

Kontakt

 07 30 61 723

 ckz@zd-crnomelj.si

Zdravstveni dom Črnomelj
Delavska pot 4
8340 Črnomelj

SKUPINSKO ali INDIVIDUALNO
SVETOVANJE ZA OPUŠČANJE
KAJENJA

Začetek delavnic je objavljen
na spletni strani ZD Črnomelj -
pod zavihkom CKZ.

Programi so za
udeležence brezplačni
(plačnik je ZZZS in ESS).

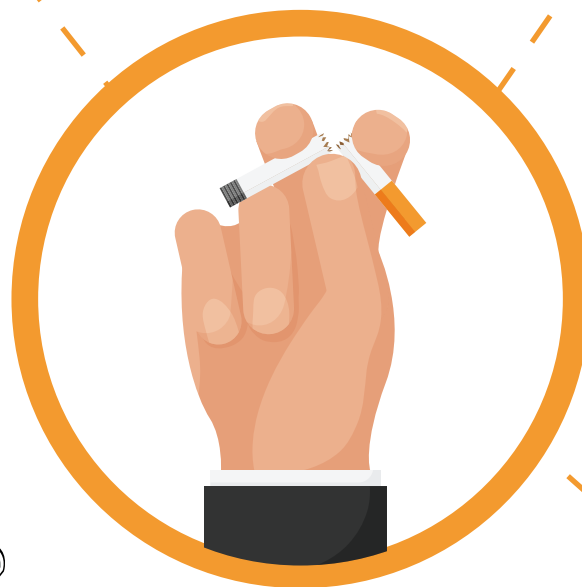
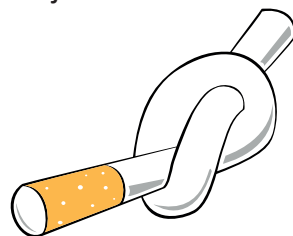
Cenimo zdravje,
Krepimo ga,
Zdravje delimo!



Individualno svetovanje za opuščanje kajenja je oblika pomoči, katero organizira Center za krepitev zdravja Črnomelj. Udeleženec in svetovalka se **šestkrat zaporedoma** srečata **enkrat tedensko**. Posamezno srečanje traja **30 minut**. Tekom srečanj udeleženec s pomočjo svetovalke prepozna svoje kadilske navade in se seznanja z ukrepi, kateri omilijo težave, ki jih lahko povzroči opustitev kajenja.

RAZLOGI ZA OPUSTITEV KAJENJA

- Izboljšanje zdravja, počutja in telesne zmogljivosti.
- Daljše in kvalitetnejše življenje.
- Manjše tveganje za nastanek določenih bolezni.
- Zaustavitev prezgodnjega staranja.
- Lepši in bolj zdravi zobje.
- Izboljšanje vonjanja in okušanja.
- Vaš dom, avto, obleke,... bodo lepše dišali.
- Če nameravate zanositi, se bodo izboljšale možnosti, da boste imeli zdravega otroka.
- Ljudje, s katerimi živite, bodo bolj zdravi.
- Dober zgled otrokom.
- Imeli boste več denarja.



Tobačni dim

Vsebuje okoli 4000 različnih kemijskih spojin in elementov. Čez 50 snovi je rakotvornih. Najbolj škodljivi so:

NIKOTIN
povzroča zasvojenost

KATRAN
se nalaga v pljučih

CO
izpodriva kisik

Najpomembnejše zdravstvene težave, povezane s kajenjem

Rakave bolezni
Bolezni dihal
Srčno žilne bolezni
Motnje reproduktivnega sistema
Oslabljen imunski sistem

Skupinsko svetovanje za opuščanje kajenja se izvaja takrat, ko je v skupino vključenih vsaj 6 oseb. Obsega pa **6 srečanj** po **90 minut**.