

# TITAN CRETE

## ΟΔΗΓΟΣ ΑΥΤΟΒΟΗΘΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ ΤΟΥ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

Tobacco Treatment TrAining Network in Crete



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΚΡΗΤΗΣ



ΤΜΗΜΑ  
ΙΑΤΡΙΚΗΣ

ΚΛΙΝΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ

Το πρόγραμμα **TiTan Crete** είναι μια εκπαιδευτική παρέμβαση με σκοπό να δημιουργήσει ένα εκπαιδευμένο σε θέματα καπνού δίκτυο Γενικών Ιατρών, βασισμένο σε αντίστοιχο πρόγραμμα που έχει εφαρμοστεί με επιτυχία στον Καναδά, προσαρμοσμένο όμως στις τοπικές ανάγκες και στα τοπικά χαρακτηριστικά.

Ο βασικός στόχος του προγράμματος **TiTan Crete** είναι η ανάπτυξη ενός δικτύου καταρτισμένων Γενικών Ιατρών Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας (ΠΦΥ) στην Κρήτη το οποίο θα ενσωματώσει τη θεραπεία της εξάρτησης από τον καπνό στην καθημερινή κλινική πρακτική. Το πρόγραμμα αυτό φιλοδοξεί να αναπτύξει την πρώτη ομάδα Ιατρών Γενικής Ιατρικής που θα αναλάβει την εκπαίδευση των επόμενων στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας, ενώ αναμένεται να συμβάλει στην ανάπτυξη της έρευνας στο σημαντικό αυτό θέμα για την υγεία του πληθυσμού.

Το πρόγραμμα **TiTan Crete** αποτελεί μια συνεργασία μεταξύ των Γενικών Ιατρών στην Κρήτη, της Κλινικής Κοινωνικής και Οικογενειακής Ιατρικής, Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης και του Καρδιολογικού Ινστιτούτου, Πανεπιστημίου της Οτάβα στον Καναδά.

Το παρόν φυλλάδιο έχει σχεδιαστεί ώστε να αποτελέσει ένα σημαντικό εργαλείο στην προσπάθεια σας να διακόψετε το κάπνισμα, καθώς περιέχει όλες της απαραίτητες πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε καλύτερα την διακοπή αλλά και να οργανώσετε μαζί με τον ιατρό το προσωπικό σας σχέδιο, συμπεριλαμβανόμενης και της θεραπείας που θα ακολουθήσετε, για την διακοπή του καπνίσματος.

Για την Ελληνική έκδοση του παρόντος φυλλαδίου εργάστηκαν οι παρακάτω: Σοφία Παπαδάκη, Χάρης Γιββαλάκη, Ιωάννα Τσιλιγιάννη, Ειρήνη Θεοδοσάκη, Χρήστος Λιονής.

Ελπίζουμε η συλλογική αυτή προσπάθεια να συμβάλει στην επίτευξη των στόχων του προγράμματος και στην ανάπτυξη του ανθρώπινου δυναμικού που θα συνεχίσει τη προσπάθεια.

**Ηράκλειο 8 Οκτωβρίου 2015,**

**Χρήστος Λιονής**  
**Καθηγητής Γενικής Ιατρικής και Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας,**  
**Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Κρήτης**

# ΗΡΘΕ Η ΩΡΑ ΝΑ ΔΙΑΚΟΨΕΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Είναι δύσκολο αλλά όχι ακατόρθωτο να διακόψετε το κάπνισμα! Κάθε χρόνο, χιλιάδες άνθρωποι τα καταφέρνουν. Μπορείτε και εσείς!

**ΤΟ ΑΤΟΜΙΚΟ ΣΑΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΓΙΑ ΝΑ ΔΙΑΚΟΨΕΤΕ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ 4 ΒΗΜΑΤΑ:**

**ΒΗΜΑ 1: Ορίζετε την ημερομηνία διακοπής.....σελ 6**

**ΒΗΜΑ 2: Επιλέγουμε φαρμακοθεραπεία.....σελ 8**

**ΒΗΜΑ 3: Προετοιμάζουμε την διακοπή.....σελ 16**

**ΒΗΜΑ 4: Συνεχίζουμε να μην καπνίζουμε.....σελ 18**

Αυτό το εγχειρίδιο θα σας βοηθήσει να δημιουργήσετε το ατομικό σας πρόγραμμα για τη διακοπή του καπνίσματος. Η επιτυχία κάθε βήματος, σας φέρνει πιο κοντά στην οριστική διακοπή του καπνίσματος.

Στην σελίδα δύο, μπορείτε να καταγράψετε το ατομικό σας πρόγραμμα διακοπής καπνίσματος.

## **ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ!**

**Η διακοπή του καπνίσματος είναι το πιο σημαντικό πράγμα που μπορείτε να κάνετε για την υγεία σας!**

## Γιατί είναι δύσκολη η διακοπή;

Είναι απόλυτα κατανοητό να θεωρείτε δύσκολη τη διαδικασία διακοπής του καπνίσματος. Ο φόβος και η αμφιβολία για τον ίδιο σας τον εαυτό είναι δύο βασικοί λόγοι που σας κάνουν να το αναβάλλεται συνεχώς. Το μόνο σίγουρο είναι πως κανένας δεν μπορεί να πάρει μια τόσο σημαντική απόφαση για εσάς αλλά θα πρέπει να γνωρίζετε ότι όταν το αποφασίσετε, είναι σημαντικό να λάβετε τις καλύτερες συμβουλές και υποστήριξη. Η πλειοψηφία των ανθρώπων που διέκοψε το κάπνισμα θα σας πει ότι είναι το καλύτερο δώρο που μπορείτε να κάνετε στον εαυτό σας, ότι νιώθουν πολύ καλύτερα, λιγότερο άγχος και χαρά που τα κατάφεραν.

## Τα δύο πιο σημαντικά που θα πρέπει να γνωρίζετε για τη διακοπή καπνίσματος είναι:

### 1. Εθισμός από την νικοτίνη.

Όταν καπνίζετε, το σώμα σας αναπτύσσει μια φυσική εξάρτηση στην νικοτίνη, πράγμα που σημαίνει ότι χρειάζεστε τη νικοτίνη για να νιώθετε φυσιολογικά. Αν είχατε ταλαιπωρηθεί με προσπάθειες διακοπής καπνίσματος στο παρελθόν, θα πρέπει να ξέρετε ότι δεν είναι δικό σας λάθος. Είναι η εθιστική δράση του καπνού με την οποία παλεύετε.

### 2. Συνήθειες καπνίσματος.

Εάν καπνίζετε για αρκετό διάστημα, σίγουρα θα έχετε αναπτύξει κάποιες συνήθειες όπως συγκεκριμένες ώρες της ημέρας, μέρη, ανθρώπους και καταστάσεις τις οποίες έχετε συνδυάσει με το κάπνισμα. Το σημαντικό στην διακοπή καπνίσματος είναι να συνδέσετε αυτές τις καταστάσεις με διαφορετικά πράγματα πέρα από το κάπνισμα.

## ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ ΕΙΝΑΙ ΑΜΕΣΑ

● .....  
**Σε διάστημα 8 ωρών από τη διακοπή:** Τα επίπεδα του μονοξειδίου του άνθρακα έχουν μειωθεί και τα επίπεδα οξυγόνου έχουν επανέλθει στο κανονικό.

● .....  
**Σε διάστημα 48 ωρών από τη διακοπή:** Οι πιθανότητες καρδιακής προσβολής έχουν αρχίσει να μειώνονται, ενώ η γεύση και η όσφρηση αρχίζουν να βελτιώνονται.

● .....  
**Σε διάστημα 72 ωρών από τη διακοπή:** Οι βρόγχοι χαλαρώνουν με αποτέλεσμα η αναπνοή να γίνεται ευκολότερη. Παράλληλα, αυξάνεται η χωρητικότητα των πνευμόνων.

● .....  
**Σε διάστημα 2 εβδομάδων έως 3 μηνών από τη διακοπή:** Η κυκλοφορία του αίματος καλυτερεύει και η λειτουργία των πνευμόνων βελτιώνεται κατά 30%.

● .....  
**Σε διάστημα 6 μηνών από τη διακοπή:** Ο βήχας, το αίσθημα κόπωσης, η ρινική συμφόρηση και η δύσπνοια, βελτιώνονται.

● .....  
**Σε διάστημα 1 έτους από τη διακοπή:** Ο κίνδυνος καρδιακής προσβολής μειώνεται στο μισό, σε σχέση με κάποιον που καπνίζει.

● .....  
**Σε διάστημα 10 ετών από τη διακοπή:** Ο κίνδυνος θανάτου από καρκίνο του πνεύμονα, μειώνεται κατά 50% σε σχέση με κάποιον που καπνίζει..

● .....  
**Σε διάστημα 15 ετών από τη διακοπή:** Ο κίνδυνος θανάτου από καρδιακή προσβολή, είναι ίδιος με κάποιον που δεν έχει καπνίσει ποτέ.

● .....

# ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΑΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ

**ΒΗΜΑ 1: Η ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΑΚΟΠΗΣ  
ΚΑΠΝΙΣΜΑΤΟΣ** (βλέπε σελίδα 4)

**ΗΜΕΡΑ:**

**ΜΗΝΑΣ:**

**ΧΡΟΝΟΣ:**

**ΒΗΜΑ 2: Η ΦΑΡΜΑΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΑΣ**  
(βλέπε σελίδα 6-13)

Θεραπεία Υποκατάστασης Νικοτίνης

- Επίθεμα (αυτοκόλλητο)
- Εισπνεόμενο
- Τσίχλα νικοτίνης
- Σπρέι
- Βαρενικλίνη
- Βουπροπιόνη

Ημερομηνία έναρξης φαρμακοθεραπείας:.....

**ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ:** Εάν λαμβάνεται βαρενικλίνη, ξεκινήστε την θεραπεία 8-14 ημέρες νωρίτερα από την ημερομηνία διακοπής, ενώ εάν λαμβάνεται βουπροπιόνη, ξεκινήστε την θεραπεία τουλάχιστον 7 ημέρες νωρίτερα.

# Η ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΣΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Είναι πολύ σημαντικό να αναγνωρίζετε και να είστε προετοιμασμένος/η για καταστάσεις κατά τις οποίες μπορεί να μπειτε στον πειρασμό να καπνίσετε. Αναγνωρίστε τον ρόλο του καπνίσματος στην καθημερινότητά σας, καθώς και τις καταστάσεις υψηλού κινδύνου, για παράδειγμα, ο πρωινός σας καφές, τα διαλείμματα, μετά το φαγητό, στο αμάξι, σε κοινωνικές εκδηλώσεις, κτλ.

Στην συνέχεια προετοιμάστε ένα πλάνο για το πώς θα αντιδράσετε εάν βρεθείτε σε κάποια από αυτές τις καταστάσεις, όταν έχετε ξεκινήσει την προσπάθεια να διακόψετε το κάπνισμα. Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω πίνακα για να οργανώσετε το δικό σας σχέδιο για την Επιτυχία.

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ
Για παράδειγμα: Κατά την διάρκεια διαλειμάτων από την εργασία	Πηγαίνω για περπάτημα

# ΒΗΜΑ 1

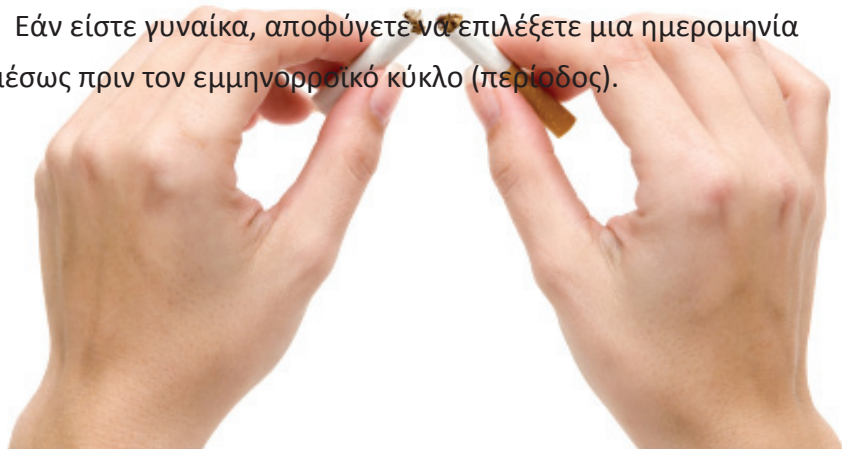
## Η ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΔΙΑΚΟΠΗΣ

.../.../....

Επιλέξτε μια ημερομηνία διακοπής εντός των επόμενων 30 ημερών.

Παρότι δεν υπάρχει κάποια ιδανική ημέρα διακοπής, πριν την επιλογή της ημερομηνίας διακοπής σκεφτείτε:

- Να επιλέξετε μια ημερομηνία όπου το πρόγραμμα σας θα είναι ρουτίνας.
- Η μέρα να είναι Δευτέρα ή Σαββατοκύριακο.
- Να αποφύγετε να επιλέξετε μια ημερομηνία κοντά σε κάποια σημαντική προθεσμία ή όταν είστε άρρωστος/η.
- Να αποφύγετε να επιλέξετε μια ημερομηνία κοντά στα γενέθλια σας ή κάποιο άλλο κοινωνικό γεγονός.
- Εάν είστε γυναίκα, αποφύγετε να επιλέξετε μια ημερομηνία αμέσως πριν τον εμμηνορροϊκό κύκλο (περίοδος).





**Σεπτέμβριος 2015**

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

**Οκτώβριος 2015**

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

**Νοέμβριος 2015**

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

**Δεκέμβριος 2015**

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**Ιανουάριος 2016**

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**Φεβρουάριος 2016**

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

**Μάρτιος 2016**

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

**Απρίλιος 2016**

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

**Μάιος 2016**

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**Ιούνιος 2016**

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

**Ιούλιος 2016**

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**Αύγουστος 2016**

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



# ΒΗΜΑ 2

## ΕΠΙΛΕΓΟΥΜΕ ΦΑΡΜΑΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Συστήνουμε σε όλους τους καπνιστές να επωφεληθούν από την υπάρχουσα φαρμακοθεραπεία που θα τους βοηθήσει στην προσπάθεια τους να διακόψουν το κάπνισμα. Όπως έχει αποδειχθεί, η χρήση φαρμάκων διακοπής καπνίσματος **διπλασιάζουν ή τριπλασιάζουν** τις πιθανότητες να διακόψει κάποιος το κάπνισμα.

Υπάρχουν τρεις τύποι φαρμακοθεραπείας από τους οποίους μπορείς να επιλέξεις:

### 1. Θεραπεία υποκατάστασης της νικοτίνης (NRT)

- Επίθεμα (Αυτοκόλλητο), εισπνεόμενο, τσίχλα, σπρέι

### 2. Βαρενικλίνη (Champix®)

- Χάπι

### 3. Βουπροπιόνη (Zyban®)

- Χάπι

Τα φάρμακα διακοπής καπνίσματος είναι ασφαλή και θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε την έντονη επιθυμία για κάπνισμα καθώς και τα συμπτώματα στέρησης κατά την μεταβατική περίοδο της προσπάθειας σας για διακοπή.

# 1η Επιλογή

## Θεραπεία υποκατάστασης νικοτίνης

Η θεραπεία υποκατάστασης νικοτίνης βοηθά να μετριαστούν τα συμπτώματα από την έλλειψη του τσιγάρου, όπως η έντονη επιθυμία για κάπνισμα, το άγχος, η ευερεθιστότητα, ο πονοκέφαλος και η δυσκολία συγκέντρωσης που μπορεί να εμφανιστούν κατά την προσπάθεια απεξάρτησης από την νικοτίνη. Η θεραπεία υποκατάστασης της νικοτίνης περιλαμβάνει επίθεμα (αυτοκόλλητο), εισπνεόμενο, τσίχλα ή σπρέι. Κάθε μορφή υποκατάστασης μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνη της ή σε συνδυασμό με κάποια άλλη. **Ο τύπος, η δοσολογία και η διάρκεια χρήσης μπορούν να διαφοροποιηθούν με βάση τις ανάγκες σας.**

**Τα πλεονεκτήματα της χρήσης θεραπείας υποκατάστασης είναι:**

- Η ποσότητα νικοτίνης που λαμβάνετε είναι πολύ λιγότερη από ότι εάν συνεχίζατε να καπνίζετε.
- Η εκάστοτε θεραπεία υποκατάστασης δεν εκθέτει τον οργανισμό σας σε 4000 και πλέον χημικές ουσίες που προκύπτουν από την χρήση καπνού.

### Συνδυαστική θεραπεία υποκατάστασης

Πολλοί ασθενείς επωφελούνται από την χρήση του συνδυασμού επιθέματος με άλλο είδος θεραπείας βραχείας δράσης. Διαβάστε τις επόμενες σελίδες για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις επιλογές που διαθέτετε σε θεραπείες υποκατάστασης νικοτίνης.

Μακράς δράσης  
Επίθεμα  
(αυτοκόλλητο)



Παρέχει σταθερή υποκατάσταση νικοτίνης καθ'όλη την διάρκεια της ημέρας

Βραχείας δράσης  
Εισπνεόμενο,  
Τσίχλα,  
Σπρέι



Παρέχει άμεση ανακούφιση από την έντονη επιθυμία για κάπνισμα και τα άλλα συμπτώματα στέρησης

## Θεραπεία υποκατάστασης νικοτίνης-Μακράς δράσης

### Επίθεμα (Αυτοκόλλητο)

Αριθμός τσιγάρων ανά ημέρα	Προτεινόμενο πρόγραμμα θεραπείας
<p><b>Λιγότερο από 15</b> Εάν καπνίζετε μέσα στα πρώτα 30 λεπτά από την ώρα που θα ξυπνήσετε το πρωί, αυξήστε στην επόμενη δόση</p>	<p>→ Χρησιμοποιείτε ένα επίθεμα των 10 mg καθημερινά για τις εβδομάδες 1 - 6 → Σκεφτείτε να συνδυάσετε με την χρήση τσιγάρων, εισπνεόμενου ή σπρέι κατά την διάρκεια των εβδομάδων 1 - 6 ή περισσότερο</p>
<p><b>15-19</b> Εάν καπνίζετε μέσα στα πρώτα 30 λεπτά από την ώρα που θα ξυπνήσετε το πρωί, αυξήστε στην επόμενη δόση</p>	<p>→ Χρησιμοποιείτε ένα επίθεμα των 15 mg καθημερινά για τις εβδομάδες 1 - 6 και μετά → Χρησιμοποιείτε ένα επίθεμα των 10 mg καθημερινά για τις εβδομάδες 7 - 10 ή περισσότερο</p>
<p><b>20-29</b> Εάν καπνίζετε μέσα στα πρώτα 30 λεπτά από την ώρα που θα ξυπνήσετε το πρωί, αυξήστε στην επόμενη δόση</p>	<p>→ Χρησιμοποιείτε ένα επίθεμα των 25 mg καθημερινά για τις εβδομάδες 1 - 6, μετά → Χρησιμοποιείτε ένα επίθεμα των 15 mg καθημερινά για τις εβδομάδες 7 - 8 και μετά → Χρησιμοποιείτε ένα επίθεμα των 10 mg καθημερινά για τις εβδομάδες 9 - 10 ή περισσότερο</p>
<p><b>30-40</b> Εάν καπνίζετε μέσα στα πρώτα 30 λεπτά από την ώρα που θα ξυπνήσετε το πρωί, αυξήστε στην επόμενη δόση</p>	<p>→ Χρησιμοποιείτε δύο επιθέματα (25 mg + 10 mg ή 15 mg ανάλογα τις ανάγκες σας) καθημερινά για τις εβδομάδες 1 - 6, μετά → Χρησιμοποιείτε ένα επίθεμα των 25 mg καθημερινά για τις εβδομάδες 7 - 10, μετά → Χρησιμοποιείτε ένα επίθεμα των 15 mg καθημερινά για τις εβδομάδες 11 - 12, μετά → Χρησιμοποιείτε ένα επίθεμα των 10 mg καθημερινά για τις εβδομάδες 13 - 14 ή περισσότερο</p>
<p><b>Περισσότερα από 40</b></p>	<p>→ Χρησιμοποιείτε δύο επιθέματα (25 mg + 25 mg) καθημερινά για τις εβδομάδες 1 - 6, μετά → Χρησιμοποιείτε δύο επιθέματα (25 mg + 15 mg) καθημερινά για τις εβδομάδες 7 - 8, μετά → Χρησιμοποιείτε δύο επιθέματα (25 mg + 10 mg) καθημερινά για τις εβδομάδες 9 - 10, μετά → Χρησιμοποιείτε ένα επίθεμα των 25 mg καθημερινά για τις εβδομάδες 11 - 12, μετά → Χρησιμοποιείτε ένα επίθεμα των 15 mg καθημερινά για τις εβδομάδες 13 - 14 και μετά → Χρησιμοποιείτε ένα επίθεμα των 10 mg καθημερινά για τις εβδομάδες 15 - 16 ή περισσότερο</p>

## Οδηγίες χρήσης

- Τοποθετείστε το επίθεμα σε ένα καθαρό και χωρίς τρίχωμα σημείο του πάνω μέρους του σώματος σας (βραχίονες, στήθος, πλάτη)
- Αντικαταστήστε το επίθεμα με ένα νέο κάθε 24 ώρες
- Αφαιρέστε το παλιό επίθεμα πριν χρησιμοποιήσετε το καινούριο

### Χειρισμός συμπτωμάτων στέρησης

- Συνιστάτε να χρησιμοποιείτε μια επιπλέον μέθοδο υποκατάστασης βραχείας δράσης για την αντιμετώπιση μιας ενδεχόμενης έντονης επιθυμίας για κάπνισμα καθώς και των άλλων συμπτωμάτων στέρησης. Είναι απόλυτα ασφαλές να χρησιμοποιείτε συνδυασμό με το επίθεμα.
- Εάν μετά από 24 ώρες από την έναρξη χρήσης της μεθόδου υποκατάστασης αντιμετωπίζετε μεσαίου ή μεγάλου βαθμού επιθυμία να καπνίσετε μπορείτε να προσθέσετε άλλο ένα επίθεμα των 7 mg ή να συμβουλευτείτε τον ιατρό σας.

Πόση ποσότητα θεραπείας βραχείας δράσης θα πρέπει να χρησιμοποιώ μαζί με το επίθεμα;

Ο καθένας είναι διαφορετικός. Μπορείτε να χρησιμοποιείτε όση ποσότητα χρειάζεστε ημερησίως αρκεί να μην υπερβαίνει την προτεινόμενη ημερήσια ποσότητα κατανάλωσης.



## Πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες

- Πονοκέφαλος
- Διαταραχές ύπνου
- Ζάλη
- Ναυτία
- Ερεθισμός του δέρματος
- Στομαχικές διαταραχές

### Τρόποι αντιμετώπισης διαταραχών:

- Διαταραχές ύπνου
- Αφαιρέστε το επίθεμα κατά την διάρκεια του ύπνου.
- Συνιστάτε να τοποθετείτε το επίθεμα 45-60 λεπτά πριν ξυπνήσετε (βάλτε ξυπνητήρι).

- Ερεθισμός δέρματος
- Προσπαθήστε να τοποθετείτε το επίθεμα σε διαφορετικό σημείο καθημερινά, να χρησιμοποιείτε καθαρό επίθεμα ή να χρησιμοποιείτε κορτιζονούχο αλοιφή.

Κόστος κουτιού:

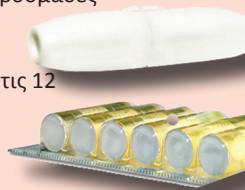
Κόστος ανά ημέρα:

## Θεραπεία υποκατάστασης νικοτίνης - Βραχείας δράσης

Εισπνεόμενο  Προτεινόμενο πρόγραμμα θεραπείας

(Όταν χρησιμοποιείτε μόνο εισπνεόμενο)

- Χρησιμοποιείστε 6-12 ανταλλακτικά φυσιγγια την ημέρα για τις πρώτες 6 εβδομάδες
- Μειώστε τον αριθμό των ανταλλακτικών φυσιγγίων που χρησιμοποιείτε ανά ημέρα για τις εβδομάδες 6-12
- Κάποιοι καπνιστές χρειάζονται 1-2 ανταλλακτικά φυσιγγια την ημέρα μετά τις 12 εβδομάδες για να αντιμετωπίσουν τα συμπτώματα στέρησης
- Ένα ανταλλακτικό φυσιγγιο ισοδυναμεί με 1-2 τσιγάρα



Τσίχλα  Προτεινόμενο πρόγραμμα θεραπείας

(Όταν χρησιμοποιείτε μόνο τσίχλα)

- 2 mg (εάν καπνίζετε το πρώτο σας τσιγάρο  $\leq$  30 λεπτά αφού ξυπνήσετε)
- 4 mg (εάν καπνίζετε το πρώτο σας τσιγάρο σε περίπου 30 λεπτά αφού ξυπνήσετε)
- Χρησιμοποιείστε μια τσίχλα κάθε 1-2 ώρες για 1-6 εβδομάδες
- Χρησιμοποιείστε μια τσίχλα κάθε 2-4 ώρες για 7-9 εβδομάδες
- Χρησιμοποιείστε μια τσίχλα κάθε 4-8 ώρες για 10-12 εβδομάδες ή περισσότερο



Σπρέι  Προτεινόμενο πρόγραμμα θεραπείας

(Όταν χρησιμοποιείτε μόνο σπρέι)

- Κάντε 1-2 ψεκασμούς κάθε 30-60 λεπτά και μειώστε την συχνότητα σε διάστημα 12-24 εβδομάδων
- Η μέγιστη δόση είναι 4 ψεκασμοί ανά ώρα ή 64 ψεκασμοί ανά ημέρα
- Κάθε ψεκασμός περιέχει 1 mg νικοτίνης (κάθε σπρέι παρέχει 150 ψεκασμούς)



## Οδηγίες χρήσης

- Εισπνεύστε όσο χρειάζεται για να ελέγξετε την έντονη επιθυμία για κάπνισμα
- Εισπνεύστε έως και 80 φορές σε διάστημα 20 λεπτών ή έως ότου εξαλειφθούν τα συμπτώματα
- Συχνά η χρήση του εισπνεόμενου για 5 λεπτά είναι αρκετή
- Εισπνεύστε αργά για να αποφύγετε το αίσθημα καψίματος στο λαιμό
- Αποφύγετε το φαγητό ή το ποτό 15 λεπτά πριν ή κατά την διάρκεια της χρήσης

### Πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες

- Πονοκέφαλος
- Ερεθισμός στόματος/λαιμού
- Ναυτία

Κόστος κουτιού:

Κόστος ανά ημέρα:

## Οδηγίες χρήσης

- Μασάτε αργά εωσότου να αισθανθείτε την γεύση της νικοτίνης ή μούδιασμα στο στόμα. Έπειτα σταματήστε να μασάτε
- Τοποθετήστε την τσίγλα ανάμεσα στο μάγουλο και το ούλο σας και “παρκάρετε” την. Μετά από ένα λεπτό επαναλάβετε την μάσηση έως ότου εξαφανιστεί η έντονη επιθυμία για κάπνισμα
- Μασήστε και “παρκάρετε” κάθε τσίγλα για 20-30 λεπτά ή έως ότου εξαφανιστεί η έντονη επιθυμία για κάπνισμα
- Αποφύγετε το φαγητό ή το ποτό 15 λεπτά πριν ή κατά την διάρκεια της χρήσης

### Πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες

- Πόνος στο στόμα
- Πόνος στο σαγόνι
- Λόξιγκας
- Ναυτία
- Προσκόλληση στα δόντια ή σιδεράκια

Κόστος κουτιού:

Κόστος ανά ημέρα:

## Οδηγίες χρήσης

- Κατά την πρώτη χρήση, ετοιμάστε την αντλία ψεκασμού
- Βάλτε το σπρέι όσο γίνεται πιο κοντά στο στόμα σας και ψεκάστε
- Για να αποφύγετε να περάσει το σπρέι στο λαιμό, μην αναπνέετε και αποφύγετε να καταπιείτε για μερικά δευτερόλεπτα

### Πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες

- Πονοκέφαλος
- Ναυτία
- Εμετός
- Αλλοίωση γεύσης
- Αίσθημα μούδιασματος στο στόμα

Κόστος κουτιού:

Κόστος ανά ημέρα:

## 2η Επιλογή:

### Βαρενικλίνη (Champrix®)

Η βαρενικλίνη είναι χάπι που στοχεύει στους υποδοχείς νικοτίνης του εγκεφάλου, μειώνοντας την έντονη επιθυμία για νικοτίνη και εξαλείφοντας την ικανοποίηση που νιώθει κάποιος όταν καπνίζει. Η χρήση βαρενικλίνης θα πρέπει να ξεκινήσει 8-14 ημέρες **πριν** την καθορισμένη ημερομηνία διακοπής καπνίσματος.



Προτεινόμενο πρόγραμμα θεραπειάς	Οδηγίες χρήσης	Πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες
<p><b>Ημέρα 1-3:</b> Ένα χάπι (0.5 mg) ημερησίως</p> <p>.....</p> <p><b>Ημέρα 4-7:</b> Ένα χάπι (0.5 mg) το πρωί και ένα χάπι (0.5 mg) το βράδυ ( ή το λιγότερο με 8 ώρες διαφορά λήψης από το πρώτο)</p> <p>.....</p> <p><b>Εβδομάδα 2-12:</b> Ένα χάπι (1 mg) το πρωί και ένα χάπι (1 mg) το βράδυ ( ή το λιγότερο με 8 ώρες διαφορά)</p> <p>.....</p> <p>Η συνήθης διάρκεια λήψης της βαρενικλίνης είναι 12 εβδομάδες. Ωστόσο, μερικοί άνθρωποι μπορούν να συνεχίσουν να το παίρνουν έως 24 εβδομάδες ή για όσο απαιτείται.</p>	<p>→ Ξεκινήστε την λήψη βαρενικλίνης 8-14 ημέρες πριν ξεκινήσετε την καθορισμένη ημ. διακοπής</p> <p>→ Λάβετε το χάπι μετά το φαγητό με ένα ποτήρι νερό</p> <p>→ Αποφύγετε επικίνδυνες εργασίες όπως ο χειρισμός μηχανημάτων, έως ότου διαπιστώσετε ότι η λήψη του φαρμάκου δεν επηρεάζει την πνευματική σας εγρήγορση</p> <p>Σημειώστε: Αν εσείς ή η οικογένειά σας αντιληφθείτε αίσθημα ταραχής, καταθλιπτική διάθεση, αλλαγές στην συμπεριφορά ή αλλεργική αντίδραση, σταματήστε την φαρμακευτική αγωγή και επικοινωνήστε με τον ιατρό σας άμεσα.</p> <p>Εάν ξεχάσατε να λάβετε το φάρμακο σας, μπορείτε να το λάβετε σε διάστημα λίγων ωρών από την προγραμματισμένη δόση. Διαφορετικά περιμένετε για την επόμενη δόση.</p>	<p>→ Ναυτία</p> <p>→ Διαταραχές ύπνου</p> <p>→ Πονοκέφαλος</p> <p>→ Παράξενα όνειρα</p> <p>→ Δυσκοιλιότητα</p> <p>→ Εμετός</p> <p>→ Αέρια</p> <p>→ Αλλαγή συμπεριφοράς / καταθλιπτική συμπεριφορά</p> <p>→ Αλλεργική αντίδραση (σπάνια)</p> <p><b>Τρόποι αντιμετώπισης των ανεπιθύμητων ενεργειών:</b></p> <p>Ναυτία:</p> <p>→ Πάρτε το χάπι μαζί με το γεύμα και ένα ποτήρι νερό</p> <p>→ Πάρτε τα χάπια με τουλάχιστον 8 ώρες διαφορά</p> <p>→ Χρησιμοποιείστε χάπια για την ναυτία</p> <p>→ Διακόψτε αν η ναυτία είναι σοβαρή</p> <p>→ Η δόση μπορεί να μειωθεί για να αντιμετωπιστούν οι παρενέργειες</p>
		<p><b>Κόστος κουτιού:</b></p> <p><b>Κόστος ανά ημέρα:</b></p>



## 3η Επιλογή:

### Βουπροπιόνη

Η βουπροπιόνη είναι μια εναλλακτική φαρμακοθεραπεία. Βοηθά στην χημική ισορροπία του εγκεφάλου με αποτέλεσμα την άμεση ανακούφιση από την έντονη επιθυμία για κάπνισμα και την μείωση των συμπτωμάτων στέρησης. Η λήψη βουπροπιόνης θα πρέπει να ξεκινήσει τουλάχιστον 7 ημέρες **πριν** την προγραμματισμένη ημερομηνία διακοπής καπνίσματος.



Προτεινόμενο πρόγραμμα θεραπειάς	Οδηγίες χρήσης	Πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες
<p><b>Ημέρα 1-3:</b> Ένα χάπι (150mg) ημερησίως .....</p> <p><b>Ημέρα 4 -</b> <b>Εβδομάδα 12:</b> Ένα χάπι (150 mg) το πρωί και ένα χάπι (150 mg) το βράδυ ( ή το λιγότερο με 8 ώρες διαφορά λήψης από το πρώτο λήψης από το πρώτο) .....</p> <p>Η συνήθης διάρκεια λήψης της βουπροπιόνης είναι 12 εβδομάδες. Ωστόσο, μερικοί άνθρωποι μπορούν να συνεχίσουν να το παίρνουν έως 24 εβδομάδες ή όσο απαιτείται.</p>	<p>→ Ξεκινήστε την λήψη βουπροπιόνης τουλάχιστον 7 ημέρες πριν την προγραμματισμένη ημερομηνία διακοπής καπνίσματος → Λάβετε το χάπι σε απόσταση τουλάχιστον 8 ωρών από το προηγούμενο</p> <p>Σημειώστε: Αν εσείς ή η οικογένειά σας αντιληφθείτε αίσθημα ταραχής, καταθλιπτική διάθεση, αλλαγές στην συμπεριφορά ή αλλεργική αντίδραση, σταματήστε να λαμβάνετε την φαρμακευτική αγωγή και επικοινωνήστε με τον γιατρό σας άμεσα. Εάν ξεχάσατε να λάβετε το φάρμακό σας, μπορείτε να το λάβετε σε διάστημα λίγων ωρών από την προγραμματισμένη δόση. Διαφορετικά περιμένετε για την επόμενη δόση.</p>	<p>→ Αυτία → Ξηρό στόμα → Ναυτία → Δυσκοιλιότητα → Άγχος → Αλλοίωση γεύσης → Αίσθημα παλμών → Τρέμουλο → Επιληπτικές κρίσεις (σπάνια)</p> <p><b>Τρόποι αντιμετώπισης των ανεπιθύμητων ενεργειών:</b> Ναυτία: → Πάρτε το χάπι μαζί με γεύμα και ένα ποτήρι νερό → Πάρτε τα χάπια με τουλάχιστον 8 ώρες διαφορά → Χρησιμοποιείστε χάπια για την ναυτία → Διακόψτε αν η ναυτία είναι σοβαρή → Η δόση μπορεί να μειωθεί για να αντιμετωπιστούν οι παρενέργειες</p>
		<p><b>Κόστος κουτιού:</b></p> <p><b>Κόστος ανά ημέρα:</b></p>

# ➔ ΒΗΜΑ 3

## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΖΟΥΜΕ ΤΗ ΔΙΑΚΟΠΗ

### Μία με τρεις εβδομάδες πριν:

→ Μειώστε τον αριθμό των τσιγάρων που καπνίζετε

→ Δοκιμάστε να μείνετε μακριά από το τσιγάρο. Κάντε το αυτοκίνητο και το σπίτι σας χώρους όπου δεν επιτρέπεται το κάπνισμα

→ Αν έχετε μέλη της οικογένειας ή φίλους που καπνίζουν, ζητήστε κοντά σας και να μην σας προσφέρουν τσιγάρο

→ Επιδοκιμάστε τον εαυτό σας με κάποια ανταμοιβή για την προσπάθεια να μην καπνίσετε

→ Αν πρόκειται να ξεκινήσετε την λήψη βαρενικλίνης, ξεκινήστε την



τους να μην καπνίζουν

### Την προηγούμενη μέρα:

→ Εάν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε υποκατάστατα νικοτίνης, φροντίστε να τα έχετε προμηθευτεί το πρωινό της έναρξης της προσπάθειας σας

→ ΠΕΤΑΞΤΕ ΟΛΑ ΤΑ ΤΣΙΓΑΡΑ ΣΑΣ

→ Πετάξτε τα σταχτοδοχεία και τους αναπτήρες

→ Να σκέφτεστε θετικά για την αλλαγή που έρχεται στην ζωή σας

→ Υπενθυμίστε στους συγγενείς, φίλους και συνεργάτες ότι αύριο είναι η πρώτη μέρα διακοπής καπνίσματος και ότι εκτιμάτε την συμπαράστασή τους

## Την πρώτη μέρα διακοπής του καπνίσματος:

- Εάν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε θεραπεία υποκατάστασης νικοτίνης, εφαρμόστε το επίθεμα αμέσως το πρωί
- Συνειδητά προσπαθήστε προσπάθεια να μην είστε κοντά σε καπνιστές
- Κρατήστε τον εαυτό σας απασχολημένο τα διαστήματα που συνηθίζατε να καπνίζετε
- Κρατάτε μαζί σας πράγματα για να απασχολείτε το στόμα σας όπως τσίχλες ή οδοντογλυφίδες
- Να πίνετε πολύ νερό
- Αποφύγετε να καταναλώνετε κρασί ή μπύρα που αποτελούν πειρασμό για να καπνίσετε
- Χρησιμοποιήστε εισπνεόμενο, τσίχλα ή σπρέι κατά τα διαστήματα έντονης επιθυμίας για κάπνισμα

## Αντιμετωπίστε την διακοπή με ηρεμία

Η διακοπή του καπνίσματος μπορεί να σας αγχώνει κατά τις πρώτες μέρες. Αφιερώστε λίγο χρόνο για τον εαυτό σας. Προσπαθήστε να αποφύγετε στρεσογόνες ή δύσκολες καταστάσεις.

## Μειώστε τουλάχιστο στο μισό την καφεΐνη που καταναλώνετε

Μειώστε τουλάχιστον στο μισό την καφεΐνη που καταναλώνετε, είτε μειώνοντας τα ποτήρια καφέ, τσάι ή τύπου cola που καταναλώνετε ημερησίως είτε χρησιμοποιώντας μη καφεϊνούχα προϊόντα. Οι μη καπνιστές επηρεάζονται περισσότερο από την καφεΐνη. Η ελάττωση της ποσότητας πρόσληψης καφεΐνης θα σας βοηθήσει να μειώσετε τις ανεπιθύμητες ενέργειες όπως: νευρικότητα, ευερεθιστότητα, πονοκέφαλο, αυπνία ή αίσθημα παλμών.



# ➔ ΒΗΜΑ 4

## Τι πρέπει να περιμένετε όταν διακόψετε το κάπνισμα

**Συμπτώματα στέρησης:** Είναι φυσιολογικό να υπάρχουν συμπτώματα στέρησης όταν διακόψετε το κάπνισμα. Τα πιο συνήθη συμπτώματα είναι: πονοκέφαλος, ζάλη, ελαφριά σύγχυση, άγχος ή νευρικότητα, δυσκολία συγκέντρωσης ή αλλαγές στην διάθεση. Η φαρμακοθεραπεία θα σας βοηθήσει να μειώσετε ή να εξαφανίσετε τα συμπτώματα στέρησης. Για περισσότερες πληροφορίες δείτε στις σελίδες 6-13. Εάν τα συμπτώματά επιμένουν, επικοινωνήστε με τον ιατρό σας.

**Έντονη επιθυμία για τσιγάρο:** Το αίσθημα της έντονης επιθυμίας για τσιγάρο είναι επίσης πολύ συνηθισμένο. Η ένταση της επιθυμίας αυτής συνήθως μειώνεται μετά από 2-3 εβδομάδες. **Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι η έντονη επιθυμία συνήθως διαρκεί 3-5 λεπτά.** Προσπαθήστε να κρατήσετε τον εαυτό σας απασχολημένο για αυτό το διάστημα και η έντονη επιθυμία θα περάσει.

Τα καλά νέα είναι ότι κάθε μέρα χωρίς τσιγάρο θα γίνεται ευκολότερη και τα συμπτώματα στέρησης και η έντονη επιθυμία θα εξασθενούν.

### Όταν σκέφτεστε ότι θέλετε να καπνίσετε, να θυμάστε:

**Αναβολή:** Η έντονη επιθυμία διαρκεί συνήθως 3-5 λεπτά, οπότε προσπαθήστε να αναβάλετε το κάπνισμα

**Νερό:** Η κατανάλωση νερού βοηθά στην αποβολή χημικών και τοξινών από τον οργανισμό σας

**Αντιπερισπασμός:** Απασχολήστε τον εαυτό σας με κάτι για να αποφύγετε να σκέφτεστε το τσιγάρο

**Βαθιές αναπνοές:** Οι βαθιές αναπνοές θα σας βοηθήσουν να ηρεμήσετε και θα διώξουν την έντονη επιθυμία για κάπνισμα. Εισπνεύστε βαθιά για μερικά δευτερόλεπτα με έπειτα εκπνεύστε αργά.

**Πως θα αντιμετωπίσετε το άγχος:** Το άγχος αποτελεί κομμάτι της καθημερινής ζωής. Πολλοί άνθρωποι καπνίζουν πιστεύοντας ότι το κάπνισμα τους βοηθάει να αντιμετωπίσουν το άγχος. Η αλήθεια είναι ότι το κάπνισμα αυξάνει το άγχος καθώς αυξάνει τους καρδιακούς παλμούς και την πίεση του αίματος. Θα ήταν χρήσιμο αν μπορούσατε να βρείτε ένα φίλο να μιλήσετε ή να διακόψετε το κάπνισμα μαζί. Μάθετε πώς να χαλαρώνετε και όταν νιώθετε το άγχος να επανέρχεται, πάρτε βαθιές ανάσες από την μύτη.

**Εναλλαγές διάθεσης:** Καθώς το σώμα σας προσαρμόζεται σε μια ζωή χωρίς τσιγάρο, μπορεί να νιώσετε άγχος, ευερεθιστότητα, καταθλιπτική διάθεση ή δυσκολία συγκέντρωσης. Να είστε υπομονετικός/η με τον εαυτό σας τις πρώτες εβδομάδες από την διακοπή. Αν εσείς ή η οικογένειά σας αντιληφθείτε αίσθημα ταραχής, καταθλιπτική διάθεση, αλλαγές στην συμπεριφορά ή αλλεργική αντίδραση, σταματήστε να παίρνετε την φαρμακευτική αγωγή και επικοινωνήστε με τον γιατρό σας άμεσα.

**Βήχας:** Πολλοί καπνιστές αναφέρουν ότι βήχουν περισσότερο τις πρώτες εβδομάδες από την διακοπή. Αυτό συμβαίνει γιατί οι πνεύμονες σας καθαρίζουν. Να το θεωρήσετε ένα σημάδι υγείας.

**Έλεγχος βάρους:** Η αυξημένη διάθεση για φαγητό κατά την διακοπή είναι κάτι πολύ συνηθισμένο. Κάποιοι άνθρωποι παίρνουν 2 με 3 κιλά κατά τους πρώτους μήνες από την διακοπή. Αλλαγές στον τρόπο διατροφής και άσκησης μπορούν να βοηθήσουν στον έλεγχο του βάρους και την αυξημένη όρεξη.

Το άγχος και οι κοινωνικές εκδηλώσεις που περιλαμβάνουν αλκοόλ είναι οι σημαντικότεροι λόγοι που οι άνθρωποι επιστρέφουν στο τσιγάρο.



**Κάντε ένα διάλειμμα, περπάτησε μακριά από το άγχος**

Το περπάτημα είναι ένας καλός τρόπος για να μειωθεί το άγχος αλλά και η έντονη επιθυμία και τα συμπτώματα στέρησης από τον καπνό. Οι περιπάτοι θα σας βοηθήσουν να ελέγξετε το βάρος σας μετά την διακοπή του καπνίσματος.

## Εάν κάνετε κάποιο ολίσθημα....

Εάν ολισθήσετε, να έχετε κάποιο σχέδιο για την συνέχεια ώστε να μην επαναλαμβάνετε την ίδια διαδικασία συνεχώς:

**Αλλάξτε την κατάσταση στην οποία βρίσκεστε:** Σταματήστε αμέσως να καπνίζετε, αλλάξτε δωμάτιο, πετάξτε τα τσιγάρα ...και συνεχίστε την προσπάθεια διακοπής

**Σκεφτείτε θετικά για τον εαυτό σας:** Θυμηθείτε πόσα έχετε καταφέρει και εμπυχώστε τον εαυτό σας

**Λάβετε δράση:** Βρείτε κάποια άλλη ασχολία όπου είναι δύσκολο να καπνίσετε π.χ. κάντε ένα μπάνιο, ασκηθείτε ή μασήστε μια τσίχλα μέντας

**Ζητήστε βοήθεια:** Μιλήστε σε κάποιον για να σας αποσπάσει την προσοχή και να σας ενθαρρύνει

Μην αφήσετε ένα ολίσθημα να ακυρώσει την προσπάθεια σας να διακόψετε το κάπνισμα. Μην διστάσετε να τηλεφωνήσετε στον γιατρό σας, είναι εδώ για να βοηθήσει.

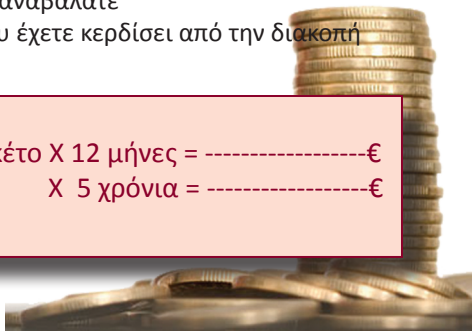
## Απολαύστε μια ζωή χωρίς τσιγάρο

Όταν διακόψετε το κάπνισμα, πολύ γρήγορα θα νιώσετε τα οφέλη στην υγεία σας αλλά σε άλλους τομείς. Παρακάτω βρείτε μια λίστα με πράγματα που μπορείτε να κάνετε αντί να καπνίζετε:

- Κάντε ένα περίπατο ή άλλο είδος γυμναστικής
- Βρείτε μια άλλη χειρωνακτική ψυχαγωγική εργασία όπως ζωγραφική, πλέξιμο ή κηπουρική
- Εξασκηθείτε στο να χαλαρώνετε
- Τηλεφωνήστε σε ένα φίλο
- Απασχοληθείτε με δουλειές του σπιτιού που αναβάλατε
- Ανταμείψτε τον εαυτό σας με τα χρήματα που έχετε κερδίσει από την διακοπή

Πόσα χρήματα θα γλιτώσετε ;

----- # πακέτα X -----€/πακέτο X 12 μήνες = -----€  
X 5 χρόνια = -----€







UNIVERSITY OF OTTAWA  
**HEART INSTITUTE**  
**INSTITUT DE CARDIOLOGIE**  
DE L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA



**Global  Bridges™**  
Healthcare Alliance for Tobacco Dependence Treatment

© 2015 University of Ottawa Heart Institute. Ottawa Model for Smoking Cessation copyrighted materials adapted with permission of the University of Ottawa Heart Institute.