο έντυπο και στείλε το με φαξ στον αριθμό 22305803 ή στη διεύθυνση:

**Πρόγραμμα Διακοπής του Καπνίσματος**

**Υπουργείο Υγείας**

**1448 Λευκωσία**

Για περισσότερες πληροφορίες μπορείς να απευθύνεσαι στο τηλ. **22605323** ή στο τηλ. **22605619** (Τρίτη + Παρασκευή), στο Υπουργείο Υγείας ή στην ιστοσελίδα του Υπουργείου **[www.moh.gov.cy](http://www.moh.gov.cy)**.

Τηλεφωνική υπηρεσία για τη Διακοπή του Καπνίσματος στο τηλ. **22448000** (με τη συνεργασία Υπουργείου Υγείας, Αντικαρκινικού Συνδέσμου, Κίνησης μη Καπνιστών και ΑΤΗΚ).

## Έντυπο συμμετοχής στις Κλινικές Διακοπές του Καπνίσματος

Αν θέλεις να σταματήσεις το κάπνισμα δήλωσε συμμετοχή στις Κλινικές Διακοπές του Καπνίσματος, συμπληρώνοντας τα πιο κάτω:

Όνοματεπώνυμο: .....  
Επάγγελμα: .....  
Τηλέφωνο εργασίας: .....  
Τηλέφωνο οικίας: .....  
Διεύθυνση: Οδός: ..... Αρ. .... Τ.Τ. ....  
Πόλη/Χωριό: .....

Πόσα τσιγάρα καπνίζεις καθημερινά:   
Πόσα χρόνια είσαι καπνιστής:   
Πόσο σύντομα μετά το ξύπνημα καπνίζεις το πρώτο σου τσιγάρο  
Σε λιγότερο από 30 λεπτά   
Μετά από 30 λεπτά



Γ.Τ.Π. /2009 - 50.000

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκτύπωση:



*Επιλέγω  
να μην καπνίζω*



Τυπώθηκε σε αναπνευστικό χρώμα

# Θέλεις να σταματήσεις το κάπνισμα;

## Έλα στη συντροφιά μας



## Επιλέγω να μην καπνίζω



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ, 2009