

Svetový deň bez tabaku 2022

aktivity

v Poradni odvykania od fajčenia
RÚVZ so sídlom v Liptovskom Mikuláši

Obyvatelia okresov Liptovský Mikuláš a Ružomberok majú možnosť navštíviť Poradňu na odvykanie od fajčenia a získať informácie o možnostiach a spôsoboch zanechania fajčenia.

Termín : **30. 5.2022**
8,00 – 14,00 hod.

Aktivita : „Deň otvorených dverí“.

V rámci Dňa otvorených dverí sa budú vykonávať nasledovné aktivity:

- prostredníctvom dotazníkových metód sa zistí stupeň závislosti
- poskytnuté bude individuálne poradenstvo zanechania fajčenia.

FAGERSTRÖMOV DOTAZNÍK ZÁVISLOSTI NA NIKOTÍNE

Otázka	Body			
	0	1	2	3
1. Ako skoro po zobudení si zapalujete prvú cigaretu?	po 60 min.	medzi 31 - 60 min.	medzi 6 - 30 min.	do 5 min.
2. Je pre vás ťažké nefajčiť v miestach, kde je fajčenie zakázané (kino, športová hala, ...)?	nie	áno		
3. Ktorá cigareta vás najviac uspokojuje?	ktorákoľvek iná mimo prvej	prvá ráno		
4. Koľko cigariet vyfajčíte denne?	10 a menej	11 - 20	21 - 30	31 a viac
5. Fajčíte dopoludnia viac ako v inom dennom čase?	nie	áno		
6. Fajčíte, aj keď ste chorý a väčšinu dňa ste v posteli?	nie	áno		
7. Aký obsah nikotínu majú cigarety, ktoré fajčíte?	< 0,5 mg	0,6 – 1,1 mg	> 1,2 mg	
8. Ako často vdychujete cigaretový dym (šlukovanie)?	nikdy	niekedy	vždy	

Hodnotenie :

0- 4 body : neznámená závislosť na nikotíne

5- 6 bodov : stredná závislosť

7- 9 bodov: silná závislosť

10-11 bodov: veľmi silná závislosť

Dňa 31.5.2022

budú realizované intervencie s témou Odvykanie od fajčenia
u študentov Strednej odbornej stavebnej školy v Liptovskom Mikuláši.

MUDr. Ľubica Benková

Vedúca Odd. podpory zdravia a výchovy k zdraviu

RÚVZ so sídlom v Liptovskom Mikuláši