

PROGRAM PROFILAKTYKI ANTYNIKOTYNOWEJ

Palenie tytoniu jest chorobą przewlekłą. Do codziennego palenia w 2022 r. przyznało się aż 28,8% dorosłych Polaków (30,8% mężczyzn i 27,1% kobiet), a wynik ten ma tendencję zwykłą względem lat poprzednich. Eksperci zwracają uwagę, że palenie tytoniu jest najważniejszą przyczyną zgonów polskich mężczyzn (26,6% wszystkich zgonów w 2019 r.) oraz drugą co do częstości przyczyną zgonów kobiet w Polsce (13,7% wszystkich zgonów w 2019 r.). Według szacunków GBD w 2019 r. palenie tytoniu przyczyniło się do 83 tys. zgonów w Polsce (w tym 56 tys. wśród mężczyzn i 27 tys. wśród kobiet).

Celem programu jest **zmniejszenie** liczby osób uzależnionych od nikotyny i **wsparcie** pacjentów w skutecznym rzuceniu palenia.

Kogo obejmuje program?

Program jest przeznaczony dla **wszystkich pacjentów palących papierosy**.

Jak można dołączyć do programu?

1. Podczas każdej wizyty w POZ

Jeśli pacjent poinformuje, że pali, lekarz:

- odnotowuje to w dokumentacji,
- ocenia gotowość do rzucenia palenia lub wykonuje test motywacji,
- proponuje dalsze kroki zgodnie z minimalną interwencją antynikotynową.

2. Dedykowana wizyta profilaktyczna

Podczas wizyty:

- wykonywany jest test motywacji,
- omawiany jest plan działania i dostępne formy wsparcia.

Co program profilaktyki oferuje?

- ocenę gotowości i test motywacji,
- krótką interwencję antynikotynową (5xP),
- ocenę stopnia uzależnienia,
- wsparcie nefarmakologiczne i farmakologiczne,
- plan wizyt kontrolnych i monitorowanie postępów.

Dlaczego warto rzucić palenie?

- zmniejsza to ryzyko chorób serca, udaru i nowotworów,
- poprawia kondycję i jakość życia,
- chroni bliskich przed biernym paleniem,
- przynosi korzyści finansowe.

Zapraszamy!

Jeśli palisz i chcesz spróbować rzucić - zgłoś się do swojego lekarza POZ lub umów się na wizytę profilaktyczną.

Jesteśmy tu, aby Cię wesprzeć!

