



PORADŇA NA ODVYKANIE OD FAJČENIA

Vedúca poradne: Mgr. Katarína Blažová

Poradňa na odvykanie od fajčenia poskytuje poradenstvo na základe toho, že fajčenie je najväčším rizikovým faktorom pre možný vznik srdcovo – cievnych a onkologických ochorení, ako aj iných ochorení, ktoré ohrozujú život človeka, matky narodených detí ako aj nenarodených detí.

PORADENSTVO NA ODVYKANIA OD FAJČENIA SPOČÍVA V:

- nefarmakologickej liečbe a to v psychosociálnej podpore,
- ovplyvňovaní sociálno – psychologických väzieb,
- zvládnutí behaviorálnych postupov.

Táto intenzívna podpora sa vykonáva individuálnym prístupom. Zahrňuje nácvik schopností zvládnuť nefajčiť, konkrétne situácie a sociálnu podporu. Obsahuje niekoľko takých stretnutí, ktoré motivujú klienta obmedziť až prestať fajčiť.

Na stretnutiach sa stanovia **hlavné dôvody, prečo sa klient rozhodol prestať fajčiť**. Zaznamená sa denná spotreba cigariet a vypočíta sa priemer vyfajčených cigariet za deň. Touto metodikou sa získa prehľad o situáciách a čase, keď klient najviac fajčí. Na základe takto získaných informácií sa stanoví individuálny postup, ako znížiť spotrebu vyfajčených cigariet. S klientom sa ďalej vyhotoví záznam s vyhodnotením závislosti a motivácie fajčenia. Okrem toho klient obdrží kartičku, na ktorej si on sám zaznamenáva dennú spotrebu vyfajčených cigariet. Sám si určuje zníženie vlastnej spotreby cigariet. Toto jeho vnútorné zaangažovanie sa do liečby odvykania od fajčenia ho motivuje k zníženiu spotreby vyfajčených cigariet.

Na individuálnych stretnutiach sa vyhodnocuje stav vyfajčených cigariet, motivuje sa sústavne klient k znižovaniu tak, aby sám dospel k rozhodnutiu opustiť fajčenie. Takto sa postupne pristúpi k určaniu dňa D, kedy klient prestane fajčiť. Tieto stretnutia sú dôležité i z toho dôvodu, aby nevznikli prípadné zdravotné ťažkosti.

Súčasťou rozhovorov je aj vysvetľovanie a informovanie o možnosti odvykania od fajčenia za pomoci nikotínových žuvačiek a náplastí. Všetky tieto pomôcky si však klient musí hrať sám. V prípade zlyhania nefarmakologických metodík, prípadne používaním nikotínových žuvačiek alebo nikotínových náplastí, sa klientovi môže odporučiť i farmakologické liečenie, ktoré však zabezpečuje príslušný praktický alebo odborný lekár. Farmakologická liečba má svoj ohraničený limit, čo znamená pravidelnosť užívania lieku a dodržiavania zásady nefajčiť a nutnosť nefajčiť.

Klient si musí uvedomiť, že prestať fajčiť je jeho osobným rozhodnutím a taktiež to, že na farmakologickej liečbe sa finančne nepodieľa zdravotná poisťovňa – neprepláca liečbu. Ak sa klient rozhodne uplatniť vo svojom fajčiarskom živote odporúčania na odvykanie od fajčenia, získa v prvom rade osobnú motiváciu nefajčiť, upevní si vlastné zdravie, utuží si morálno - vôľové vlastnosti a získa veľkú pravdepodobnosť, že sa k fajčeniu nevráti.

PORADENSTVO JE BEZPLATNÉ.

Objednať sa môžete osobne
na adrese **Ružinovská 8, Bratislava,**
telefonicky na tel. čísle: **0917 426 090**
alebo prostredníctvom emailu: **ba.blazova@uvzsr.sk.**



PRE VAŠE ZDRAVIE, PRE VÁS!



**REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
BRATISLAVA hl.m.
so sídlom v Bratislave**

www.facebook.com/ruvzba.sk

