

Kje: PR2 - Tema 1 - Modul 1.1 - Tretji videoposnetek na temo Video viri: "Opustitev kajenja z MSK-jem Program za zdravljenje odvisnosti od tobaka"

<https://youtu.be/WQ3hI17bHIQ>

VIDEO: **Kako opustiti kajenje**

Govornik: Ta videoposnetek pojasnjuje, zakaj je opustitev kajenja pomembna za ljudi z rakom, in prikazuje, kako vam lahko pomaga program zdravljenja tobaka, ki ga izvaja MSK.

Opustitev kajenja je pomemben del zdravljenja raka. Tobak in tobačni dim vsebujeta na stotine strupenih kemikalij. Zlasti cianid in benzen sta kemikaliji, ki dokazano povzročata raka. Opustitev kajenja prinaša številne koristi, tudi če določena bolezen ni neposredna posledica kajenja. Če ste bili na primer pred kratkim operirani, lahko opustitev kajenja pospeši okrevanje in pomaga preprečiti težave, kot so okužbe. Če ste na kemoterapiji, imunoterapiji ali obsevanju, bodo ti boljše delovali in boste imeli manj stranskih učinkov (bolečine, občutek utrujenosti itd.). Opustitev kajenja zmanjša tudi tveganje, da se bo rak vrnil ali da boste zboleli za drugim rakom. Prav tako vam lahko pomaga živeti dlje. Ljudje, ki so prenehali z rakom, pravijo, da imajo občutek zadovoljstva in boljšo kakovost življenja.

Že samo dejstvo, da ima nekdo raka in je v procesu zdravljenja, povzroča veliko stresa. Kljub temu je mogoče prenehati kaditi in pri tem vam lahko pomagamo. Razumemo, da vam morda ne bo uspelo prenehati kaditi v prvem poskusu. Študije kažejo, da veliko ljudi v življenju poskusi prenehati kaditi vsaj dvajsetkrat, preden jim to zares uspe, kar je povsem normalno. Najboljši način za opustitev kajenja je svetovanje in hkratno jemanje zdravil. S svetovalcem boste lahko oblikovali načrt dela, ki bo najbolj ustrežal vam in vašim posebnim potrebam. Svetovanje lahko poteka individualno (ena na ena s terapevtom) ali v skupini. Lahko poteka v živo, osebno, po telefonu ali prek video klica. Pri svetovanju vam bomo pomagali opredeliti vse prednosti opustitve kajenja, ki so za vas najpomembnejše. Poleg tega vam bomo pomagali obvladovati željo po kajenju ter vam pomagali, da prenehate kaditi in da pri tem ostanete. Izpišemo vam lahko tudi recepte za zdravila, ki pomagajo pri simptomih nikotinske abstinence in zmanjšajo vašo željo po kajenju. Obstaja veliko možnosti, ki so varne in učinkovite za ljudi z rakom. Če skupaj uporabljate svetovanje in zdravila, imate do štirikrat večjo verjetnost, da boste uspešno opustili kajenje. Tudi če niste pripravljeni takoj opustiti kajenja, vam lahko pomagamo, da počasi začnete opuščati kajenje z uporabo zdravil in nekaterih vedenjskih strategij, ki lahko pomagajo zmanjšati število pokajenih cigaret. Pomoč vam lahko ponudimo tudi, če ste v bolnišnici. V sodelovanju z vašo zdravstveno ekipo bomo zdravili simptome nikotinske abstinence, da se boste počutili čim bolj udobno. Z zdravljenjem bomo nadaljevali, ko se boste vrnili v svoj dom. Zavedamo se, da je to težko, vendar kljub temu večina posameznikov, ki so zboleli za rakom, tudi uspešno opusti kajenje.