



Ste noseči, dojite ali načrtujete otroka?  
**ZDAJ JE PRAVI ČAS, DA OPUSTITE KAJENJE  
IN ŽIVITE V PROSTORIH BREZ TOBAČNEGA DIMA.**



**Ste noseči, dojite ali načrtujete otroka?**

**ZDAJ JE PRAVI ČAS, DA OPUSTITE KAJENJE IN ŽIVITE V PROSTORIH BREZ TOBAČNEGA DIMA.**

- Avtorice** Jožica Mesarič, Dominika Novak Mlakar, Tadeja Hočevar
- Izdajatelj** Nacionalni inštitut za javno zdravje , Trubarjeva 2, 1000 Ljubljana
- Lektoriranje** Optimus Lingua d.o.o.
- Oblikovanje** Primož Roškar u.d.i.a.

Ljubljana

2014



## KAZALO

ZDAJ JE PRAVI ČAS, DA OPUSTITE KAJENJE IN ŽIVITE V PROSTORIH BREZ TOBAČNEGA DIMA	3
OPUSTITEV KAJENJA BO POZITIVNO VPLIVALA NA OBA	6
POZITIVNE SPREMEMBE V TELESU PO PRENEHANJU KAJENJA	7
PRIPOROČAMO	10
MOŽNOSTI POMOČI PRI OPUŠČANJU KAJENJA	12
MORDA VAM USPE, DA BOSTE SAMI OPUSTILI KAJENJE – ŠE NEKAJ STRATEGIJ ZA UČINKOVITEJŠE OPUŠČANJE KAJENJA	12
MOJ NAČRT ZA POSTOPNO ZMANJŠEVANJE ŠTEVILA POKAJENIH CIGARET	13
POMOČ PRI IZPELJAVI NAČRTA	14
ODPRAVITE SPREMLJAJOČE TEŽAVE	24
PRIPOROČENA LITERATURA	28
VIRI – LITERATURA	29
SEZNAM ZDRAVSTVENOVZGOJNIH CENTROV PO OBMOČNIH ENOTAH ZZS S KONTAKTNIMI PODATKI	30



## Ste noseči, dojite ali načrtujete otroka?

### ZDAJ JE PRAVI ČAS, DA OPUSTITE KAJENJE IN ŽIVITE V PROSTORIH BREZ TOBAČNEGA DIMA.

Če ste noseči ali načrtujete nosečnost oziroma dojite, je pred vami lep in pomemben čas, poln sprememb. Naj bo del teh sprememb tudi prenehanje kajenja in skrb za to, da bo vaš otrok živel v prostorih brez tobačnega dima. Za ta pomemben korak v prid vašemu zdravju in zdravju vašega otroka vam ponujamo nekaj informacij in nasvetov.

**Če kadite v nosečnosti, prek vas kadi tudi vaš otrok.**

**Če dojite in kadite, škodljive učinkovine tobaka prek mleka prejema tudi vaš otrok.**

**Če ste med nosečnostjo izpostavljeni pasivnemu kajenju, mu je izpostavljen tudi vaš otrok.**

**Če kadite ali ste izpostavljeni pasivnemu kajenju in načrtujete nosečnost, imate lahko težave z zanositvijo.**

**Nobena količina pokajenih cigaret ni varna.** Kajenje v obdobju nosečnosti je enako, kot če bi izdihovali tobačni dim otroku neposredno v obraz. Izpostavljenost otroka škodljivim snovem lahko traja tudi do 15 minut pri vsaki cigareti.

Prav tako škoduje vam in otroku, če ste izpostavljeni **pasivnemu kajenju**. To je tobačnemu dimu v zaprtem prostoru, ki je kombinacija vdihanega dima iz prižgane cigarete in dima, ki ga izdiha kadilec v prostor, v katerem se nahajate.

**Ne glede na to, v katerem mesecu nosečnosti ste, ni nikoli prepozno, da prenehate kaditi.**

### NAČRTUJTE OPUŠČANJE KAJENJA

Nosečnost je res pravi čas za nekajenje. Počutili se boste bolje in imeli boste več energije. Pripravite seznam vseh razlogov, ki so v prid prenehanju kajenja. Imejte načrt, kako boste opustili kajenje. Določite si datum prenehanja. Razmislite, kaj bi lahko storili tedaj, ko si želite pokaditi cigareto; počnite vse tisto, kar vas razveseljuje. Poiščite osebe, ki vas bodo pri tej odločitvi podpirale in spodbujale. In ne nazadnje lahko razmislite, kaj si boste kupili z denarjem, ki ga boste prihranili.

#### MIT

**Opustitev kajenja med nosečnostjo povzroča otroku stres, zato je bolje ne prenehati kaditi.**

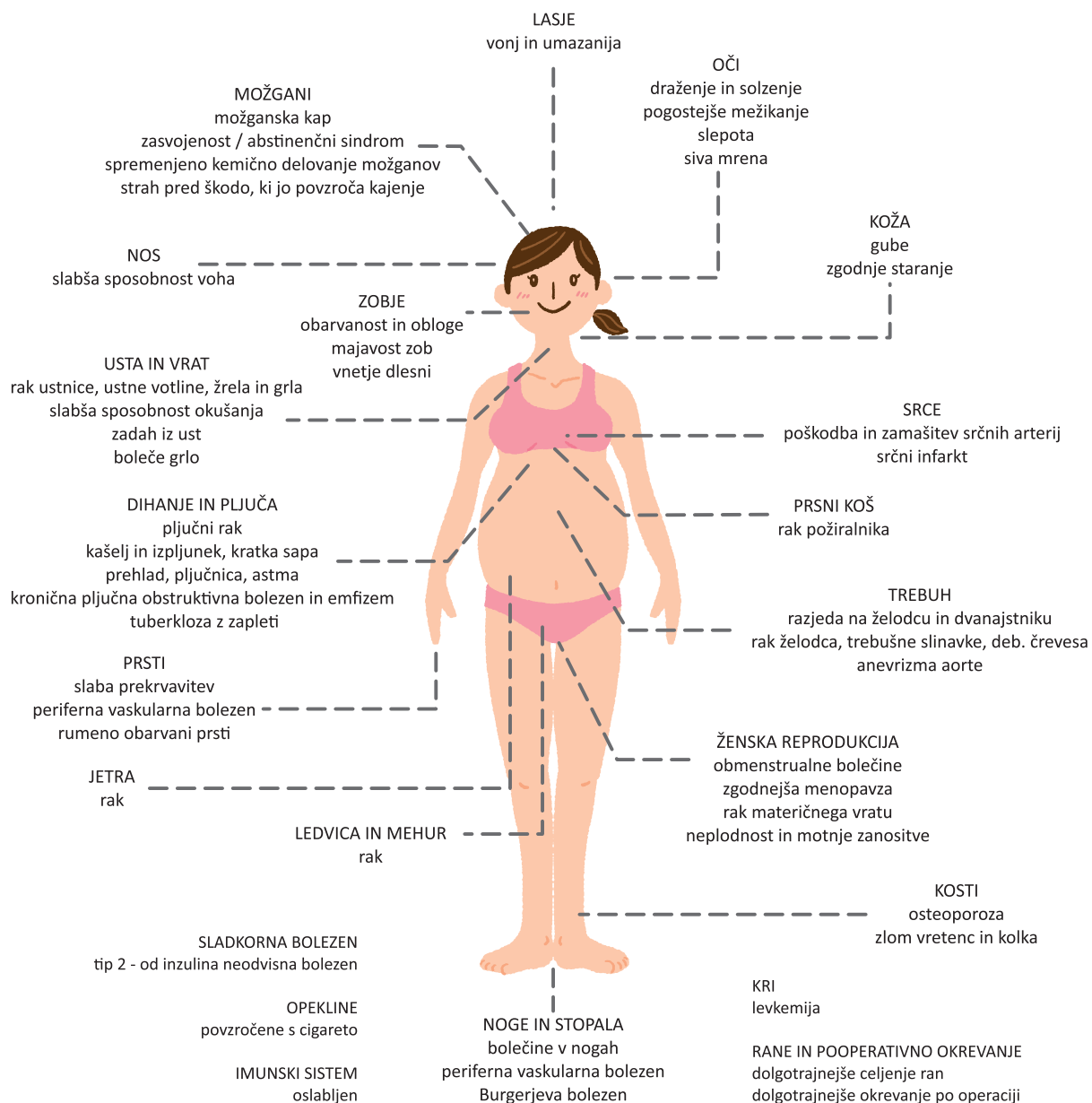
#### RESNICA

**Ne glede na morebiten stres ob opuščanju kajenja, raziskave kažejo, da ima opustitev kajenja v kateri koli fazi nosečnosti pozitivne učinke na zdravje nosečnice in otroka. Torej opustitev kajenja tudi v pozni nosečnosti prinaša zdravju koristi.**

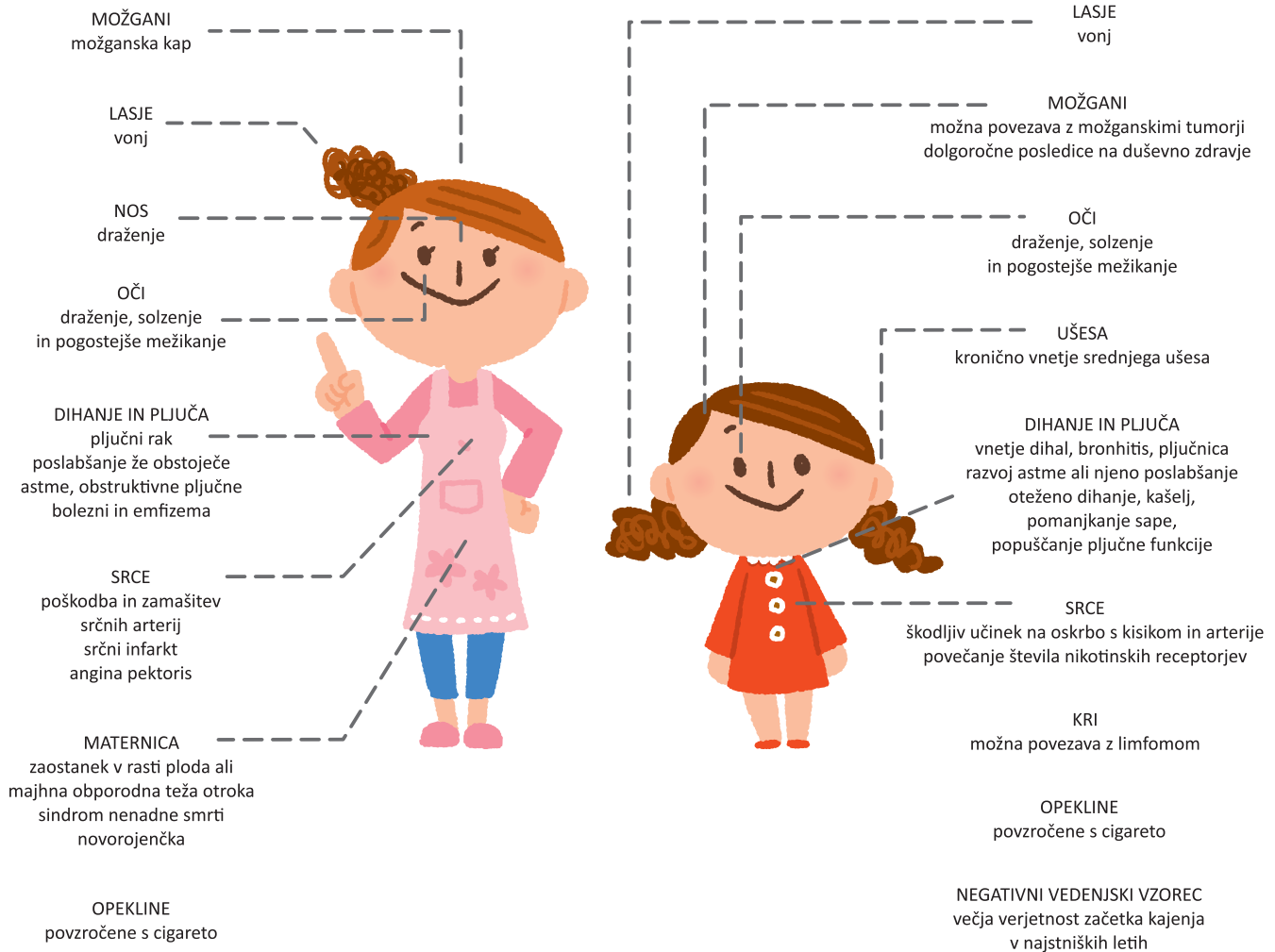
Po podatkih Nacionalnega inštituta za javno zdravje je leta 2012 med nosečnostjo kadilo 11,6 % porodnic. Ocenjuje pa se, da je delež kadilk med nosečnicami še nekoliko višji.

**Kajenje ogroža vaše zdravje in zdravje vašega otroka.** Posledice aktivnega in pasivnega kajenja se kažejo na različne načine.

## AKTIVNO KAJENJE



## PASIVNO KAJENJE



## OPUSTITEV KAJENJA BO POZITIVNO VPLIVALA NA OBA

### KORISTI ZA VAŠEGA OTROKA

- več razpoložljivih hranil in kisika za otroka med nosečnostjo;
- manj možnosti, da bo porodna teža otroka zaradi pomanjkanja hrane in kisika nizka;
- manj možnosti zdravstvenih težav otroka med nosečnostjo, npr. prezgodnji porod, mrtvorojenost, prirojene nepravilnosti, slabši psihofizični razvoj;
- poveča se verjetnost, da bosta z otrokom skupaj odšla iz porodnišnice;
- zmanjša se možnost za nenadno smrt dojenčka (t.i. smrt v zibki);
- z nekajenjem v obdobju dojenja nikotin ne bo prehajal v otroka;
- tudi v poznejšem obdobju otrokovega življenja se zmanjša tveganje za zdravstvene težave, kot so astma, pogostejše okužbe dihal in srednjega ušesa ter slabši psihofizični razvoj.

### KORISTI ZA VAS

- vaš organizem se bo očistil ogljikovega monoksida in kemičnih spojin, ki so v tobačnem dimu;
- imeli boste več energije;
- imeli boste manj težav z jutranjo slabostjo;
- v krvi bo več razpoložljivega kisika, zaradi česar boste bolj zdravi;
- zmanjša se verjetnost izvenmaternične nosečnosti;
- bolj verjetno je, da bo vaša porodna izkušnja pozitivna;
- verjetnost zapletov pri porodu bo manjša;
- otroku boste dober zgled, zaradi česar bo tudi verjetnost, da bo pozneje posegel po cigaretah in postal kadilec, manjša;
- tudi v poznejšem obdobju vašega življenja se bo tveganje, da zbolite za katero od bolezni, povezanih s kajenjem, zmanjšalo.



## POZITIVNE SPREMEMBE V TELESU PO PRENEHANJU KAJENJA

Pozitivni učinki nekajenja se pojavijo v nekaj dneh po prenehanju. Spremembe se v telesu začnejo tam, kjer je bila s kajenjem narejena škoda. Srčni utrip se povrne na normalno vrednost, zniža se krvni tlak, zmanjša se verjetnost, da se bodo pojavile okužbe, prezgodnji porod, nižja porodna teža. Zmogljivost vaših pljuč se bo izboljšala, zvečala se bo količina kisika, ki ga otrok potrebuje, povrnili se bosta vonj in okus hrane, povečala se bo telesna zmogljivost, pojavil pozitiven vpliv na prebavila, ožilje, krvni tlak, holesterol in bolj boste sproščeni.

### NORMALIZACIJA PREDIHANOSTI

Eden izmed učinkov kajenja je vpliv na predihanost (saturacijo). Njena vrednost je za telo zelo pomembna, ker človeško telo za svoje delovanje nujno potrebuje kisik. Prenašalec kisika po krvi je hemoglobin, ki potuje do celic. Predihanost nam pove, kolikšen delež kisika se prenaša po krvi. Normalna nasičenost krvi s kisikom je med 95 in 100 %. Če smo zdravi, se v pljučih kri napolni s kisikom dejansko do 100 %. Pri kadilcih je predihanost nižja, ker se ogljikov monoksid iz tobačnega dima bolje veže na hemoglobin kot kisik. S tem sta motena prenašanje kisika v telesu in njegova poraba. To pomeni, da so tkiva slabše preskrbljena s kisikom. S svojo odločitvijo in prenehanjem kajenja boste to preprečili. ***Že po osmih urah nekajenja se predihanost normalizira in vaš otrok bo bolje preskrbljen s kisikom.***

### IZBOLJŠANJE ZMOGLJIVOSTI PLJUČ

Po prenehanju kajenja se izboljša zmogljivost pljuč. V 3–9 mesecih se kapaciteta pljuč poveča za 10 %. V organizem zrak prihaja po tankih dihalnih cevkah, imenovanih sapnice. Notranjost sapnic pokriva sluznica, v kateri so celice z migetalkami, ki ves čas migetajo in s tem pošiljajo umazane delce vdihanega zraka proti ustom. Izloček izpljunete ali pogoltnete. S tobačnim dimom pride v dihala več kot 4.000 škodljivih snovi, ki dražijo sluznico in vzdržujejo njeno vzdraženost; posledično se poveča izločanje sluzi. Ena izmed škodljivih snovi je tudi katran, ki se lepi na migetalke celic na površini sluznice. Sčasoma se migetalke zlepijo in njihova čistilna funkcija se zmanjša. Zaradi zastajanja sluzi se zmanjša pretok zraka skozi dihala in v organizem pride manj kisika. S kašljem poskuša telo izločiti nastalo sluz in jo spraviti iz dihal, vendar neuspešno. Sčasoma pride do vnetja sapnične sluznice, zato se ta odebeli in zmanjša se možnost pretoka zraka. Ko prenehate kaditi, se sapnična sluznica postopoma obnovi. ***Volumen pljuč se znova poveča, kar je bistvenega pomena za nemoten pretok zraka, tako za vas kot za vašega otroka.***

### POZITIVEN VPLIV NA SRČNO-ŽILNI SISTEM

Tako aktivno kot pasivno kajenje pomembno vplivata na srčno-žilni sistem. Povezava med ožiljem, krvnim tlakom, holesterolom in kajenjem je tesnejša, kot si predstavljamo. Po opustitvi kajenja ali izpostavljenosti tobačnemu dimu je pozitivno to, da ***se vam bo krvni tlak znižal*** (nikotin namreč pospeši srčni utrip, zveča krvni tlak, zmanjša prenos in oskrbo s kisikom po krvi ter povzroči primanjkljaj kisika v srčni mišici).

Z znižanjem krvnega tlaka se posledično izboljša prožnost žil, poškodba notranje žilne stene se zmanjša, zato slabi holesterol (LDL) nima več tako velike možnosti nalaganja, kar dolgoročno gledano pomeni, da ***se holesterol zniža, žile pa so bolj pretočne. Z opustitvijo kajenja boste koristili tudi svojemu otroku, ker bo žilje posteljice bolje opravljalo svojo vlogo pri prenašanju kisika in hranljivih snovi.***





## POZITIVNI UČINKI V PREBAVILIH

Mogoči so tudi **številni pozitivni učinki v prebavilih**, kot so: zmanjšanje razjed na želodcu, dvanajstniku, prisotna vnetja na prebavilih se hitreje zdravijo, zmanjša se možnost nastanka drugih obolenj v prebavilih.

## IZBOLJŠANJE ZDRAVJA USTNE VOTLINE

Ob prenehanju kajenja se **zmanjša prekomerno kopičenje bakterijskih oblog v ustni votlini, ki so glavni vzrok boleznii dlesni**.

## IZBOLJŠANJE ZMOŽNOSTI OKUŠANJA

Spremenil se bo tudi okus. Zaradi tobačnega dima so pri kadilcih okušalne brbončice na jeziku omrtvičene in sposobnost okušanja je slabša. Zato osebe, ki kadijo, v večini primerov hrano dosoljujejo, saj jim je – ker slabše okušajo – vsa hrana brez okusa in premalo slana. Po prenehanju kajenja se začnejo okušalne brbončice obnavljati in so po opustitvi še občutljivejše, **znatno se izboljša sposobnost okušanja**. Zato se je treba na začetku, dokler poteka faza obnove brbončic, izogibati močnim okusom in začimbam, kar naj bi trajalo do enega meseca.

## OBNOVITEV ČUTNIC ZA VOH

Postopoma se obnovijo čutnice za voh in spet **začnete intenzivnejše vohati**.

## IZBOLJŠANJE TELESNE ZMOGLJIVOSTI IN ODPORNOSTI

Ste kdaj občutili zadihanost in zmanjšano telesno zmogljivost že ob majhnem telesnem naporu? Ste zdaj, v nosečnosti, še bolj utrujeni? Po prenehanju kajenja se bo znatno izboljšala vaša telesna zmogljivost. Povečanje energije boste zaznali že od dva do tri tedne po prenehanju kajenja. **Zmožni boste večjih naporov ob zmanjšani utrujenosti**, kar je tudi posledica povečane prekrvavitve, saj ta izboljša delovanje pljuč. Izboljša se tudi telesna odpornost, s čimer se **zmanjša tveganje za okužbe**.

## BOLJ ZDRAV VIDEZ

Sestavine tobaka izsušijo kožo ter zmanjšajo prenos hranil in kisika po krvi do kože. Koža izgubi sijaj in hitreje se stara. **S prenehanjem kajenja se bo vaš videz spremenil, koža bo bolj sijoča in ne bo se več pospešeno starala**.

## IZBOLJŠANJE TELESNEGA VONJA

Če vas je do zdaj skrbelo, da vam smrdi iz ust ali vam smrdijo obleke, lasje, da morate vedno poskrbeti za zadostno zalogo žvečilnih gumijev, postane vse to z opustitvijo kajenja samo še preteklost.

## IZBOLJŠANJE SPANJA

Pri osebah, ki kadijo, je spanje pogosto oteženo, saj je potreba po kajenju prisotna tudi ponoči, kar moti spanec. Z opustitvijo kajenja je **spanec spet kakovostnejši, vi pa spočita nosečnica ali doječa mama**.





## BOLJŠE POČUTJE

Pomembno je, da se boste **bolje počutili in boste bolj sproščeni**. Na začetku opuščanja kajenja se lahko osebe, ki kadijo, počutijo živčne, kar pa hitro mine, saj je potreba po kajenju vsak dan manjša.

## PRENEHANJE IZLOČANJA NIKOTINA V MATERINO MLEKO

**Po opustitvi kajenja se ob dojenju nikotin ne bo izločal v vaše mleko.** Koncentracija nikotina je v mleku podobna koncentraciji v krvi. Raven nikotina v materini krvi je odvisna od števila pokajenih cigaret, števila in globine vdihov, deloma od vrste cigaret in filtra, zelo pomemben pa je tudi čas od zadnje pokajene cigarete.



## PRIPOROČAMO

### ZDRAVO, URAVNOTEŽENO PREHRANJEVANJE

Tobačni dim, ki draži sluznico prebavil, povzroča, da imajo osebe, ki kadijo, pospešeno peristaltiko (ritmično krčenje gladkega mišičja prebavil od začetka požiralnika do konca debelega črevesa), ob prenehanju kajenja pa se ta upočasni. V skrbi **za boljšo prebavo** vam priporočamo **dnevno uživanje živil, ki vsebujejo vlaknine ali balastne snovi**. Pomembne so zato, ker ugodno vplivajo na obnavljanje in delovanje črevesne sluznice, preprečujejo zaprtje, poleg tega pa pomagajo telesu, da hitreje odstrani škodljive snovi. Hrana, s katero zlahka poskrbimo za primeren vnos vlaknin, je:

- sadje (jabolka, hruške, slive, pomaranče, kivi, marelice ...);
- zelenjava (zelena solata, brokoli, paprika, kislj repa, zelje ...);
- polnozrnat žitni izdelki (polnozrnat kruh, polnozrnat testenine, polnozrnat moka);
- stročnice (fižol, grah, leča, soja, čičerika ...);
- različna žita (oves, rž, ječmen, ajda, proso, pira ...);
- suho sadje (marelice, dateljni, slive, rozine, fige ...);
- jagodičje (robide, borovnice, maline, brusnice, jagode);
- oreščki (oreh, lešnik, mandeljni ...).

**Za vas in vašega otroka je pomembno, da se zdravo in uravnoteženo prehranujete in ste redno telesno dejavni.**

### ZADOSTEN VNOS VITAMINA C

Pomembno je poskrbeti, da je v telesu dovolj vitamina C. Zanj velja, da ga največ dobimo s svežo, ustrezno skladiščeno ter lokalno pridelano zelenjavo in sadjem (paprika, zelena solata, kivi, agrumi, ...). Večje potrebe imajo predvsem osebe, ki kadijo, nosečnice in tisti, ki se zelo intenzivno ukvarjajo s športom. Odrasli potrebujejo dnevno najmanj 100 mg vitamina C, nosečnice nekaj več – 110 mg dnevno. Posebna skupina so osebe, ki kadijo; te potrebujejo 150 mg vitamina C dnevno.

### ZADOSTEN VNOS TEKOČINE

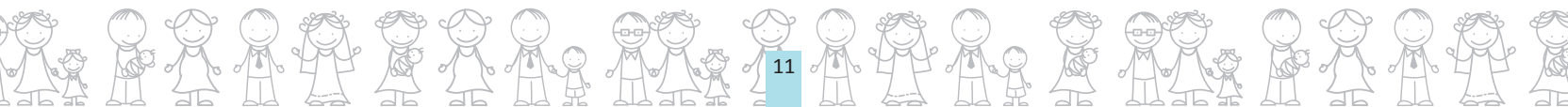
To naj v pretežni meri predstavljajo voda, nesladkan čaj ali mineralne vode. Za normalno delovanje potrebujemo od 1,5 do 3 l tekočine dnevno, odvisno od telesne mase, telesne aktivnosti, temperature in vrste hrane, ki jo uživamo.



## USTREZNA TELESNA DEJAVNOST

Priporočila za telesno dejavnost v nosečnosti se razlikujejo glede na zdravstveno stanje nosečnice in njeno trenutno telesno pripravljenost, zato se je v vsakem primeru dobro posvetovati s svojim ginekologom. Na splošno se tudi v nosečnosti priporoča 30 minut ali več zmerne telesne dejavnosti dnevno, večino dni v tednu, če seveda ni zdravstvenih ali drugih zapletov z nosečnostjo.

Za večino nosečnic so najprimernejše takšne oblike telesne dejavnosti, kot so jih izvajale prej, predvsem takšne, pri katerih so sklepi razbremenjeni lastne telesne mase: sprehajanje, nordijska hoja, plavanje itn. V nosečnosti je poudarek na vajah za stabilnost hrbtenice in medenice, vajah za mišice medeničnega dna, vajah za gibljivost, na učenju dihalnih in sprostitvenih tehnik ter učenju in zavedanju pravilne telesne drže. Z napredovanjem nosečnosti je treba zmanjšati obremenitve in intenzivnost vadbe. Med telesno dejavnostjo prisluhnite svojemu telesu in bodite pozorni na raznovrstna znamenja, ki opozarjajo, da je treba vadbo prekiniti in se o njenem nadaljevanju posvetovati z ginekologom. Opozorilna stanja so: krvavitev iz nožnice, bolečina v trebuhu, huda bolečina v hrbtenici ali medeničnih sklepih, bolečina v prsih, bolečina v mečih, otekanje gležnjev, oteženo dihanje, vrtoglavica, omotičnost, močan ali vztrajen glavobol, težave pri hoji, zmanjšana aktivnost ploda in odtekanje plodovnice.



## MOŽNOSTI POMOČI PRI OPUŠČANJU KAJENJA

Poti opuščanja kajenja je več in pomembno je, da najdete tisto, ki ustreza vam.

Lahko si izberete pomoč, ki je na voljo:

- A. individualna ali skupinska pomoč pri opuščanju kajenja (seznam ustanov, kjer lahko poiščete pomoč, je na strani 30);
- B. svetovalni telefon za pomoč pri opuščanju kajenja (tel. št.: 080 27 77);
- C. posvet pri izbranem zdravniku, ginekologu, zobozdravniku ali drugem zdravstvenem delavcu.

## MORDA VAM USPE, DA BOSTE SAMI OPUSTILI KAJENJE – ŠE NEKAJ STRATEGIJ ZA UČINKOVITEJŠE OPUŠČANJE KAJENJA

Priporočamo vam, da si za boljše psihično počutje vzamete čas zase, ste aktivni, ne spreminjate drugih zdravih navad. Da ne bi na primer začeli uživati nezdravo hrano, ki bi nadomeščala cigareto, da stvari delate po načrtu, ki si ga vnaprej pripravite. Pohvalite se za uspehe in izbirajte odločitve za vsak dan posebej.

Naj vam bosta sliki o škodljivih posledicah aktivnega in pasivnega kajenja (sliki na strani 4 in 5) pred očmi vsakič, ko boste prižgali cigareto ali boste izpostavljeni pasivnemu kajenju. Razmišljajte, kaj cigareta povzroča v vašem in otrokovem telesu. Izberite si pot zdravja in nekajenja. Če razmišljate o opustitvi, vam bo uspelo. Pomembno je začeti. Potreben je prvi korak, odločitev, in potem boste vsak dan dodajali nov kamenček v svoj mozaik zdravega življenja.

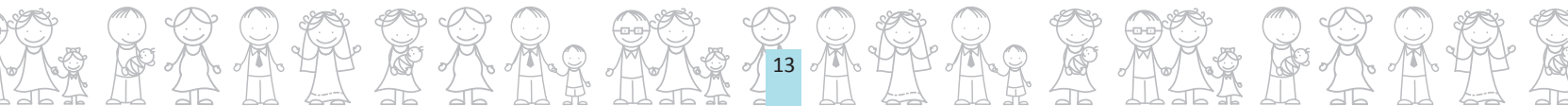


## MOJ NAČRT ZA POSTOPNO ZMANJŠEVANJE ŠTEVILA POKAJENIH CIGARET

Kaditi lahko prenehate takoj ali pa si izberete svoj načrt postopnega zmanjševanja, s katerim boste lahko v treh tednih opustili kajenje. Postopek je preizkušen in veliko kadičev je povedalo, da jim je tak način ustrezal. Svoje telo boste postopoma privajali na manjšo količino nikotina in drugih snovi, ki so v cigareti. Abstinenčnih težav ob prenehanju bo manj. Lahko si pomagate s spodnjo preglednico:

*Izmed števil na levi poiščite tisto, ki ustreza številu cigaret, ki ste jih do zdaj pokadili na dan. Nato upoštevajte priporočila za vsakodnevno postopno opuščanje v naslednjih tednih. Ne pokadite nobene cigarete, ki ni v vašem načrtu.*

ŠTEVILO CIGARET, KI JIH LAHKO POKADITE NA DAN V NASLEDNJIH TEDNIH								
dnevi	2 - 4	5 - 7	8 - 9	10 - 12	13 - 14	15 - 16	17 - 18	19 - 20
cigareti/dan								
10	10	10	8	8	6	4	2	0
15	12	10	8	8	6	4	2	0
20	15	12	8	8	6	4	2	0
25	20	15	12	10	8	6	4	0
30	25	20	15	12	10	7	4	0
35	30	25	20	15	12	9	4	0
40 in več	35	30	25	20	15	10	5	0
Manj kot 10	Ne zmanjšajte. Spremenite znamko cigaret. Poskušajte razvado odpraviti avtomatično.							



# POMOČ PRI IZPELJAVI NAČRTA

## 1. SPREMENITE KADILSKÉ NAVADE

Da vam bo lažje zmanjševati število pokajenih cigaret, pa vam bodo mogoče prav prišle naslednje ideje.

1. Inhalirajte manj pogosto in ne tako globoko. Pokadite samo polovico cigarete.
2. Cigaret ne imejte pri sebi, ampak nekje, kjer ne bodo tako zlahka pri roki.  
*Na primer: če ste v avtomobilu, jih imejte na zadnjem sedežu. Če ste doma, imejte zavojček v sobi, v kateri običajno ne kadite. Zavojček naj bo zaprt. Okrog zavojčka napnite elastiko, da se boste zavedali vsake pokajene cigarete.*
3. Naenkrat kupite samo en zavojček cigaret.
4. Vsaka dva ali tri dni spremenite znamko cigaret. Kupite znamko, ki je ne marate. Kupite znamko, ki vsebuje manj nikotina.
5. Pri sebi imejte samo toliko cigaret, kot jih boste pokadili tisti dan. Glejte preglednico s predlogi za zmanjševanje števila pokajenih cigaret na strani 13.
6. Kadite ob določenem času, ne pa odvisno od trenutnih razmer, vsake pol ure, vsako uro, vsako uro in pol ...
7. Kadite z drugo roko kot običajno. Držite cigareto med prstancem in mezincem.
8. Ko kadite, se na kajenje osredotočite. Ne počnite ničesar drugega. Kadite in glejte v steno pred seboj, mislite na okus dima, ki je v vaših ustih, v vaših pljučih; mislite na milijone delcev strupa, ki ga vsakokrat vdihnete.

Ti nasveti ne obljublajo, da boste res prenehali kaditi, vendar vam bodo pomagali, da boste pripravljeni na opustitev. Pomagali vam bodo, da se boste ločili od cigaret.



## 2. UGOTOVITE, KATERE VRSTE KADILKA STE

**Obstaja več vrst kadičev. Ugotovite, katere vrste kadilka ste, in razmislite, kaj boste počeli namesto kajenja.**

### KADIM IZ NAVADE

- A. Cigareto kadim avtomatično, ne da bi to sploh opazila.
- B. Cigareto prižgem, čeprav prejšnja še dogoreva v pepelniku.
- C. Včasih se zavem, da imam cigareto v ustih, vendar se ne spomnim, kdaj sem si jo prižgala.

Od kajenja imate malo zadovoljstva. Brez dvoma si prižigate cigareto za cigareto, ne da bi to sploh zaznali.

Za vas bo naslednja naloga tale: zapišite si vsakokrat, ko ste si prižgali cigareto. Vsakokrat, ko ste si prižgali cigareto, zapišite tudi, kaj ste pri tem občutili. Drugi trik, preden prižgete cigareto, je tale: »Ali si to cigareto sploh želim?« Začuden boste, kako malokrat si boste od zdaj cigareto prižgali avtomatično.

### **Kaj boste počeli namesto kajenja**

- Spremenite znamko cigaret.
- Kadite z drugo roko.
- Držite cigareto med sredincem in prstancem.
- Cigarete skrijte.
- Pokadite samo polovico cigarete.
- Določite prostore, v katerih ne boste kadili.
- Kadite ob točno določeni uri, neodvisno od situacije. Na primer: čas za cigareto je vsakih 30 do 40 minut, ne glede na to, kje ste in kaj delate.
- Prižgite svečo.



## KADIM, DA SE ZAPOS LIM

- A. Rada držim cigareto v rokah.
- B. V veliko zadovoljstvo mi je že samo priprava na kajenje: odpiranje škatlice cigaret in vžigalic.
- C. Rada opazujem cigaretni dim, ki se vije v zrak in opisuje kroge.

Všeč vam je ukvarjanje s predmeti, še posebej s tistimi, ki so kakorkoli povezani s kajenjem, kot so na primer vžigalnik, vžigalice, zavojček cigaret.

Roke lahko zaposlite na mnogo drugih načinov. Ni nujno, da se ukvarjajo s cigaretami. Lahko se na primer igrate s svinčnikom, lahko pletete, skrbite za cvetje, se poigravate z nakitom. Na svetu je veliko bolj zdravih načinov zaposlovanja rok kot pa je prižiganje cigaret.

### Kaj boste počeli namesto kajenja

- Takole bodo vaše roke zaposlene:
  - Poigravajte se z obeskom za ključke, verižico.
  - Pletite, šivajte, vezite.
  - Držite svinčnik, pero.
  - Skrbite za cvetje.
  - Ovijte si elastiko okoli zapestja, potegite zanjo in jo spustite.
  - Imejte v rokah kamen, kovance, sponke za papir.
  - Stiskajte majhno žogico.
  - Roke si umijte.
- Rešujte križanke, rebuse ali druge uganke.
- Naličite se.
- Nalakirajte si nohte.
- Uredite si pričesko.
- Pulite si obrvi.
- Oprhajte ali okopajte se.
- Operite posodo.
- Slikajte.



## KADIM ZA SPODBUDO

- A. Kadim, da bi bila aktivna.
- B. Kadim, ker si s tem povečujem energijo.
- C. Kadim, da se potolažim.

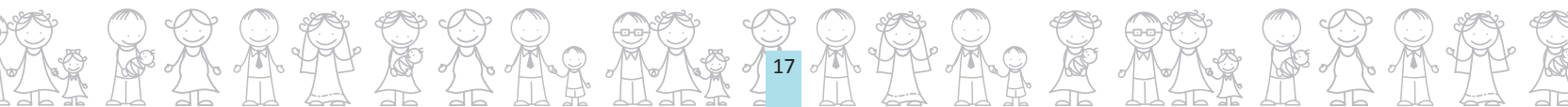
Verjamete, da vam kajenje povečuje energijo.

Verjamete tudi, da vas cigarete predramijo in vam pomagajo, da ste dejavni ves dan.

Kadar se trudite, da ne bi kadili, pojdite na kratek sprehod. Kadar vas obsede želja po cigareti, naredite nekaj telovadnih vaj.

### **Kaj boste počeli namesto kajenja**

- Hodite, telovadite, delajte vaje za raztezanje, peljite se s kolesom, pojdite kam ven.
- Načrtujte dan: zapišite si, kaj morate kupiti v trgovini, kdaj ima kdo rojstni dan itn.
- Več spanja, pa ne boste potrebovali nobenega spodbujevalnega sredstva, da bi preživeli dan.
- Žvečite žvečilni gumi (navadnega). Uporabite ustno vodico, umijte si zobe. Objemite koga. Imejte v ustih košček korenčka ali košček cimeta. Pijte ledeno vodo, čaj, zeliščni čaj, mineralno vodo - vse to po slamici.



## KADIM ZA SPROSTITEV

- A. Kadim, kadar sem jezna.
- B. Kadim, kadar se ne počutim dobro ali kadar sem zaskrbljena.
- C. Kadim, kadar sem potrta.

Vašo željo po cigareti je povzročila jeza. Kakor koli že, vedeti morate, da cigarete ne zmanjšajo zaskrbljenosti, jeze ali napetosti.

Kadar je vse v redu, je precej preprosto prenehati kaditi. Da bi bile uspešne, kadar razmere niso ugodne, pa se poskušajte petkrat ali šestkrat sprostiti s pomočjo globokega dihanja ali pojdite na sprehod.

### Kaj boste počeli namesto kajenja

- Telovadite; telesna dejavnost zmanjša stres in lahko postane dobra in koristna navada.
- Preberite dobro knjigo.
- Pojdite na sprehod.
- Kuhajte.
- Lotite se kakega konjička.
- Oprhajte ali okopajte se.
- Izrazite svojo jezo, naučite se biti nepopustljivi do samega sebe, naučite se reči »Ne.«.
- Jočite.
- Po telefonu se pogovarjajte s prijateljem/-ico.
- Pijte nekalorično ali nizkokalorično pijačo, posneto mleko, da se pomirite, in izogibajte se utrujenosti.
- Globoko dihanje. Desetkrat vdihnite in izdihnite, da se vam bo pri tem prsni koš dvigal. Zadnji vdih zadržite in prižgite vžigalico. Počasi izdihnite, upihnite vžigalico in položite cigareto v pepelnik.



## KADIM ZARADI UŽITKA

- A. Kaditi cigarete je prijetno, pomirjujoče in sproščujoče.
- B. Cigarete so mi zelo všeč; v kajenju uživam.
- C. V kajenju uživam, kadar se dobro počutim in sem sproščena.

Radi kadite, kadar se dobro počutite. Po cigareti sežete, kadar ste umirjeni. Mnoge nekdanje kadilke, ki so nekoč mislile, da kajenje povečuje njihov užitek, so se naučile zamenjati cigarete z zdravimi napitki in prigrizki, zmerno telesno dejavnostjo in družabnostjo. Prav tako so ponosne, da so se sposobne same nadzorovati.

### Kaj boste počeli namesto kajenja

- Še enkrat preglejte prednosti, ki jih prinaša dejstvo, da niste več kadilka.
- Poiščite druge načine sproščanja in zadovoljstva:
  - Pojdite od doma.
  - Skuhajte za koga dobro kosilo.
  - Preživite nekaj časa s prijatelji.
  - Organizirajte družabna srečanja.
  - Vadite tehnike sproščanja.
  - Jejte živila, ki imajo malo kalorij, kot na primer korenje, jabolka, pokovka brez masla.
  - Naličite se.
  - Naredite nekaj telovadnih vaj in bodite ponosni nase.
  - Privoščite si masažo ali se sami zmasirajte.

## KADIM, KER SEM ZASVOJENA

A. Kadim, ker cigareto potrebujem, čeprav sem jo pravkar pokadila.

B. Če nimam cigaret, je skoraj neznosno, dokler ne pridem do njih.

Odvisni ste od kemične sestavine cigaret. Pogosto ponovno potrebujete cigareto, čeprav ste jo pravkar pokadili.

Za tako vrsto kadilk je opuščanje kajenja pogosto težavno, ni pa nemogoče. V takem primeru je najbolje na dan z besedo. Vedite, da bo vaša zasvojenost s cigareto vsak dan hujša. Morda pa potrebujete za to, da bi lahko prenehali kaditi, pogovor z zdravstvenim delavcem.

### Kaj boste počeli namesto kajenja

- Spremenite svoje navade; spremenite vrstni red običajnih jutranjih opravil; počnite stvari drugače.
- Telovadite, da boste zmanjšale napetost.
- Čez dan bodite dejavne. Obiščite prijatelje, lotite se kakega opravila, konjička, preberite dobro knjigo, pojdite v kino.





### 3. IZPOLNJUJTE SVOJ OSEBNI DNEVNIK IN NAČRT TELESNE DEJAVNOSTI

Za spremembe navad vam bo v pomoč izpolnjevanje osebnega dnevnika, v katerega si zabeležite svoje občutke, misli in okoliščine, v katerih ste se znašli, načrtujete svojo telesno dejavnost. Za uspehe se nagradite.

**Občutki, misli in okoliščine, v katerih ste se znašli:**

---

---

---

---

**Načrtovane telesne dejavnosti:**

---

---

---

---

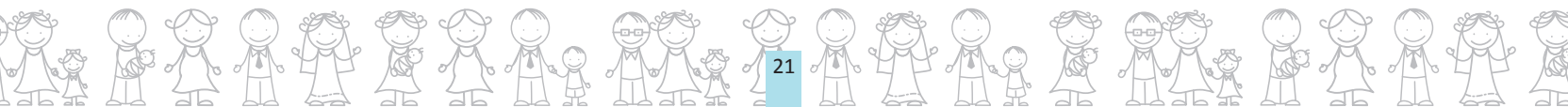
**Nagrade za dosežen uspeh:**

---

---

---

---



#### 4. POIŠČITE NAČIN ZA ZMANJŠEVANJE STRESA

Stres se bo lahko pojavil zaradi upadanja ravni nikotina v telesu ali zaradi spremembe načina življenja (npr. odsotnost obreda kajenja ob kavi, po kosilu ...). Povečal se bo lahko tudi stres, zaradi katerega ste morebiti sploh začeli kaditi.

##### Upad ravni nikotina v telesu

1. Poskrbite za zdravo in uravnoteženo prehrano, dovolj spanja in za zmerno telesno aktivnost (npr. za začetek 20 minut hoje dnevno).
2. Naredite seznam pozitivnih stvari, za katere ste v življenju hvaležni. Preberite ga vsakič ko postanete jezni ali vznemirjeni.
3. Večkrat dnevno, posebno v stresnih situacijah, globoko dihajte – globok vdih skozi nos in izdih skozi usta.
4. Nekaj minut dnevno namenite sproščanju (npr. meditacija, poslušanje glasbe).
5. Zaprite oči in si predstavljajte, kako uspešno obvladujete stresno situacijo, ne da bi posegli po cigareti.
6. O stresni situaciji se pogovorite s prijateljem, ki vam lahko tudi objektivneje svetuje, kaj bi bilo smiselno narediti.
7. Opomnite se, da je vsak problem, ki je rešljiv, mogoče rešiti, ne da bi ob tem kadili.

##### Stres, zaradi katerega kadite

1. Kolikor je mogoče, se izogibajte stresnim situacijam, dokler se ne boste počutili dovolj močne, da jih obvladate brez kajenja.
2. Spomnite se nedavne stresne situacije, v kateri ste posegli po cigareti, in se vprašajte, ali je cigareta rešila katerega izmed problemov.
3. Kadar vas nekdo vznemiri ali razjezi, si recite »S kajenjem ne bom ničesar rešil, s tem samo škodujem svojemu zdravju.«.
4. Ustavite se, nekajkrat globoko vdihnite in s recite: »Nadzorujem situacijo.«/ »Zmorem.«.
5. Če je treba, zapustite prostor ali stresno situacijo.
6. Zamotite se z neko aktivnostjo (npr. reševanje križank, branje revije ...).



### Sprememba načina življenja

1. Če ste zjutraj navadno najprej pokadili cigareto in spili kavo, spremenite rutino, tako da npr. vstanete prej, se oblečete v drugi sobi, spijete čaj namesto kave, zamenjate vrstni red opravil.
2. Če ste pred obroki ali po njih kadili, že pred začetkom obroka naravnajte misli na to, da boste lahko zdržali brez cigarete. Če je mogoče, ne sedite ob kadilcih.
3. Če je mogoče, se začasno izogibajte situacijam, v katerih drugi kadijo (npr. družabna srečanja). Kadar so situacije, v katerih boste srečevali kadilce, neizogibne, se že naprej v mislih pripravite nanje. Predstavljajte si, kaj boste naredili, ko vam bo nekdo ponudil cigareto (npr. »Ne hvala. Sem prenehala kaditi.«) in kako se boste uprli želji po kajenju (npr. druženje z nekadilci, oditi na svež zrak).
4. Kadar se počutite osamljena ali potrta, pokličite nekoga, ki vam je v oporo ali vas spravi v dobro voljo. Včasih pa ob negativnih čustvih pomaga že, če nekajkrat globoko vdihnete in pri sebi ponovite, da lahko sami nadzorujete svoje življenje brez kajenja.
5. Izogibajte se situacij, v katerih vam postane dolgčas in bi lahko začeli razmišljati o kajenju. Za tak primer vedno imejte pri roki knjigo ali revijo oz. nekaj, kar vam krajša čas.



## ODPRAVITE SPREMLJAJOČE TEŽAVE



### LAKOTA

- Imejte 5 obrokov hrane na dan, eden izmed njih naj bo obilen zajtrk. Obroke načrtujte vnaprej.
- Jejte korenje, zeleno, jabolka, žvečite žvečilni gumi brez sladkorja. Pred obroki pijte vodo.
- Jejte počasi in dobro žvečite.



### ZAPRTJE

- Popijte od 6 do 8 kozarcev vode na dan, pijte sokove.
- Jejte polnozrnat žitarice.
- Jejte otrobe in slive.
- Jejte sadje.



### ZGAGA

- Pijte mleko.
- Jejte jogurt.
- Pijte zeliščni čaj.



### **POTENJE**

- Enkrat ali dvakrat na dan se oprhajte s toplo vodo.
- Pijte vodo, sokove.
- Nosite ohlapna oblačila.



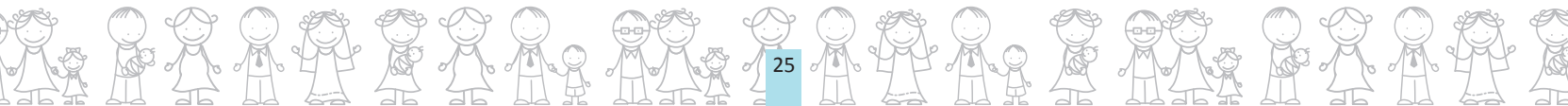
### **ŽIVČNOST, RAZDRAŽENOST**

- Povejte svojim družinskim članom in prijateljem, da bo to trajalo le krajši čas.
- Delajte vaje za sproščanje.
- Izogibajte se stresnim situacijam.
- Zamotite se z manjšim predmetom, kot so na primer obeski za ključce, kovanci.



### **TRESOČE GOVORJENJE, GLAVOBOL, SRBEČE DLANI IN PODPLATI**

- Globoko dihajte.
- Telovadite.
- Zmasirajte se ali pa naj vas kdo zmasira.





### **SUHA USTA, KAŠELJ**

- Pijte hladno vodo.
- Globoko dihajte.
- Telovadite.



### **ZASPANOST**

- Pojdite v posteljo in vstajajte vsak dan ob isti uri.
- Ponoči in ob koncu tedna spite dlje časa.
- Po obrokih malo zadremajte (15 minut).
- Telovadite.



### **NESPEČNOST**

- Pred spanjem ne pijte poživljavačih pijač, kot so: kava, kakav, kokakola.
- Pijte vroče mleko, sadni ali zeliščni čaj (melisa).
- Pojdite na sprehod, okopljite ali oprhajte se in vzemite ob koncu dneva v roke sproščajoče gradivo za branje.
- Vstanite, glejte televizijo, berite, pletite, rešujte križanke.





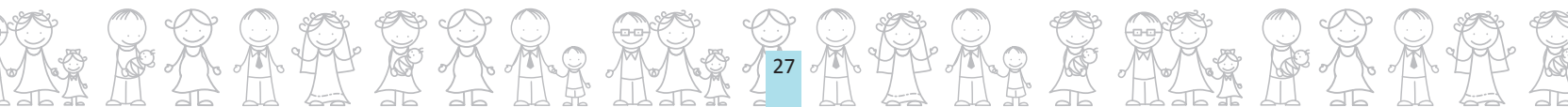
### **RAZTRESENOT**

- Globoko dihajte.
- Telovadite.
- Počivajte.
- Počnite kar koli.



### **MOČNA ŽELJA PO KAJENJU**

- Telovadite.
- Sprostite se.
- Imejte kaj v ustih, košček slamice.
- Ostanite dejavni.



## PRIPOROČENA LITERATURA

Novak Mlakar D, Čuš B (2012). Recite cigareti ne. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

Inštitut za varovanje zdravja. Telesna teža in kajenje. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

Hlastan Ribič C, Šerona A (2012). Uravnotežena prehrana. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

Stop smoking in pregnancy. NHS. <http://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pages/smoking-pregnant.aspx#close>  
<24. 10. 2014>

Smoking During Pregnancy. American Pregnancy Association. <http://americanpregnancy.org/pregnancy-health/smoking-during-pregnancy/>  
<24. 10. 2014>



Association of Chartered Physiotherapists in Women's Health (2013). Advice for chartered physiotherapists and other health professionals. Fit and safe to exercise in the childbearing year.

<http://pogp.csp.org.uk/publications/fit-safe-physiotherapists-exercise-childbearing-year> <19. 11. 2014>

Beevers DG (2005). Krvni tlak. Ljubljana: Pisanica, 3–35.

Crnić I (2006). Pulzna oksimetrija in kisik-uporabno a ne samoumevno. Izola: Reševalec, Slovenija. [http://www.resevalci.org/casopis/01\\_02-2006/03\\_Crnic\\_kisik\\_18-38.pdf](http://www.resevalci.org/casopis/01_02-2006/03_Crnic_kisik_18-38.pdf) <17. 6. 2014>

Dahmane R (2005). Ilustrirana anatomija. Ljubljana: Tehniška založba Slovenije, 92.

Gellerman C, Heimann D, Vogel G (2005). Na pomoč! Holesterol. Ptuj: In obs medicus, 10–14.

Golob T, Bertoncely J, Korošec M (2012). Pomen prehranske vlaknine v prehrani človeka. Acta agriculturae Slovenica 99 (2): 201–211.

Latković B (2000). Kako pomagati kadilcem, da prenehajo kaditi. Ljubljana: Piročnik, 13–15.

Mesarič J, Novak Mlakar D, Hočevar T, Čuš B (2013). Individualno svetovanje za opuščanje kajenja. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

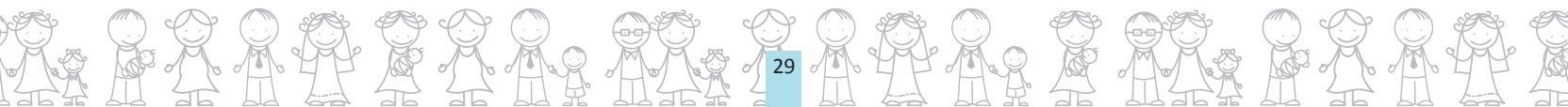
Middeke M, Pospisil E, Volker K (2001). Kako brez zdravil znižati visok krvni tlak. Ptuj: In obs medicus, 17–26.

Mihevc Ponikvar B, Rudolf A (2013). Perinatalni informacijski sistem republike Slovenije, primerjava podatkov med regijami za leto 2012. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Stergar E. Tobak ubija. <http://fides.fe.uni-lj.si/zdravje/zivljenje/tobak.html> <17. 6. 2014>

Surgeon General: Centers for Disease Control and Promotion, Office on Smoking and Health (2014). Women and smoking. [http://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sgr/50th-anniversary/pdfs/fs\\_women\\_smoking\\_508.pdf](http://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/50th-anniversary/pdfs/fs_women_smoking_508.pdf) <19. 11. 2014>

Širca A (2003). Anatomija: skripta za študente medicine. Ljubljana: Medicinska fakulteta, 72–79.





## SEZNAM ZDRAVSTVENOVZGOJNIH CENTROV PO OBMOČNIH ENOTAH ZZS S KONTAKTNI MI PODATKI

OBMOČNE ENOTE	NASLOV	TELEFONSKA ŠT.
<b>CELJE</b>		
Celje	ZD Celje, Gregorčičeva 5, 3000 Celje	03/543 47 02
Radeče	ZD Radeče, Ulica OF 8, 1433 Radeče	03/568 02 17, 03/568 02 00
Laško	ZD Laško, Kidričeva 5b, 3270 Laško	03/734 36 46
Slovenske Konjice	ZD Slovenske Konjice, Mestni trg 17, 3210 Slovenske Konjice	03/758 17 38
Šentjur	ZD Šentjur, Cesta Leona Dobrotinška 3b, 3230 Šentjur	03/746 24 50
Šmarje pri Jelšah	ZD Šmarje pri Jelšah, Celjska cesta 16, 3250 Rogaška Slatina	03/818 37 60, 031/849 113
Žalec	ZD Žalec, Prešernova 6, 3310 Žalec	051/668 416
<b>KOPER</b>		
Koper	ZD Koper, Dellavallejeva ulica 3, 6000 Koper	05/664 72 30, 051/354 522
Ilirska Bistrica	ZD Ilirska Bistrica, Gregorčičeva cesta 8, 6250 Ilirska Bistrica	05/711 21 32
Izola	ZD Izola, Oktobrske revolucije 11, 6310 Izola	05/663 50 05
Piran	ZD Piran, Cesta solinarjev 1, Lucija, 6320 Portorož	05/677 33 20, 041/634 480
Postojna	ZD dr. Franca Ambrožiča, Prečna ul. 2, 6230 Postojna	05/700 04 00
Sežana	ZD Sežana, Partizanska cesta 24, 6210 Sežana	05/731 14 07
<b>KRANJ</b>		
Kranj	OZG OE ZD Kranj, Gosposvetska cesta 10, 4000 Kranj	04/208 22 86, 031/425 687
Bled	OZG OE ZD Bled, Mladinska cesta 1, 4260 Bled	04/575 40 48
Bohinj	OZG OE ZD Bohinj, Triglavska cesta 15, 4264 Bohinjska Bistrica	04/572 71 21, 051/217 073
Jesenice	OZG OE ZD Jesenice, Cesta M. Tita 78, 4270 Jesenice	04/586 81 82
Radovljica	OZG OE ZD Radovljica, Kopališka cesta 7, 4240 Radovljica	04/537 03 00
Škofja Loka	OZG OE ZD Škofja Loka, Stara cesta 10, 4220 Škofja Loka	04/502 00 65
Tržič	OZG OE ZD Tržič, Blejska cesta 10, 7290 Tržič	051/624 560
<b>KRŠKO</b>		
Krško	ZD Krško, Cesta krških žrtev 132c, 8270 Krško	07/488 02 06, 07/488 02 69
Brežice	ZD Brežice, Černelčeva cesta 8, 8250 Brežice	07/499 14 54
Sevnica	ZD Sevnica, Trg svobode 14, 8290 Sevnica	07/81 61 513, 041/538 925



## OBMOČNE ENOTE

## NASLOV

## TELEFONSKA ŠT.

## LJUBLJANA

Medvode	ZD Medvode, Ostrovrharjeva ulica 6, 1215 Medvode	01/361 99 46, 031/341 893
Ljubljana Bežigrad	ZD Ljubljana Bežigrad, Kržičeva ulica 10, 1000 Ljubljana	01/300 33 51
Ljubljana Center	ZD Ljubljana Center, Metelkova ulica 9, 1000 Ljubljana	01/472 38 59
Ljubljana Moste Polje	ZD Ljubljana Moste Polje, Prvomajska 5, 1000 Ljubljana	051/315 271
Ljubljana Šentvid	ZD Ljubljana Šentvid, Ob zdravstvenem domu 1, 1210 Ljubljana Šentvid	01/583 74 36
Ljubljana Šiška	ZD Ljubljana Šiška, Derčeva 5, 1000 Ljubljana	01/581 53 24
Ljubljana Vič Rudnik	ZD Ljubljana Vič Rudnik, Šestova 10, 1000 Ljubljana	01/200 45 82
Cerknica	ZD Cerknica, Cesta 4. maja 17, 1380 Cerknica	01/705 01 50
Domžale	ZD Domžale, Mestni trg 2, 1230 Domžale	01/724 51 13
Grosuplje	ZD Grosuplje, Pod gozdom c. I/14, 1290 Grosuplje	01/781 84 00
Ivančna Gorica	ZD Ivančna Gorica, Cesta 2. grupe odredov 16, 1295 Ivančna Gorica	01/781 90 19, 01/781 90 34, 01/781 90 00-int. 19
Hrastnik	ZD Hrastnik, Novi dom 11, 1430 Hrastnik	03/565 44 75
Idrija	ZD Idrija, Otona Župančiča 3, 5280 Idrija	05/373 42 22
Kamnik	ZD dr. Julija Polca Kamnik, Novi trg 26, 1241 Kamnik	01/831 87 22
Kočevje	ZD Kočevje, Roška cesta 18, 1330 Kočevje	01/893 90 56
Litija	ZD Litija, Partizanska pot 8a, 1270 Litija	01/890 04 00
Logatec	ZD Logatec, Notranjska 2, 1370 Logatec	01/750 82 41, 051/253 011
Ribnica	ZD dr. Janeza Oražma Ribnica, Majnikova 1, 1310 Ribnica	040/664 754
Trbovlje	ZD Trbovlje, Rudarska 12, 1420 Trbovlje	041/991 404, 03/562 41 39
Vrhnika	ZD Vrhnika, Cesta 6. maja 11, 1360 Vrhnika	01/755 51 49
Zagorje	ZD Zagorje, Cesta zmage 1, 1410 Zagorje	03/565 50 00

## MARIBOR

Maribor	ZD dr. Adolfa Drolca Maribor, Ulica talcev 9, 2000 Maribor	02/228 63 00, 051/394 300
Lenart	ZD Lenart, Maistrova ulica 22, 2230 Lenart	02/729 18 59
Ormož	ZD Ormož, Ulica dr. Hrovata 4, 2270 Ormož	02/741 09 15
Ptuj	ZD Ptuj, Potrčeva cesta 19a, 2250 Ptuj	02/787 16 93
Slovenska Bistrica	ZD Slovenska Bistrica, Partizanska ulica 30, 2310 Slovenska Bistrica	02/843 27 19



**OBMOČNE ENOTE****NASLOV****TELEFONSKA ŠT.****MURSKA SOBOTA**

Murska Sobota	ZD Murska Sobota, Grajska ulica 24, 9000 Murska Sobota	02/534 13 94, 030/641 514
Gornja Radgona	ZD Gornja Radgona, Partizanska cesta 40, 9250 Gornja Radgona	031/387 317, 02/546 86 00
Lendava	ZD Lendava, Kidričeva 34, 9220 Lendava	02/578 92 53
Ljutomer	ZD Ljutomer, Ul. I. slovenskega tabora 2, 9240 Ljutomer	02/585 14 27

**NOVA GORICA**

Nova Gorica	ZD Nova Gorica, Rejčeva ulica 4, 5000 Nova Gorica	05/338 32 08, 051/678 138, 05/338 33 65
Ajdovščina	ZD Ajdovščina, Tovarniška cesta 3, 5270 Ajdovščina	05/369 31 23
Tolmin	ZD Tolmin, Prešernova 6a, 5220 Tolmin	05/388 11 20, 041/518 324, 031/612 069

**NOVO MESTO**

Novo Mesto	ZD Novo Mesto, Kandijska cesta 4, 8000 Novo mesto	07/391 68 88
Črnomelj	ZD Črnomelj, Delavska pot 4, 8340 Črnomelj	07/620 57 48
Metlika	ZD Metlika, Cesta bratstva in enotnosti 71, 8330 Metlika	040/549 464, 07/369 14 08
Trebnje	ZD Trebnje, Goliev trg 3, 8210 Trebnje	031/349 250, 07/348 17 40

**RAVNE NA KOROŠKEM**

Ravne na Koroškem	ZD Ravne na Koroškem, Ob suhi 11, 2390 Ravne na Koroškem	02/870 52 14
Dravograd	ZD Dravograd, Trg 4. julija 4, 2370 Dravograd	02/872 34 28
Mozirje	Zgornjesavinski ZD Mozirje, Zadrečka cesta 14, 3331 Nazarje	03/839 24 45
Radlje ob Dravi	ZD Radlje ob Dravi, Mariborska cesta 37, 2360 Radlje	02/877 08 21
Slovenj Gradec	ZD Slovenj Gradec, Partizanska pot 16, 2380 Slovenj Gradec	02/882 35 75, 041/714 088
Velenje	ZD Velenje, Vodnikova 1, 3320 Velenje	03/899 56 28



## ZGODBETISTI, KI SO OPUSTILE KAJENJE

»Kaditi sem začela pri 18. letih. Imela sem sošolke, ki so kadile, a sem kajenje zavračala vse do 4. letnika srednje šole. Potem pa sem začela postopoma ob kakšni pijači in družbi ob koncu tedna. To se je potem kar stopnjevalo, tako da sem kmalu začela s sošolkami tudi kakšno med odmori pa po šoli in potem začela kupovati cigarete sama. To je trajalo sedem let in dnevno sem pokadila od 10 do 20 cigaret. V tem času sem spoznala svojega moža. Ko sva načrtovala otroka, sem se odločila, da bom prenehala, preden zanosim. Vključila sem se v skupino za opuščanje kajenja v zdravstvenem domu. Izbrala sem si način postopnega zmanjševanje pokajenih cigaret in uspela. Mislila sem, da bo veliko težje, saj sem že večkrat poskusila, a mi je uspelo le kak dan, dva, potem pa sem znova začela. Zdaj že sedem let ne kadim, vmes sem rodila zdravega otroka in se na kajenje spomnim, a se vedno veselim, da sem nekadilka. Imam več energije, sem aktivnejša, zgled svojemu otroku in privarčevani denar porabim za svoje veselje.«

»Kadila sem šest let, zdaj pa prav toliko let ne kadim. Kadili so tudi moji domači, zato sem bila izpostavljena tudi pasivnemu kajenju. Prenehati kaditi mi je uspelo v drugem poskusu. Postopno sem zmanjševala število pokajenih cigaret dnevno in na koncu sem imela škatlico že za štirinajst dni. Takrat sem se vprašala, zakaj pravzaprav sploh še kadim. Tedaj sem prenehala. Tudi sama sem vseskozi poslušala, kaj kajenje potegne za seboj, a ko danes pogledam nazaj, vidim, kaj vse nekajenje potegne za seboj, in sem zelo zadovoljna.«

»Stara sem 31 let in že tri leta ne kadim. Kadila sem 10 let, običajno 20 cigaret dnevno. Ko sem izvedela, da sem zanosila, sem kajenje opustila. Zelo sem se veselila otroka, in čeprav sem prej večkrat poskusila, nisem vzdržala več kot kak dan. Ob misli na otroka pa sem dobila neverjetno moč, da mi ni bilo težko. Mož je bil tudi kadilec in ob moji odločitvi je zaradi solidarnosti zmanjševal število pokajenih cigaret. Ni kadil zraven mene in v skupnih prostorih, po rojstvu hčerke pa je prenehal tudi on. Kako bolje je živeti brez cigarete, nič ne smrdi, ni treba prati zaves, beliti stanovanja in denar raje porabiva za pomembnejše stvari. Težave ob opuščanju trajajo samo kratek čas, potem pa je življenje veliko lepše in spleča se vztrajati.«

