

Zašto prestati pušiti?

- ✓ Nakon 20 minuta pada broj otkucaja srca i krvni tlak
- ✓ Nakon 12 sati razina ugljičnog monoksida u krvi pada na normalnu razinu
- ✓ Nakon 2-12 tjedana cirkulacija se popravlja, plućna funkcija raste
- ✓ Nakon 1-9 mjeseci smanjuju se kašalj i zaduha
- ✓ Nakon godinu dana rizik od koronarne bolesti srca je otprilike pola onoga kod nepušača
- ✓ Nakon 10 godina rizik od raka pluća pada na otprilike pola rizika kod pušača, smanjuje se rizik od raka usne šupljine, grla, jednjaka, mjehura, vrata maternice i gušterače
- ✓ Nakon 15 godina rizik od koronarne bolesti srca jednak je onome nepušača
- ✓ Uvijek: dodavanje godina životu i života godinama, ušteda u vremenu i novcu, osnaživanje socijalne podrške i otklanjanje stigme, dobar primjer drugima, neugrožavanje tuđeg zdravlja, ekološki prihvatljivije ponašanje...



PSIHIJATRIJSKA BOLNICA "SVETI IVAN" Dnevne bolnice za ovisnosti

- ✉ Jankomir 11, pp 68, 10090 Zagreb
- ☎ 01/3430-102, 01/3430-165
- ✉ pbsvi@pbsvi.hr, irena.rojnic@pbsvi.hr
- 🌐 www.pbsvi.hr



GRAD
ZAGREB



Zajedno



PSIHIJATRIJSKA
BOLNICA
Sveti Ivan
Zagreb



HUPIS



HUZIS



PSIHIJATRIJSKA
BOLNICA
Sveti Ivan
Zagreb



ŠKOLA NEPUŠENJA Dnevna bolnica za ovisnost o duhanu



Hrvatska kvaliteta



Pravokutni izrezak

Zagreb, 2019.

Aktivnosti Dnevne bolnice:

- ✓ Psihoedukacija kroz predavanja, radionice i vježbe
- ✓ Grupni psihoterapijski rad
- ✓ Grupe podrške sa starijim apstinentima
- ✓ Individualni razgovori s terapeutom
- ✓ Uključenje obitelji u proces uspostave i održavanja apstinencije
- ✓ Tehnike relaksacije (progresivna mišićna relaksacija)
- ✓ Socioterapijske aktivnosti (izleti, sportske aktivnosti, kreativne radionice, filmovi)
- ✓ Aktivnosti terapijske zajednice
- ✓ Farma koterapijski suport (lijekovi koji pomažu u prestanku pušenja)
- ✓ Rutinske laboratorijske pretrage
- ✓ Mjerenje razine karboksihemoglobina i ugljičnog monoksida u izdahnutom zraku, testiranje na prisutnost kotinina u urinu
- ✓ Praćenje vrijednosti krvnog tlaka i pulsa za vrijeme prestanka pušenja
- ✓ Aktivnosti evaluacije programa
- ✓ Ostale pretrage, pregledi i aktivnosti prema potrebi
- ✓ **Jedina dnevna bolnica za liječenje ovisnosti o duhanu**

Tim Dnevne bolnice:

- ✓ Psihijatri
- ✓ Prvostupnici sestrinstva
- ✓ Socijalni pedagog
- ✓ Radni terapeut
- ✓ Psiholog
- ✓ Nutricionist
- ✓ Internist (*Klinika za plućne bolesti Jordanovac - KBC Zagreb*)

Baciti cigaretu najčešće znači živjeti dulje i kvalitetnije, a što je prije bacite oporavak će biti brži i cjelovitiji!

Autorica loga: Hana LukasMidžić, akademska kiparica

Kako se uključiti i što očekivati?

- ✓ Obavijestite svog liječnika obiteljske medicine
- ✓ Dogovorite indikacijski razgovor putem jedinice centralnog naručivanja, telefonom, e-poštom ili osobno
- ✓ Dođite na indikacijski razgovor gdje ćete dobiti potrebne informacije i dogovoriti daljnje liječenje
- ✓ Po obavljenom indikacijskom razgovoru vjerojatno ćete biti uključeni u grupu dnevne bolnice
- ✓ Trajanje dnevne bolnice je od tri do četiri tjedna, svakim radnim danom u jutarnjim satima
- ✓ Dnevna bolnica bolesnike prvo priprema za prestanak pušenja te ih potom prati u trenutku prestanka i uspostave rane apstinencije
- ✓ Po završetku programa predviđaju se grupe podrške jednom tjedno te ambulantno praćenje prema individualnim potrebama
- ✓ Za ovaj će Vam proces trebati tri uputnice - za prvi pregled, za dnevnu bolnicu te za nastavak liječenja
- ✓ **Program se prilagođava potrebama bolesnika**