



HOBE TABAKORIK GABE

Lor dezakezu!

ARGITARALDIA

1.a, 2024ko martxo

BERRIMPRIMAKETA

1.a, 2025eko martxo

TIRADA

3.010 ale

©

Euskal Autonomia Erkidegoko Administrazioa Osasun
Saia

INTERNET

www.euskadi.eus

ZUZENDARITZA, KOORDINAZIOA ETA LANKETA

Osasun Saia, Eusko Jauriaritza

DISEINUA

Begoña Paino Ortuzar

INPRIMAKETA

Gráficas Irudi, S.L.

LEGE GORDAILUA

LG G 74-2024

> Erretzeari uzteko gida praktikoa

Gida praktikoa honetan tabakoa eta horrekin lotutako produktuak kontsumitzeari uzteko informazioa duzu. Gainera, bidea erraztuko dizuten baliabideak eta tresnak aurkituko dituzu.

Gida honetan, erretzeaz ari garenean, tabakoarekin eta nikotinarekin lotutako produktu mota guztien kontsumoa barne hartzen dugu.





Aur

- 1. Sarrera 8
- 2. Ezagutu zure egoera, zure kontsumoa ...14
- 3. Nola utzi ahal diozu erretzeari?.....20

kibidea

Posible da erretzeari uztea
Saia zaitez!



1.

Sarrera



> 1. Sarrera

Uzteko asmoa duzu?

Zorionak hartu duzun erabakiagatik!

Erretzeari uztea, bai ohiko zigarroak bai tabakoarekin lotutako beste produktu batzuk, zure osasuna eta zure inguruko pertsonena hobetzeko erabakirik onena da.

Egunero pertsona askok uztea lortzen dute eta, erretzen denbora asko daramazun arren eta zaila izango dela uste baduzu ere, ziur zure bizitzan zehar egoera zailagoei aurre egin diezula.

Garrantzitsuena da zure zalantzak aztertzea eta modu positiboan planteatzea. Gogoratu erretzeari uztea ez dela erronka handia, erronka txiki batzuen segida baizik.

Osakidetzak hainbat baliabide eskaintzen dizkizu erretzeari uzteko:

1. Aurrez aurreko tratamendua

Banakakoa eta taldekakoa.
Zure osasun-zentroan hitzordua eskatuta.



2. **Tratamendu ez-presentziala**
944 007 573 laguntza-telefonoa
eta *online* talde-terapia.

3. **Tratamendu mistoa**
App baten bidez eta aurrez aurreko edo telefono
bidezko jarraipena egitea.



TABAKISMOA MENDEKOTASUNA DA

Nikotinarekiko duzun mendekotasuna txikia izan arren, zure osasunerako gomendagarriena uztea da. Tabakoarekin, ez dago kontsumo segururik.

Nikotina eta tabakoarekin lotutako produktuak kontsumitzeko modu guztiak arriskutsuak dira osasunerako: zigarroa, biltzeko tabakoa, zigarro elektronikoa, berotze bidez kontsumitutako tabako-produktuak, ur-pipa, zigarro puruak, porroak.

Azken urteotan, gazte asko kanabisaren bidez (porroak, kanutoak, bluntak) hasten dira tabakoa kontsumitzen.

"ZER IRABAZIKO DUT ERRETZEARI UZTEN BADIOT?". INFORMAZIO HONEK ERANTZUTEN LAGUNDUKO DIZU

Onurak zuretzat

Egun batzuetan

- Zure bihotz-maiztasuna murriztuko da.
- Odoleko karbono monoxidoaren maila balio normaleraino jaitsiko da.
- Dastamenaren eta usaimenaren zentzua hobetuko da.
- Zure ahoaren eta hortzen osasuna hobetuko da.

Hilabete batzuetan

- Bronkitis kronikoaren sintomak hobetuko dira (flemak, sibilantziak, arnasa hartzeko zailtasunak).
- Digestio-ultzerak izateko arriskua murriztuko da.



Aste batzuetan

- Bihotzekoak jota hiltzeko arriskua murriztuko da.
- Biriketako zirkulazioa eta funtzioa hobetuko dira.
- Eztula eta arnasa hartzeko zailtasuna murriztuko da.

Urtebete barru

- Gaixotasun koronarioa izateko arriskua erdira jaitsiko da.
- Biriketako gaixotasun buxatzaile kronikoa (BGBK) arina edo ertaina duten pertsonen biriketako funtzioa hobetuko da.

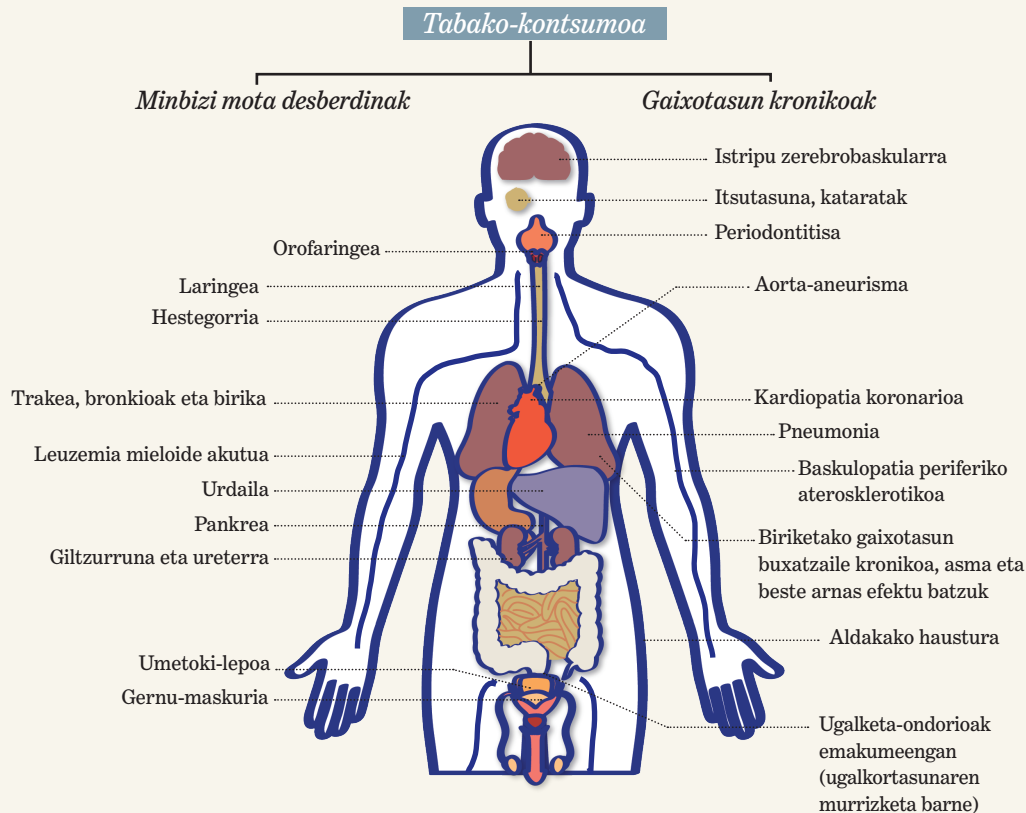
Onurak zure ingurukoentzat

Erretzeari uzteak gaixotasun askoren arrisku gehigarria gutxitzen du zure inguruko pertsonengan. Haurrengan arnas gaixotasunak (asma) eta otitisa murrizten dira. Gainera, ingurumena zaintzeko modu bat da.

Haurdun geratzea pentsatzen ari bazara, gogoratu erretzeari uzteak haurdunaldian konplikazioak izateko arriskua gutxitzen duela, baita abortuak eta jaiotzean pisu gutxiko haurtxoak izateko arriskua ere.

TABAKISMOAREN ONDORIO KALTEGARRIAK

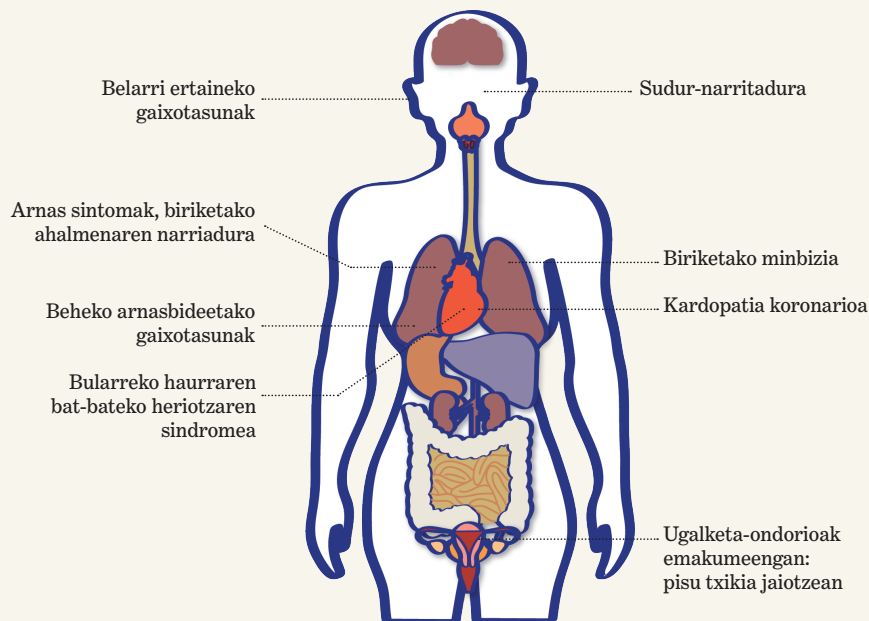
Tabakoaren keak 7.000 produktu kimiko baino gehiago ditu (mundruna, beruna, gas toxikoak, etab.), eta badakigu horietatik 250 gutxienez kaltegarriak direla eta, gutxienez, 69k minbizia eragiten dutela.



Tabako-kearen eraginpean egotea

Haurrak

Helduak



Gainera, tabakoa kontsumitzeak:

- Azala behar baino lehenago zaharrarazten du.
- Nahi gabe tabako-kearen eraginpean dauden pertsonen kalte egiten die, eta horrek % 20-30 handitzen ditu gaixotasun koronarioa edo biriketako minbizia izateko aukerak.
- Etxeko altzarietan eta gainazalean denbora luzez irauten duten hondakin oso toxikoak sortzen ditu.
- Eragin negatiboa du ingurumenean, zigarrokinak degradatu gabe egoten baitira urteetan, eta, askotan, itsasoan amaitzen dute. Zigarrokin batek 8 litro ur kutsatzen ditu.

Ez dago tabako-kearekiko esposizio seguruaren mailarik. Zure osasunagatik eta zure ingurukoengatik, aukeratu kerik gabeko eremuak.



Erretzeari uztea erabaki baduzu,
Bejondeizula!



2.

Ezagutu zure egoera,
zure kontsumoa



> 2. Ezagutu zure egoera, zure kontsumoa

Jarraian, beste pertsona batzuei lagundu zieten arrazoietakoz batzuk aurkituko dituzu. Pertsona bakoitzak bere arrazoiak ditu uzteko.

Zureak seinalatu, zeure zerrenda egin eta beti eskura izan dezakezu.

Osasuna eta bizi-kalitatea

- ☐ Autoestimua handitzea.
- ☐ Aske izatea. Tabakoaren mende ez egotea.
- ☐ Minbizia izateko arriskua murriztea.
- ☐ Arnasketa hobetzea eta biriketako gaixotasunak izateko arriskua murriztea.
- ☐ Zirkulazioa hobetzea eta bihotzeko eta zirkulazioko gaixotasunak izateko arrisku gutxiago izatea.
- ☐ Jaiotzean pisu gutxiko haur bat izateko arriskua murriztea.
- ☐ Bizi-kalitatea hobetzea.
- ☐ Azal gazteagoa eta hortz zuri eta osasuntsuagoak izatea.
- ☐ Bizitza sexual hobea izatea.
- ☐ Niretzat denbora gehiago izatea.



Familia, gertuko pertsonak eta ingurunea

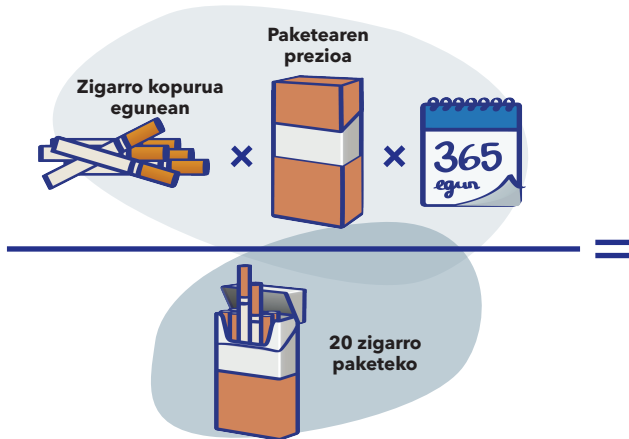
- ☐ Giro osasuntsuago batean bizitzea eta pertsona maitatuak babestea.
- ☐ Nire seme-alabentzat eredu ona izatea.
- ☐ Ingurumena zaintzea.

Aurrezkia

- ☐ Nire gastuak murriztea. Erretzea oso garestia da eta prezioak igotzen jarraituko du.
- ☐ Aurreztutakoa beste jarduera batzuetan inbertitzeko askatasuna izatea.

Kalkulatu zure aurrezkia

formula honen bitartez:



Aurrezpen-adibideak, paketearen batez besteko prezioa 5 eurokoa izanik.

Eguneroko kontsumoa (zigarroak)	Aurrezkia hilean (€)	Aurrezkia urtean (€)
15	112	1.368
20	150	1.825
30	225	2.737

ERRETZEARI UZTEA ERABAKI DUZU

Iradokizun hauek lagungarri izan daitezke

- Aztertu zer duzun inguruan lagungarria izan daitekeena.
- Aztertu, halaber, zerk oztopatzen zaituen eta bilatu neutralizatzeko moduak.
- Prestatu zure bizitza tabakorik gabe.
- Ospatu eta partekatu zure lorpenak.



EZAGUTU ZEURE KONTSUMOA

Zenbat erretzen dut egunean?

Zein unetan?



Erregistratu erretzeari lotutako uneak. Gidaren amaieran, erretzearekin lotzen dituzun orduak, lekuak eta jarduerak idazteko txantiloia bat aurki dezakezu.

Goizean jaikitzean, kafe bat hartzean, bazkalostean, lanean hastean, telefonoz hitz egitean, etxean ordenagailu aurrean.



Errutina



Harreman soziala



Beste pertsona batzuekin egotean, senideekin, bileretan, ospakizunetan.

*Zereginik ez duzunean,
norbaiten zain zaudenean.*



*Lan fisikoa gehiegizkoa denean
edo buru-kontzentrazio
handiagoa dagoenean.*

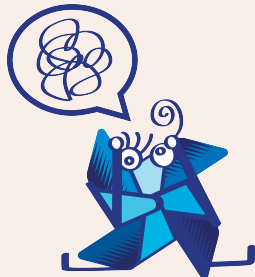


Asperdura

Tentsio
ondoeza

Esfortzua

Sari gisa



*Gustura ez zaudenean, kezkekin edo
lasaitasunik gabe zaudenean, erabaki
garrantzitsuak hartzeko uneetan.*



*Gustura zaudenean,
zeregin bat amaitzean.*

Anima zaitetz lehen urratsa ematera!
Lor dezakezu!



3.

Nola utzi ahal diozu
erretzeari?

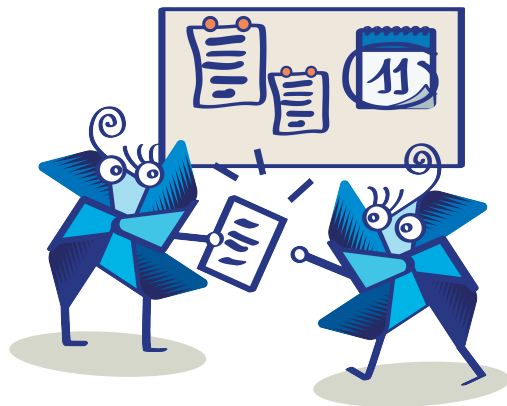


> 3. Nola utzi ahal diozu erretzeari?

Uzteko urratsak

1. TABAKOA UTZI BAINO EGUN BATZUK LEHENAGO

- Gogoratu kontsumitzeari uzteko dituzun arrazoiak. Izan zure zerrenda eskura eta pentsatu onuretan.
- Idatzi egutegi batean aukeratu duzun data.
- Saia zaitez egun hori zure gogo-aldatea alda dezaketen tentsio- edo aldaketa-egunekin bat ez etortzen.
- Komentatu ezagunekin eta lagunekin, eta zure senideekin, zure erabakia eta aukeratutako data. Eskatu laguntza eta lankidetzaz.
- Farmako batzuek erretzeko gogoia kontrolatzen lagun diezazukete. Kontsultatu zure osasun-zentroan beharko dituzula uste baduzu.
- Bilatu pertsona konplize bat (zure familia-ingurunekoa edo lanetik gertuagokoa), prozesu honetan lagunduko dizuna.
- Ariketa fisikoa erregularitasunez egiten ez baduzu, aukeratu jarduera erraz bat eta hasi ariketa hori errutinaz egiten.
- Uko egin die tabako-eskaintzei.
- Aukeratutako egunaren bezperan ez erosi zigarrorik, bota geratzen zaizkizunak. Bota hautsontziak, metxeroak eta tabakoarekin lotutako gainerako tresnak.



2. LEHENENGO EGUNAK

ERRE GABE

Antzeman abstinentzia-sintomak

Denboraldi batean zenbait alterazio nabari ditzakezu: umore txarrez egoteko joera, kontzentratzeko zailtasuna, idorreria, logura edo insomnia, apetitua areagotzea, pisua handitzea.

Gogoratu: zenbat eta gehiago borrokatu erretzeko irrikarekin eta zenbat eta gutxiago egin, orduan eta indartsuago sentituko zara, konfiantza handiagoarekin, eta mendekotasuna ahulagoa izango da.

Aldatu zure ohitura batzuk

- Hasi eguna dutxa batekin. Estimulatzailerik onena da.
- Gosaldutxo kaferik gabek eta jan fruta ugari.
- Bazkarian eta afarian, aukeratu B bitaminak aberatsak diren jaki arinak (barazkiak, fruitak eta zerealak).
- Hortzak sarri garbitu.

- Edan ur asko egunean zehar. Nikotina zure organismotik botatzeko modurik onena da.

Ez hartu kaferik edo alkoholik: zure zigarroen "lagunak" izan dira.

- Ahal izanez gero, paseatu eta bilatu gustuko jarduerak, eta egin ariketa egunero aire zabalean.

- Saiatu, batez ere, erretzen ez duten pertsonekin egoten. Zure tarte libreetan, bisitatu edo joan kerik gabeko gunetara.



- Oparitu zeure buruari sari erregularrak zure lorpenak ospatzeko.
- Eraman zure eskuak betetzeko objektu txikiak (giltzatakoak, boligrafoak...).
- Zure kabuz lortuko ez duzula uste baduzu edo aurretik esperientzia txarrak izan badituzu, galdegin zure osasun-zentroan laguntzeko modua (terapia, botikak).

Fida zaitetz zure aukerez!

Egin dezakezu!

3. ZEURE ERABAKIARI EUSTEN

Batzuetan erretzeko gogo sumatuko duzu, baina ez urduritu, aurre egin diezaiokezu. Antsietatea igaro egiten da, eta tabakoa eta deribatuak kontsumitzeari uzteak dakartzan onurek bizitza osoan irauten dute.

Erretzeko gogo kontrolatzeko

gomendioak

- Edan baso bat ur eta gogoratu zergatik erabaki duzun erretzeari uztea.
- Arnasa sakon hartu hiruzpalau aldiz, ahal dela aire zabalean (irten balkoira edo leihora).
- Egin erlaxazio-ariketa bat eta errepikatu behar adina aldiz. Bilatu arreta galaraziko dizun jardueraren bat (denbora-pasak).
- Begiratu erlojua; minutu erdi barru, erretzeko gogo desagertzen joango da.
- Eskatu laguntza zure konplizeari.
- Une horiek gero eta gutxiago izango dira. Erreparatu zein egoeratan agertzen diren.

Erlaxatzeko arnasketa-ariketak



Dieta osasungarria mantentzeko jarraibideak



4. KONTROLA BERRESKURATZEN

Ohikoa da hainbat saiakera behar izatea behin betikora iritsi aurretik. Ahokada batzuk eman badituzu edo zigarroren bat erre baduzu, ez etsi eta ez sentitu errudun, eta saiatu berriro. Gogoratu saio bakoitzak prestatzen zaituela eta tabakorik gabe nola bizi ikasten laguntzen dizula.

- Gogoratu zein urrun iritsi zaren.
- Utzi erretzeari berehala.
- Urrundu hori egitera bultzatu zaituen egoeratik eta eskatu laguntza konplizeari.
- Gogoratu laguntza duzula. Zure Osasun Zentroan laguntza eskatu edo doako telefonora dei dezakezu.



944 00 75 73



BIBLIOGRAFIA

World Health Organization. Tobacco: Health benefits of smoking cessation. 25 February 2020. [2023ko maiatzean kontsultatua].

National Health Service. Benefits of stopping smoking. NHS inform [2023ko maiatzean kontsultatua].

Osasunaren Erakunde Panamerikarra. Guía para que las personas dejen de fumar. OPS: Washington DC, 2020.

Health Canada. On the road to quitting. Guide to become a non-smoker. Health Canada: Ottawa, 2021.

Department of Health and Human Services. USA. What you need to know about quitting smoking. Advice from the surgeon general. Center for Disease Control, 2020.

OHARRAK

	ORDUA	LEKUA	JARDUERA
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			

