

Para ho fuma ne'e sai fasil liután

- LISTA KONTROLE – karik ita-boot hakarak tebes atu para?
- KBIIT HOSI VONTADE NIAN – ita-boot so'i liu duké ita hanoin
- TERAPIA BA REPOZISAUN NIKOTINA NO PRODUTUS LA'ÓS-NIKOTINA NIAN – ida-ne'ebé loos mak serve ba ita-boot?
- TULUN NO KONSELLU – sé mak atu kontaktu hodi hetan apoiu



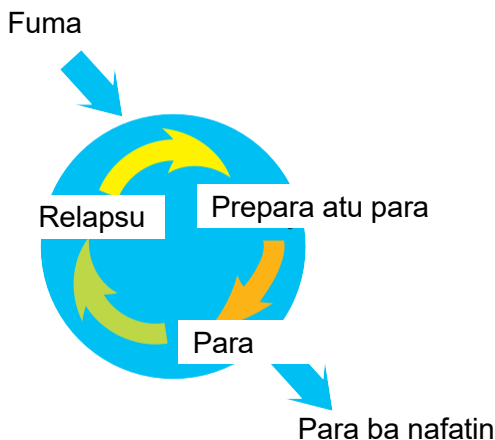
Peskiza hatudu katak fumadór sira ne'ebé uza terapia ba repozisaun nikotina lisensiada no simu apoiu espesializadu atu para fuma nian ne'e protensia boot-liu dala-haat atu para ho fuma totalmente.

Índice

Etapa 1: Prepara atu para ho fuma	1
Etapa 2: Para ho fuma	3
Etapa 3: Para ho fuma totalmente	5
Terapia ba repozisaun nikotina lisensiadu (TRN)	8
Tratamentus lá'os-nikotina	11
Iha ne'ebé bele hetan tulun no konsellu	12

Para ho fuma ne'e lá fasil maibé bele ajuda tebes atu hanoin kona-ba halo ida-ne'e iha etapas. Livretu ida-ne'e lori ita-boot la'o tuir etapas atu para ho fuma. Ne'e sei ajuda ita-boot atu foti desizaun, prepara atu para, para no para totalmente. Ne'e mós hatán ba perguntas komún ne'ebé fumadór sira baibain husu kona-ba para fuma.

Bainhira ita-boot halo-tuir etapas hirak-ne'e didiak ho kuidadu no uza ideias no konsellu sira iha livretu ne'e nia laran, ita-boot sei para ho fuma. Se karik ita-boot la para totalmente, keta preokupa- maioria fumadór sira halo tentativas balun molok sira para ba total. Fila hikas ba etapa ida no hahú fila fali prosesu ne'e.





Karik ita-boot hakarak tebes atu para?

Xave ida ba susesu nian mak hakarak atu para. Lista kontrole tuirmai ne'e identifika razaun balun tansá maka fumadór sira harakak atu para. Tau vistu ba ita-nia razaun sira ba para ho fuma nian no koko atu aumenta balun hosi ita-nian rasik. Ida-ne'e mak ita-nia lista kontrole. Halo nia asesível durante semana balun tuirmai.

- Hau hakarak atu sente di'ak-liu.
- Hau lakohi hau-nia oan sira atu sai fumadór.
- Hau lakohi atu sente lakon iis (iis laiha).
- Hau bele uza osan ne'e ba buat seluk.
- Nia dois, halo foer uma, no belit iha roupa.
- Hau hakarak hau-nia iis horon ba fresku.
- Hau lakohi atu hetan oin namkurut sedu.
- Ne'e la justu ba ema hirak ne'ebé hela ho hau.
- Hau tauk atu hetan moras/kondisaun ida gráve (moras fuan, kankru pulmaun, emorrajia serebrál (stroke), matan-delek grave nst).
- Ne'e anti-sosiál.
- Hau lagosta atu sai visiadu.
- Hau hakarak moris atu haree hau-nia oan sira sai boot.
- _____
- _____
- _____

Prepara-an

Atu bele sai prontu hodi para fuma, ita-boot presiza hanoin didi'ak kona-ba tansá mak ita-boot sei fuma nafatin. Haree lista iha pájina 2. Karik pontus hirak tuirmai ne'e aplika ba ita-boot?

Fuma ajuda hau hasoru ho estrese

Ida-ne'e mitu. Nikotina ne'e estimulante ida no parese halo ita-boot sente kalma tanba ita-boot visiadu ona ho ida-ne'e. Bainhira ita-nia nível nikotina nian menus ita-boot sente nervozu tanba efeitus abstinénsia nian. Fuma hasa'e ita-nia nível nikotina no ida-ne'e alivia abstinénsia, halo ita sente ladún estresadu. Buat ne'ebé mak sente hanesan estrese ne'e realmente provoka hosi dezeju ba nikotina nian.

Hau preokupadu ho sintomas abstinénsia

Bainhira ita-boot para ho fuma ita-boot retira ona hosi nikotina no mós hosi ábitu ida poderosa. Lori tempu atu hamoos droga ne'e hosi isin-lolon no hakotu ábitu ne'e. ita-boot bele sente irritadu no sente difisil atu konsentra maibé sintomas hirak-ne'e sei la dura liu semana balun. Terapia lisensiadu ba repozisaun nikotina (TRN) ka tratamentus la'ós-nikotina bele tulun ita-boot ultrapasa etapa ida-ne'e. Haree pájinas 8–11 atu hetan informasaun liután.

Hau lakohi atu hasa'e todan/pezu

Ita-boot bele hasa'e todan maibé hetan pezu/todan ne'e sei bele evita através hahán saudável no mantein ativu.

Tarde liuresik ona-provavelmente iha ona estragu

Risku hosi fuma nian ne'e aumenta ba beibeik, nune'e bainhira ita-boot para sedu ne'e di'ak-liu. Iha semana balun nia laran ita-boot sei dada iis ho di'ak liután no risku ba moras sira relasionadu ho fuma nian ne'e imediatamente hahú redús ba daudaun. Benefísiu saúde nian lubuk ida asociadu ho para ho fumanian ne'e disponível iha www.want2stop.info



Ida-ne'e la'ós momentu ida sertu

Iha momentu sira ne'ebé mak ita-boot bele sai susar atu para – purezemplu bainhira ita-boot iha presau. Maibé fasil atu uza ida-ne'e hanesan motivu ida hodi la para no parese bele ajuda hodi foka nafatin ba tansá mak ita-boot hakarak atu para.

Hau seidak iha kbiit vontade nian

Kbiit vontade nian ne'e la'ós fiksi. Ne'e hanesan ho kbiit múskulu nian – ita-boot bele dezenvolve ida-ne'e. Kbiit vontade nian ne'e signifika hakarak buat ruma tebes.

Se karik ita-boot pruntu atu para fuma entaun lee nafatin.

Se karik ita la pruntu, hein lai no koko fali iha lora ikus. Rai livretu ida-ne'e no uza bainhira ita sente pruntu ona.



Ultrapasa loron balun primeiru nian

Fuma ne'e ligadu makaas liu ba momentu no situasaun balun – fuma dahuluk nian iha loron ne'e, sai hodi ranxu ho kolegas ne'ebé fuma, hemu xá ka kafé. Atu hakotu ligasaun entre situasaun no fuma, muda ita-nia ábitu. Purezemplu:

- Se karik baibain ita hadeer mai fuma kedas, karik di'ak-liu hadeer mai no ba hariis tiha.
- Se karik ita gosta fuma sigaru akompañia ho xá ka kafé, muda ita-nia bebidas ba susubeen, bee ka refrijerante sira seluk (lahó masin-midar).
- Se karik ita gosta fuma bainhira ko'alia iha telefone, muda sees tiha sinzeiru.
- Se karik ita fuma sigaru depoizde han hotu, koko hamoos ita-nia nehan ka nata sumingál ne'ebé lahó masin-midar depoizde han hotu.
- Ranxu ho fumadór ne'e dabarak difisil bainhira ita koko atu para, ne'e-duni karik di'ak-liu evita situasaun hanesan ne'e ba semana balun dahuluk nian.

Sai preparadu

- Identifika situasaun hirak ne'ebé sei difisi no planeia oinsá ita-boot sei trata ho ida-ne'e. Labele hein ba ida-ne'e atu akontese.
- Se karik ita-boot sente falta ho sigaru iha ita-nia ibun, koko sumingál ne'ebé lahó masin-midar, ka buat ruma ne'ebé saudável no la halo bokur.

- Se karik ita-boot toman ona atu kaer sigaru iha liman, buka buat seluk hodi kaer halimar. Saida deit maibé la'ós sigaru.
- Kuidadu bainhira hemu tua – hemu tiha lata balun bele halo ita-boot haluha tiha katak ita-boot para daudaun ona ho sigaru.
- Koko han aifuan bainhira ita-boot sente katak atu fuma. Ida-ne'e sei halo ita-nia ibun sai fresku no espera katak sei hamenus ita-nia dezeju.
- TRN lisensiadu ka tratamentus la'ós-nikotina nian ne'e pelumenus bele dupla ita-nia xanse atu para. Haree pájinas 8–11 atu hetan informasaun liután kona-ba ajuda sira atu para nian.
- Konsume TRN lisensiadu no hetan apoiu espesializadu ba para ho fuma nian kuadruplika ita-nia xanse atu para. Atu hetan informasaun kona-ba servisu espesializadu gratuita ba para fuma nian ne'ebé besik ba ita, vizita www.want2stop.info

Foti loron ida dala ida

Ne'e dizafiu maibé iha duni efeitu. Halo ida-ne'e sai ita-nia objetivu atu ultrapasa loron ida-ne'e laho sigaru. Fasil tebes atu halo ida-ne'e iha dadeer-dadeer envezde preokupa kona-ba oinsá mak ita-boot sei bele moris laho sigaru durante ita-nia vida tomak.

Trata ita-nia an

Hanoin kona-ba saida tan mak ita-boot bele halo ho osan ne'ebé ita gasta ba sigaru – lori família ba sinema, han kalan ida iha liur, sosa DVDs ka buat foun ruma atu hatais. Uza tabela iha kraik ne'e hodi elabora osan hira mak ita-boot sei poupa se karik ita para ho fuma.

	1	2	3	4	5
5	£2.12	£14.82	£65.64	£772.89	£3,866.56
10	£4.24	£29.65	£131.29	£1,545.78	£7,733.11
20	£8.47	£59.29	£262.57	£3,091.55	£15,466.22
30	£12.71	£88.94	£393.86	£4,637.33	£23,199.33
40	£16.94	£118.58	£525.14	£6,183.10	£30,932.44

Bazeia ba £8.47 ba sigaru masu ho lulun 20



Konsellu tiurma ne'e ho intensaun atu ajuda ita-boot atu para ba nafatin.

Halo:

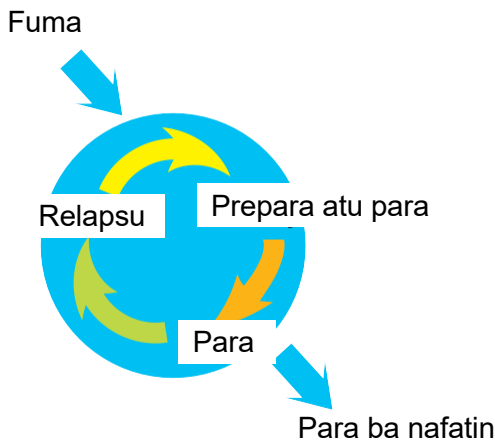
- Hanoin pozitivu. Sei iha momentu ruma bainhira ita-boot sente kolen no tentadu atu rende deit – se bainhira ita sente tentadu hanoin hetan katak ita la'o to'o iha ne'ebé ona no tansá mak ita para. Bainhira ita determinadu nafatin, tentasaun ne'e sei pasa.
- Mantein okupadu. Sentimentu baruk ne'e bele hamosu hanoin katak fuma ne'e importante liu ba ita-boot duké realidade.
- Aprende atu relaxa no trata ho estrese. Koko atu sertifika katak ita-boot hetan pás no hakmatek ba ita an rasik loroloron – mezmu ho deit dada iis klean ba minutu lima sei tulun tebes.
- Halo ezersisiu ruma. Mezmu la'o uitoan deit sei fó enerjia ba ita-boot no hadook ita-nia hanoin hosi sigaru.
- Rekompensa ita-nia an. Gasta osan balun ne'ebé ita poupa ona ne'e hodi selu ba ita-nia esforsu to'o iha ne'e.
- Kuidadu bainhira hemu tua – ne'e bee afeta ita-nia kbiit vontade nian.
- Kuidadu. Liu-tiha semana balun dahuluk nian, liuliu se bainhira ita-boot haree katak fasil tebes atu para, ema sei para hodi enkoraja ita-boot no mezmu haluha tiha katak ita para ona. Sai determinadu nafatin no labele sai kontente lai ka permite ita-nia an atu sai tentadu.

Labele:

- Labele halimar jogus. Favoritu ida mak 'sigaru ida sei la halo moras', ka 'hau sei fuma ida deit hodi katak hau para duni ona'. Rekoñese jogu hirak-ne'e ba divertimentu – ne'e hanesan motivu atu fuma sigaru – labele influénsiadu.
- Labele husik kolega sira ne'ebé fuma tenta ita-boot atu hamutuk ho sira.

Oinsá se karik hau fuma ona sigaru lulun ida?

Ne'e la'ós findumundu. Fumadór barak mak kapturadu iha 'odamatan dadulas' hosi fuma nian no para ho fuma molok finalmente para totál. Para lai, no bainhira ita-boot pruntu ona, koko fali.



Lori tempu hira atu sai eis-fumadór?

Bainhira ita-boot primeiravés para ho fuma, ita sei hanoin ba ita-nia an hanesan fumadór ida. Durante abstinénsia nikotina nian, ne'ebé bele sente hanesan estrese, ita-nia reasaun automatika nian mak sei hakarak atu fuma nafatin sigaru. Maibé, iha tempu ruma, ita-nia hanoin 'hetan lailais' no reasaun ida-ne'e para. Normalmente lori maizumenus fulan tolu. Raru uitoan ba dezeju ne'e atu dura liu fali ida-ne'e.

Moris foun ida

Bainhira ita-boot seidak fuma durante fulan balun nia laran no sente pruntu ona, ita-boot bele haree ba parte seluk hosi ita-nia estilu moris nian (parese ita-nia ábitu ba han ka ezersísiu nian). Para ho fuma bele sai hanesan inísiu hosi moris ida foun, konfidente no saudável liu ba ita-boot!

Poupa osan no sente di'ak-liu

Kustu hosi fuma nian ne'e aas tebes. Tuirmai ne'e mak ezemplu balun hosi benefísiu saúde no finanseira nian karik bainhira ita para.

Tempu dezde para	Benefísiu saúde	Osan poupa*
Minutu 20	Ita-nia ritmu fuan nian redús	42p
Oras 8	Nível nikotina no karbonu monóxidu iha ita-nia raan redús ba metade	£2.82
Oras 24	Karbonu monóxidu no nikotina hamoos ona hosi ita-nia isin	£8.47
Oras 48	Ita-nia abilidade ba gostu no horon nian sai melloradu	£16.94
Semana 2-12	Sirkulasaun sai di'ak no funsaun pulmaun nian aumenta	£119– £711
Tinan 1	Ita-nia riksu ba atakasaun nian tun ba metade kompara ho fumadór	£3,091.55
Tinan 5	Risku stroke nian reduzidu kompara ho la'ós-fumadór iha maioria kazu	£15,466.22
Tinan 10	Ita-nia risku ba mate tanba kankru tun sai metade hosi fumadór nian	£30,932.44
Tinan 15	Ita-nia risku ba atakasaun nian tun ba metade hosi fumadór nia	£46,398.66

* Bazeia ba fumadór sira ho tabaku lolon 20 kada loron ho presu média £8.47ba sigaru lulun20.

Terapia ba repozisaun nikotina (TRN) lisensiadu

TRN lisensiadu ne'e iha efektu duni. Ita-boot bele koko nikotina sumingál, adezivu, inaladór, rega, kumprimidus ka pastilla.

Produtus hirak-ne'e hotu testada sientífikamente no rezultadus hatudu katak sira **dupla ita-nia possibilidade** atu para.

Fumadór sira ne'ebé inskreve ba servisu espesializadu ba para ho fuma nian nian bele hetan benefísiu boot tebes hosi apoiu ida-ne'e no mós provizaun ba TRN lisensiadu. Evidénsia hatudu katka pasiente sira ne'ebé uza TRN lisensiadu no simu apoiu espesializadu ba para ho fuma nian kuadruplika sira-nia possibilidade atu para ho susesu.¹

TRN lisensiadu ne'e bele disponível ho GRATUITA se bainhira ita-boot inskreve ba Public Health Agency nia servisu gratuita ida ba para ho fuma. Vizita www.want2stop.info atu hetan informasaun liután. TRN lisensiadune'e mós bele sosa iha balkaun hosi ita-nia farmaséutiku no mós **disponível ho reseita**. Husu konsellu ba ita-nia farmaséutiku ka KJ kona-ba TRN lisensiadu ne'ebé di'ak-liu ba ita-boot.

Oinsá mak TRN lisensiadu ne'e funsiona?

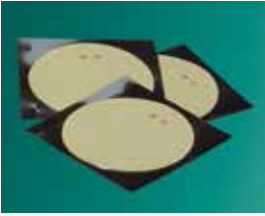
TRN lisensiadu ne'e funsiona através lori nikotina ba iha ita-nia sistema laran laho tár, karbonu monóxidu no substáncias kímiku prejudisiál venenozu sira seluk ne'ebé ita hetan hosi fuma tabaku. Substáncias kímiku iha tabaku nian hirak-ne'e mak prejudisiál tebes, la'ós nikotina. Maibé nikotina ne'e mak visiante. Ne'e-duni embora ita-boot la'ós nu'udár fumadór ida, ita-boot sei bele hetan nafatin nikotina hosi TRN lisensiadu laho risku ba kankru ka moras fuan. Bainhira ita-boot sente konfortável katak la fuma, ita-boot bele hamenus TRN, gradualmente karik nesesáriu.

Karik TRN lisensiadune'e seguru?

TRN lisensiadu ne'e seguru liu no ladún visiante duké sigaru. Ne'e la'ós kura májika ida, maibé nia sei redús sintomas abstinénsia no dezeju bainhira ita-boot para.

Importante atu tau iha hanoin katak TRN lisensiadune'e la'ós destinadu la'ós atu sente hanesan ho fuma – maibé ida-ne'e destinadu atu tulun ita-boot hodi para.

¹West R, Shiffman S. Faktus rápido – sesasaun tabagizmu. Oxford: Health Press Limited, 2004.



Adeziva Nikotina nian

Ne'e disponivel iha doze oioin. Instrusaun sei fó informasaun kona-ba nivel doze saida maka serve atu ita hahú uza. Adezivas Nikotina ne'e konveniênte tebes no ita-boot bele altera ninia doze, atu hetan nikotina liután lalais bainhira dezeju aumenta forte.



Nikotina sumingál

Ita-boot bele nata sumingál ida-ne'e bainhira ita sente iha dezeju. Nikotina ne'e absorve ba iha korrente-sangínea através nabir ibun nian. Koko uluk lai ida 2mg nian, hafoin se bainhira ita sei sente nafatin dezeju no abstinénsia makaas, koko sumingál ne'ebé forte liu. Sumingál nikotina nian ne'e disponivel iha sabór oioin. Ninia gustu ne'e karik sente estrañu ba dala-uluk maibé ba ema barak ida-ne'e só dura to'o semana ida nia laran deit. Ita-boot tenke lee instrusaun kona-ba oinsá mak atu nata sumingál ne'e ho loloos hodi hetan benefísiu ne'ebé makaas liután.



Nikotina inaladór

Ida-ne'e kontentór plástiku ida ho kartexus nikotina nian ne'ebé ita tau iha tutun/rohan. Dada hanesan sigaru no nikotina pasa ba iha ita-nia ibun laran.



Nikotina rega ba inus

Nikotina ida-ne'e been, ne'ebé ita rega ba ita-nia inus. Ita bele absorve nikotina lais liu através inus duké ho sumingál ka adeziva, maibé halo sai akostumadu, no bele halo irritasaun ba inus.



Kumprimidus Nikotina

Tau kumprimidus ki'ik iha nanál okos permite absorsaun ba nikotina através nabir ibun nian. kumprimidus ne'e la'ós atu nata ka tolan.



Pastilla Nikotina

Hanesan ho kumprimidus, nikotina ne'e absorve através nabir ibun nian.



Nikotina rega ba ibun-laran

Ida-ne'e disponível iha kontentór ki'ik ne'ebé bele tau iha bolsu. Nikotina ne'e absorve lailais ba iha isin-lolon através nabir ibun nian, rápidamente alivia dezeju atu fuma molok ita rasik atua.

Oral strips

Ida-ne'e nabeen iha ita-nia ibun-laran parte leten nian no hasai nikotina ho lais, ho sabór ida fresku no mentoladu. Sira nabeen iha minutu tolu nia laran, fó alíviu ne'ebé lais no diskretu. Produutu ida-ne'e rekomena ba fumadór kmaan sira ne'ebé fuma sira-nia sigaru primeiru iha ka liu minutu 30 nia laran depoizde hadeer mai.

Karik ita hakarak atu ko'alia diretamente ho ema ruma kona-ba TRN lisensiadu, husu ba ita-nia prátika KJ lokál, farmaséutika comunidade ka servisu para ho fuma nian.

Se karik ita isin-rua, ko'alia ho ita-nia médiku, farmaséutiku ka parteira kona-ba TRN lisensiada no foti kópia ida hosi folletu *Isin-rua no terapia ba repozisaun nikotina (TRN): Saida mak ita presiza hatene*. Kursu badak ida hosi TRN lisensiadu ne'e seguru liu ba ita-boot no ita-nia bebé duké kontinua hodi fuma.

Tratamentus lá'os-nikotina

Se karik TRN falla ona iha pasadu, medikamentu preskrisaun ida bele tulun ita-nia tentativa atu para. Iha opsaun rua mak disponível, varenicline no bupropion. Varenicline ne'e dalabarak koñesidu ho naran komersiál 'Champix' no bupropion ho naran komersiál 'Zyban'. Peskiza hatudu ona katak Champix susesu tebes atu tulun ema hodi para no iha efeitus ne'ebé uitoan liu duké Zyban. Tanba ne'e duni, akonsella ba servisu iha Irlanda Norte ne'ebé finansiadu hosi Health and Social Care nian atu konsidera uluk Champix molok ba Zyban ba kazu ne'ebé presiza alternativa ida ba TRN nian.* Ida-ne'e sei depende ba ita-boot nia kazu ida-idaktanba la'ós medikamentu hotu-hotu adekuada ba ema hotu. Ita-boot tenke ko'alia ho ita-nia KJ ka provedór servisu para ho fuma nian.

*Northern Ireland Formulary 2012

Varenicline (naran komersiál Champix®)

Ida-ne'e tratamentu ida la'ós-nikotina nian disponível de'it ho reseita hosi KJ ida. Varenicline funsiona iha kakutak laran hodi redús forsa hosi vontade fumadór nian atu fumano alivia sintomas abstinénsia nian. Hanesan ho bupropion, nia la substitui fonte nikotina ida ho ida-seluk. Teste sientífiku nian hatudu katak fumadór hirak ne'ebé uza varenicline propensu liu dala tolu resin atu halo tentativa susesu hodi para.

Bupropion (naran komersiál Zyban®)

Ida-ne'e tratamentu ida la'ós-nikotina nian ne'ebé uza ho apoiu motivasionál atu tulun fumadór sira hodi para. Ida-ne'e só disponível ho reseita hosi KJ ida. Bupropion funsiona iha kakutak laran hodi ajuda hakotu tiha dependénsia ba nikotina-ne'e redús dezeju basigaru no sintomas abstinénsia ne'ebé asociadu ho para. Ne'e diferente hosi TRN iha-ne'ebé mak nia la substitui fonte nikotina ida ho ida-seluk.

E-sigaru

Atu hetan informasaun atualizada kona-ba e-sigaru, favór vizita www.want2stop.info ka ko'alia ba ita-nia fomesedór servisu para ho fuma nian.

Atu hetan tulun no konsellu iha-ne'ebé




Iha servisu gratuita ba para ho fuma nian hamutuk 650 resin mak disponível iha Irlanda du Norte. Maioria hosi servisu hirak-ne'e fornese TRN lisensiadu no administra hosi pesoál sira mak especialmente formadu ne'ebé bele akonsella ita-boot kona-ba maneira dia'k-liu atupara ho fuma. Servisu sira-ne'e oferese iha iha práttikas KJ, farmacias komunitária, lokál Health and Social Care Trust nian, organizasaun komunitária no voluntária nian barbarak. Hirak-ne'e mós bele estabelese iha serbisu-fatin nian. Atu hetan informasaun liután kona-ba servisus especializada ne'ebé besik ba ita, vizita www.want2stop.infono klike iha 'Stopsmokingservices'.

Ita-boot bele enkomenda QuitKitgratuita através prenxe formuláriu online iha www.want2stop.info/quitkit ka através prenxe folletu QuitKit nian ida iha ita-nia klínika KJ ka farmasia lokál nian.

Website www.want2stop.info ne'e mós fó ba ita-boot faktus kona-ba fuma, benefisius kona-ba para nian no permite ita-boot atu kria rasik planu ida atu para.

Atu hetan konsellu no apoiu liután:

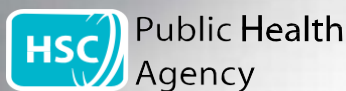
- Adere ba Want2stop iha Facebook 
- Inskreve baa mi-nia servisu testu SMS gratuita hodi hakerek 'Quit' ba to 70004.

Atu hetan ajuda ba para ho fuma
visit

www.want2stop.info

ka testu 'Quit' ba70004

Ita mos bele tuir iha Want2stop on Facebook 



Public Health Agency, 12–22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Tel: 0300 555 0114 (local rate).

www.publichealth.hscni.net