



Üzenetek a lakosság részére



#PrEvCan #CANCERCODE

A PrEvCan kampányt az EONS hívta életre, és legfőbb partnerével, az ESMO-val együttműködésben valósítja meg. További információk: www.cancernurse.eu/prevcan





Fejben csak egy szál cigi...és az egészségének?

A dohányzás nem csak a daganatos megbetegedések kockázatát növeli. Tegye meg az első lépést, és tájékozódjon a dohányzás egészségügyi következményeiről!

<https://lakossagi.koranyi.hu/dohanyzasrol-valo-leszokas-tamogatas/>
I. rész

Már kialakult daganatos betegség esetén ne maradjon egyedül a félelmeivel! Keresse fel a Lélekzet Egyesületet, amely az első és egyetlen, kifejezetten a tüdődaganatos megbetegedéssel küzdő betegek és hozzátartozóik támogatására létrejött betegszervezet!

<https://lelekzetegyesulet.hu/tudorak/>



Az alternatív dohánytermékek a dohányfogyasztás és a nikotinbevitel alternatív eszközei, használatuk a hagyományos cigarettához hasonlóan káros az egészségre és függőséget okoz. Ezek a termékek sokféle arcot ölthetnek. Ön mennyit ismer? Tájékozódjon az alternatív dohánytermékekről az alábbi linke(ke)n:

<https://www.leszokastamogatas.hu/uj-tipusu-dohanytermekek/>

<https://egeszsegvonal.gov.hu/e-e/669-e-cigaretta-es-alternativ-dohanytermekek.html>



Trendi külső, illatos füst...mi lehet az? Ha sohasem dohányzott, ne kezdjen e-cigarettát használni, mert hiába a trendi külső, ha közben alattomos függőséget okoz.

<https://www.cikiacigi.hu/nagyok/ecigi.html>

Minden ismerőse e-cigarettát szív, csak Ön nem? Járjon utána, mi várhat rájuk!

<https://egeszsegvonal.gov.hu/e-e/669-e-cigaretta-es-alternativ-dohanytermekek.html>



A vízpipa nem csak egy baráti társaság összekovácsolásának kelléke, hanem a tüdőrák, illetve más légúti és daganatos betegségek kialakulásának egyik okozója. A vízpipázás egy közösségi dohányzás, amely nem kevésbé káros, mint a cigarettázás. Oszlassa el tévhiteit, és tájékozódjon a vízpipa működéséről és veszélyeiről az alábbi linke(ke)n:

<https://egeszseg.hu/lakossag/uj-eszkozok-a-dohanyzasban.html>

<https://www.cikiacigi.hu/nagyok/vizipipa.html>



Tájékozódjon az aktív dohányzás és a passzív dohányzás egészségügyi következményeiről az alábbi linke(ke)n:

<https://lakossagi.koranyi.hu/dohanyzasrol-valo-leszokas-tamogatas/>
I. rész

<https://egeszsegvonal.gov.hu/p-q/726-passziv-dohanyzas.html>



Tudta, hogy a dohányzás abbahagyásának pozitív hatása percekben is mérhető? Ezek a hatások nemcsak egészségét, hanem társas kapcsolatait és anyagi helyzetét is érinthetik.

Fogalmazza meg, miért szeretne leszokni! Mit nyerhet a leszokással? Segítségre van szüksége ennek átgondolásában? Az alábbi link(ek)en elolvashatja, milyen előnyök várnak Önre, ha a nemdohányzást választja:

<https://lakossagi.koranyi.hu/dohanyzasrol-valo-leszokas-tamogatas/>
III. rész

<http://www.eljtisztatudovel.hu/mit-nyerhetek/>

<https://www.leszokastamogatas.hu/on-probalt-mar-letenni-a-cigarettat/miert-tegyem-le-a-cigarettat/>



Nem dohányzom, így vigyázok magamra és figyelek mások egészségére.

<https://lakossagi.koranyi.hu/dohanyzasrol-valo-leszokas-tamogatas/>
III. rész

<http://www.eljtitisztatodovel.hu/mit-nyerhetek/>

<https://www.leszokastamogatas.hu/on-probalt-mar-letenni-a-cigarettat/miert-tegyem-le-a-cigarettat/>

**Kérjen bátran segítséget
a leszokáshoz egy
egészségügyi
szakembertől!**

#PrEvCan #CANCERCODE
A PrEvCan kampányt az EONS hívta életre, és legfőbb partnerével, az ESMO-val
együttműködésben valósítja meg. További információk: www.cancernurse.eu/prevcan

Ahogy számos dohányzási szokás létezik, úgy a leszokásnak is több útja lehetséges. Nem kell egyedül megküzdenie, segítséggel bizonyítottan könnyebb a leszokás. Tájékozódjon erről, és találja meg az Ön számára legmegfelelőbb támogatást!

<https://lakossagi.koranyi.hu/dohanyzasrol-valo-leszokas-tamogatas/>
V. rész



Üzenetek az egészségügyi szakemberek részére



#PrEvCan #CANCERCODE

A PrEvCan kampányt az EONS hívta életre, és legfőbb partnerével, az ESMO-val együttműködésben valósítja meg. További információk: www.cancernurse.eu/prevcan





Tájékozódjon a leszokás támogatás szakmai hátteréről az alábbi linken:

<https://www.leszokastamogatas.hu/szakembereknek/>



A minimálintervenció a leszokás támogatásának rövid, alkalmanként néhány perces formája. A módszer alkalmas a mindennapi egészségügyi ellátásban megjelenő páciensek körében a dohányzás tényének azonosítására, az alapszintű tanácsadásra, és – a leszokás szándékát kinyilvánító személyek esetében – a további teendők közös meghatározására. Már egy-egy rövid beszélgetés is megerősítheti a dohányos ember leszokási motivációját.

Első lépésként a Fagerström-féle nikotinfüggőségi teszt segíti a páciense függőségét kiértékelni.

<https://www.leteszemacigit.hu/merje-meg-nikotinfuggeset.html>

Tájékozódjon a minimálintervenció lépéseiről és a páciensnek ajánlható további támogatási lehetőségekről!

<https://lakossagi.koranyi.hu/dohanyzasrol-valo-leszokas-tamogatas/>
V. rész

Tanácsolja páciensének bizonyítékokon nyugvó dohányzásról való leszokást támogató szolgáltatás igénybevételét!

#PrEvCan #CANCERCODE
A PrEvCan kampányt az EONS hívta életre, és legfőbb partnerével, az ESMO-val együttműködésben valósítja meg. További információk: www.cancernurse.eu/prevcan

A dohányzásról való leszokás bizonyítottan könnyebb segítséggel. Tájékozzon pácienseinek ajánlható szolgáltatásokról, és tanácsolja a számára legmegfelelőbb igénybevételét!

<https://lakossagi.koranyi.hu/dohanyzasrol-valo-leszokas-tamogatas/>
V. rész



**Fordítson fokozott figyelmet
azokra a páciensekre,
akiknél egyidejűleg előforduló
szerhasználat áll fenn!**

#PrEvCan #CANCERCODE
A PrEvCan kampányt az EONS hívta életre, és legfőbb partnerével, az ESMO-val
együttműködésben valósítja meg. További információk: www.cancernurse.eu/prevcan

ESMO

Logo of the Hungarian Society of Pulmonology (O K P I) with text: "HUNGARAI KORÁNYI PULMONOLOGIAI TÁRSASÁG 1901 O K P I"

Logo with text: "NE FOGYASSZON SEMMIFÉLE DOHÁNYTERMÉKET NE DOHÁNYOZZON"

Logo with text: "CANCER PREVENTION PrEvCan ACROSS EUROPE"

Illesze ide a szervezete logóját

NE FOGYASSZON SEMMIFÉLE DOHÁNYTERMÉKET NE DOHÁNYOZZON

CANCER PREVENTION PrEvCan ACROSS EUROPE

Testreszabott szöveg

Illesze ide fényképét

#PrEvCan #CANCERCODE

A PrEvCan kampányt az EONS hívta életre, és legfőbb partnerével, az ESMO-val együttműködésben valósítja meg. További információk: www.cancernurse.eu/prevcan

ESMO