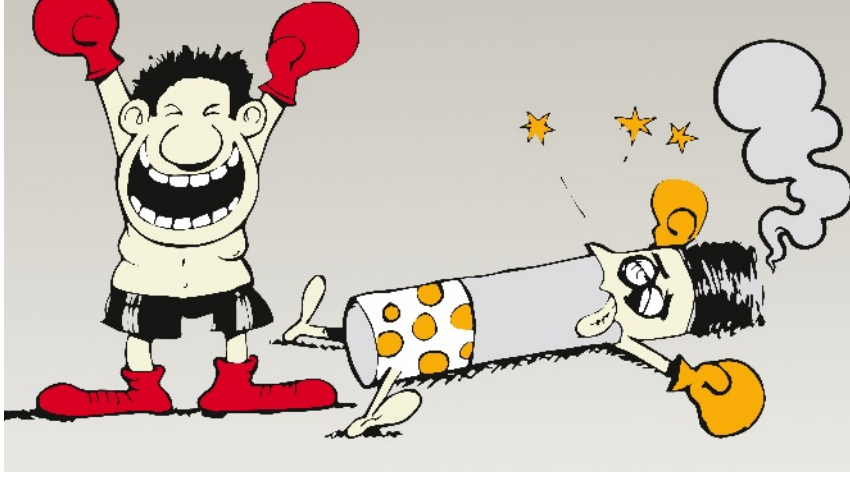


2017 Yılı Sigarayı Bırakma Yarışması Başladı

haberpodium.com/index.php

Üst Kategori: Manşet

13 May 2017 tarihinde yayınlandı.



1 kişiye 5000 frank, 10 kişiye 500'er frank ödül. 1-30 Haziran 2017 tarihleri arasında sigarayı bırakma yarışması yapılacak. Bu tarihler arasında sigara içmeye ara verin ve 5000 franklık ödülü kazanın!

Zorlukları yenmek için adım atın ve bir ay boyunca sigara ve diğer tütün ürünlerini kullanmayın.

Yarışma ile ilgili detaylar ve kurallar şöyle;

- Şimdiye kadar düzenli olarak sigara veya öteki tütün ürünlerini kullanan ve 1 Mart 2017'den itibaren tütün ürünlerini kullanmayı bırakan herkes bu yarışmaya katılabilir.
- Resmi olarak İsviçre'de veya Liechtenstein'da oturmanız ve çalışıyor olmanız gerekmektedir.
- Haziran ayı sonunda sigarayı bıraktığınızı yazılı olarak onaylamanız gerekmektedir.

Sigara kullanmadığınızı onaylamanız için tarafımızdan size bir kart postal veya E-mail gönderilecektir. Burada bizlere, sigarayı bıraktığınızı onaylayacak olan bir kişinin (kefil) ismini ve telefon numarasını vermeniz gerekmektedir.

Yarışmaya katılma kuralları ile ilgili detaylı bilgileri www.sigarayi-birakma.ch isimli internet sitesinden bulabilirsiniz

Çekiliş: Yarışmanın kurallarına uyan ve sigarayı başarıyla bıraktığını onaylayan herkes yapılacak olan çekilişe katılabilir. Kazananların sigarayı bırakıp bırakmadıkları nefes testi cihazı ile kontrol edilip kefil olan kişiye sorulacaktır. Ödül olarak, yapılacak olan çekilişe bir kişiye nakit 5000 frank, 10 kişiye ise 500'er frank verilecektir.

Başvuru: Başvuru formunu doldurarak veya doğrudan internet üzerinden, www.sigarayi-birakma.ch ve www.at-schweiz.ch sitelerinden başvuru yapabilirsiniz. Yarışmaya katılabilmeniz için, İsviçre'de ya da Liechtenstein'da oturduğunuz veya çalıştığınız yerin adresini vermeniz gerekiyor.

Ayrıca size en kolay şekilde ulaşabilmemiz için bir telefon numarası veya E-mail adresi de vermeniz gerekmektedir. Bilgiler size E-mail ile gönderilirken, yarışmayı kazandığınızı size telefonla iletilecektir.

Online Başvuru Formu için: www.sigarayi-birakma.ch ve www.at-schweiz.ch

Düzenleyen kuruluşlar:

FMH İsviçre Tabipler Birliği, İsviçre Eczacılar Birliği, İsviçre Diş Hekimleri Birliği SSO, İsviçre Hemşireler ve Bakıcılar Meslek Odası İsviçre Diş Hijyenistleri.

İlaç yardımıyla sigarayı bırakabilirsiniz

İlk sigaranızı uyandıktan yarım saat sonra mı içiyorsunuz? Günlük içtiğiniz sigara sayısı 15 den fazla mı? Eğer bu iki soruya verdiğiniz cevap „evet“ ise, büyük bir ihtimalle güçlü bağımlısınız. İlaç yardımı ile sigarayı bırakmanız kolaylaşır. İlaç yoksunluk belirtilerini hafifletir. Sigarayı başarıyla bırakmak için, ek olarak uzman kişilerden yardım alabilirsiniz, örneğin; Sigara Bırakma Hattı'nı veya başka bir danışmanlık kurumunu arayabilirsiniz.

Nikotin içeren ilaçlar



Faydaları

Sigarayı bırakma esnasında zorluklar yaşanır. Fiziksel yoksunluk ve aynı zamanda alışkanlığın değişmesi zorlukları beraberinde getirir. Nikotin içeren ilaçlar sayesinde, yoksunluk belirtileri hafifler. Böylece, günlük yaşamınızdaki değişikliğe yoğunlaşabilir ve yaşamınızı sigarasız sürdürmeyi öğrenebilirsiniz. Alışkanlıklarınızı değiştirmeniz zaman alır. Bu nedenle ilaç üreticisi, ilacın uzun süre, yaklaşık sekiz hafta, ideal olarak üç ay kullanılmasını öneriyor.

Etkileri

Nikotin içeren ilaçlar, sigarayı bıraktıktan sonra, tekrar sigara içmeme olasılığını oldukça artırır. Bunun için, yeteri kadar yüksek dozda alınması ve uzun süre kullanılması zorunludur. Aksi takdirde, etkisi azalır ve sigara içme arzusu engellenemez. Bu ilaçlar nikotinin zararsız bir biçimde alınmasını sağlar. Sigarada olduğu gibi zararlı maddeler, katran, tahriş edici gaz ve karbonmonoksit bulunmaz. İçindeki nikotin miktarıda az olduğu için bağımlılığı teşvik etmez.

Nasıl temin edilir ve ücret

Tüm ürünler reçetesiz satın alınabilir. Temel sağlık sigortası ücreti üstlenemez. Fakat bazı sigortalar, tamamlayıcı sigorta kapsamında ücretin bir kısmını veya hepsini öder. Sağlık sigortanızdan bu konuda bilgi alın.

Güçlü bağımlılar

Günde 20'den fazla sigara içenler ve sigarayı bıraktıktan sonra tekrar başlayanlar nikotin içeren ürünleri kombine edebilirler. Nikotin bandı ve kısa sürede etki yapan ürünlerden biri (Nikotin sakızı, dil altı tableti, emme hâpı, inhalatör veya ağız spreyi) birlikte kullanılabilir.

Bağımlılık, kötüye kullanma, doz aşımı

Nikotin içeren ilaçlara bağımlı olma rizikosu çok azdır. Nikotin içeren ürünler, tütün ürünlerinin aksine bağımlılık

yapmaz. Bu tür ürünlerin kullanımı sigaraya göre daha az risikoludur ve yararları daha fazladır. İlaçlar başka bir ürünle (nikotin bandı ve çabuk etki yapan bir ürün) kombine edilse veya bu ürünler kullanılırken sigara içilse bile doz aşımı ihtimali azdır. Nikotin içeren ürünlerden alınan nikotin miktarı, sigaradan alınan nikotin miktarından daha düşüktür.

Hamilelik

Hamile kadınlar, ilk olarak, nikotin içeren ilaç kullanmadan sigarayı bırakmayı denemelidirler. Ancak, sigara içmenin verdiği zararlar, nikotin içeren ilaçların yan etkilerinden daha fazladır. Bu nedenle, nikotin içeren ürünleri kullanmadan sigara bırakmayı başaramayan hamile kadınlar, nikotin içeren ürünler kullanabilirler. Ancak bu ürünlerin (nikotin sakızı, dil altı tableti, emme hapi, inhalatör, ağız spreyi) kısa süre kullanılması gerekir. Bunların nasıl kullanılacağına kadın doktoruyla konuşulması gerekir.

Diğer İlaçlar



Sigarayı bırakmak için reçete ile verilen iki ilaç Zyban® (Bupropion maddesi içeren) ve Champix® (Vareniclin maddesi içeren) kullanılabilir.

Her iki ilaç sigara içme arzusunu azaltır ve nikotin eksikliği belirtilerini hafifletir. İlaçlar doktor reçetesi ile alınabilir ve temel sağlık sigortası kapsamında ödenir. Aile doktorunuzdan bu konuda bilgi alınız.

Nikotin içeren çeşitli ürünler mevcuttur

Nikotin ürünleri	Etkisi	Kullanımı	Faydaları
Nikotin bandı	Deri üzerinden verilen nikotin, nikotin yoksunluğunu azaltır.	Band hergün farklı yerlere yapıştırılır.	Kullanımı basittir ve düzenli ve otomatik olarak nikotin verir.
Nikotin sakızı	Ağızda hızla emilen nikotin, yoksunluk belirtilerini azaltır.	Önemli olan çiğneme tekniği: 20-30 saniye çiğneyin, sonra yanak ve diş eti arasında bekletin. Bu şekilde, belirli aralıklarla 30 dakika boyunca çiğneyin.	Sakızı çiğnerken ağızınız meşgul olur ve oyalanırsınız. Dozu, ihtiyacınıza göre ayarlayabilirsiniz.
Emme hapi	Ağızda hızla emilen nikotin yoksunluk belirtilerini azaltır	Önemli olan kullanma tekniği: 20-30 saniye emin, sonra yanak ve diş eti arasında bekletin. Bu şekilde, belirli aralıklarla yavaşça emin.	Sakız kullanmak istemeyenler için bir alternatiftir. Dozunu ihtiyacınıza göre ayarlayabilirsiniz.

Dil altı tableti	Küçük tablet, nikotin sakızı ve emme hapına benzer. Ağızda hızla emilen nikotin yoksunluk belirtilerini azaltır	Tablet dil altına yerleştirilir, 20-30 dakika içerisinde yavaş yavaş erir ve nikotin ağızda emilir.	Çok yönlü. Güçlü ve orta derecede bağımlılar için uygundur.
Nikotin inhalatör	Nikotinin hızlı emilmesiyle, sigara içme arzusu azalır.	Nikotin inhalatör, ağızlığın içine yerleştirilen kartuşdan oluşur. Ağızlıktan, nikotin ve mentol solunur ve ağızda emilir. Ürünün adının inhalatör olmasına rağmen, buhar solunmaz.	Nikotin inhalatör sigara ağızlığına benzediği için sigara ile ilgili el ve ağız alışkanlığının yerini doldurması açısından yararlı olabilir.
Ağız spreyi	Nikotinin hızlı emilir ve sigara içme arzusu hızla azalır.	Sigara içmek istendiğinde, bir sigara yakma yerine ağıza sprej sıkılır. Nikotinin ağızda hızlı emilir. Spreji kullanırken dudaklarınızı ıslatmayın, soluk almayın. Kullandıktan birkaç saniye sonra yutmayın.	Ağız spreji diğer nikotin içeren ilaçlardan daha etkili olabilir.

*Kullanmadan 15 dakika önce, kullanırken ve kullandıktan 15 dakika sonra hiçbirşey yemeyin ve içmeyin.

(Bu yazı Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention kurumu tarafından yayınlandı)