

VAŽNO JE PRESTATI ZAPOČNITE VEĆ DANAS

Uputit ćemo vas na Liniju za pomoć pri odvikavanju od duhana savezne države Michigan kako bismo vam pomogli da prestanete pušiti.

Očekujte telefonski poziv s broja
1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669)

BESPLATNO za sve pacijente oboljele
od raka:

Besplatne terapije lijekovima

- Do četiri tjedna nikotinskih flastera, žvakaćih guma ili pastila koje će vam pomoći pri prestanku pušenja

Besplatne usluge mentoriranja

- Četiri telefonske sesije
- Visoko obučeni savjetnik nazvat će vas kako bi vam pomogao tijekom postupka prestanka pušenja

Besplatna daljnja podrška

- Dodatna pomoć između sesija mentoriranja, 7 dana u tjednu, 24 sata na dan
 - putem telefona
 - putem poruka
 - putem e-pošte

DIJAGNOSTICIRAN VAM JE RAK?

PRESTANAK JE VAŽAN

MICHIGAN CANCER CONSORTIUM
PO Box 30195
Lansing, MI 48909

www.michigancancer.org

Informacije u ovoj brošuri preuzete su s:
smokefree.gov
<http://www.michigan.gov/tobacco>

MOQC
MICHIGAN ONCOLOGY
QUALITY CONSORTIUM


Blue Cross
Blue Shield
of Michigan
A nonprofit corporation and independent licensee
of the Blue Cross and Blue Shield Association

MCC
Michigan Cancer Consortium
Your Michigan Cancer Information Resource



NIKA DA NIJE PREKASNO ZA PRESTANAK PUŠENJA

ČINJENICE O PRESTANKU PUŠENJA

Činjenica: Odluka o prestanku najvažnija je odluka koju možete donijeti. Prestanak pušenja pruža vam kontrolu nad dijelom liječenja od raka i preživljavanja.

Činjenica: Osobe koje su pušači u trenutku dijagnoze imaju manju vjerojatnost preživljavanja, loše ishode terapije za rak, povećane nuspojave terapije i lošiju kvalitetu života.

Činjenica: Koristi prestanka pušenja brojnije su od nelagode odvikavanja od nikotina.

Činjenica: Dostupno je nekoliko lijekova koji vam mogu pomoći prilikom odvikavanja od nikotina i poboljšati vaše šanse da ćete se odviknuti od nikotina.

Činjenica: Liječnici i drugi članovi tima koji provode liječenje mogu pružiti podršku, informacije i druge potrebne terapije lijekovima kako bi vam pomogli da prestanete pušiti.

OPASNOSTI NASTAVKA PUŠENJA

- Manje je vjerojatno da će liječenje raka biti uspješno.
- Više nuspojava nakon operacije i produženo vrijeme oporavka.
- Više nuspojava nakon kemoterapije, kao što su infekcija te problemi sa srcem i plućima.
- Više nuspojava nakon terapije zračenjem, uključujući kratkoročne i dugoročne komplikacije.
- Povećana vjerojatnost od recidiva.
- Povećana vjerojatnost od drugih teških oboljenja, ako što su bolesti srca i pluća ili oboljenje od drugog raka.

VAŽNO JE PRESTATI ZAPOČNITE VEĆ DANAS

Linija za pomoć pri odvikavanju od duhana savezne države Michigan pomoći će vam prestati pušiti. Navodimo neke savjete koji vam mogu pomoći:

- Odredite datum prestanka pušenja odmah, prije nego što započne vaša terapija protiv raka.
- Razgovarajte s pružateljem usluga o tome koji pristup je za najbolji za vas.
- Udružite se s prijateljem – potaknite svoje najbliže da prestanu pušiti.
- Recite obitelji i kolegama da prestajete pušiti i zamolite ih za podršku.
- Bacite sve duhanske proizvode koje imate kod kuće.
- Očekujte da ćete imati poteškoća s prestankom pušenja, posebice u prvim tjednima:
 - izbjegavajte poznate okidače
 - promijenite navike koje povezujete s pušenjem
 - pronađite nove aktivnosti u kojima ćete uživati.