

Česká koalice proti tabáku: aktivity, preventivní programy pro školy



Kateřina Langrová

Česká koalice proti tabáku www.dokurte.cz

Projekt Centra léčby závislosti na tabáku www.clzt.cz

Kontext: kouření - situace svět



- WHO o užívání tabáku:
 - Současný stav = **epidemie**
 - Největší preventabilní příčina úmrtí

Kontext: prevalence kuřáctví ČR



- Kouří 1/3 populace
- tj. asi 2 500 000 kuřáků
- (u 3/4 kuřáků přítomna fyzická závislost)

Kontext:

kouření - dopad na zdraví populace

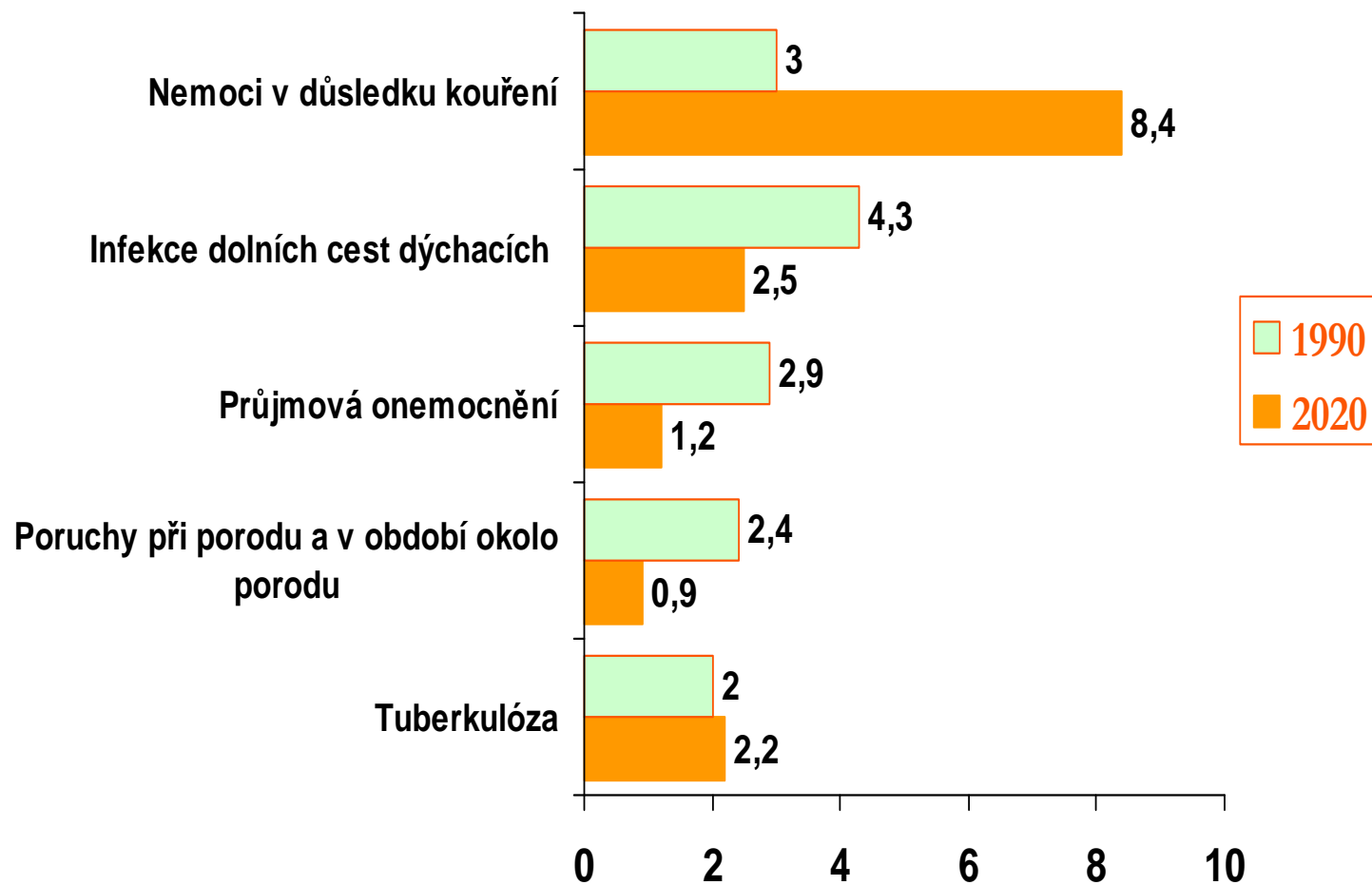
□ Svět:

- Ročně umírá 5 miliónů lidí
- V roce 2020 zdvojnásobení! počtu obětí
= 10 000 000

□ ČR

- Ročně umírá 18 000 lidí
- tj. každý 6., který zemře na následky kouření
- **50 lidí každý den!!!**

Vedoucí příčiny úmrtí ve světě v roce 1990 a odhady pro rok 2020 (v milionech)



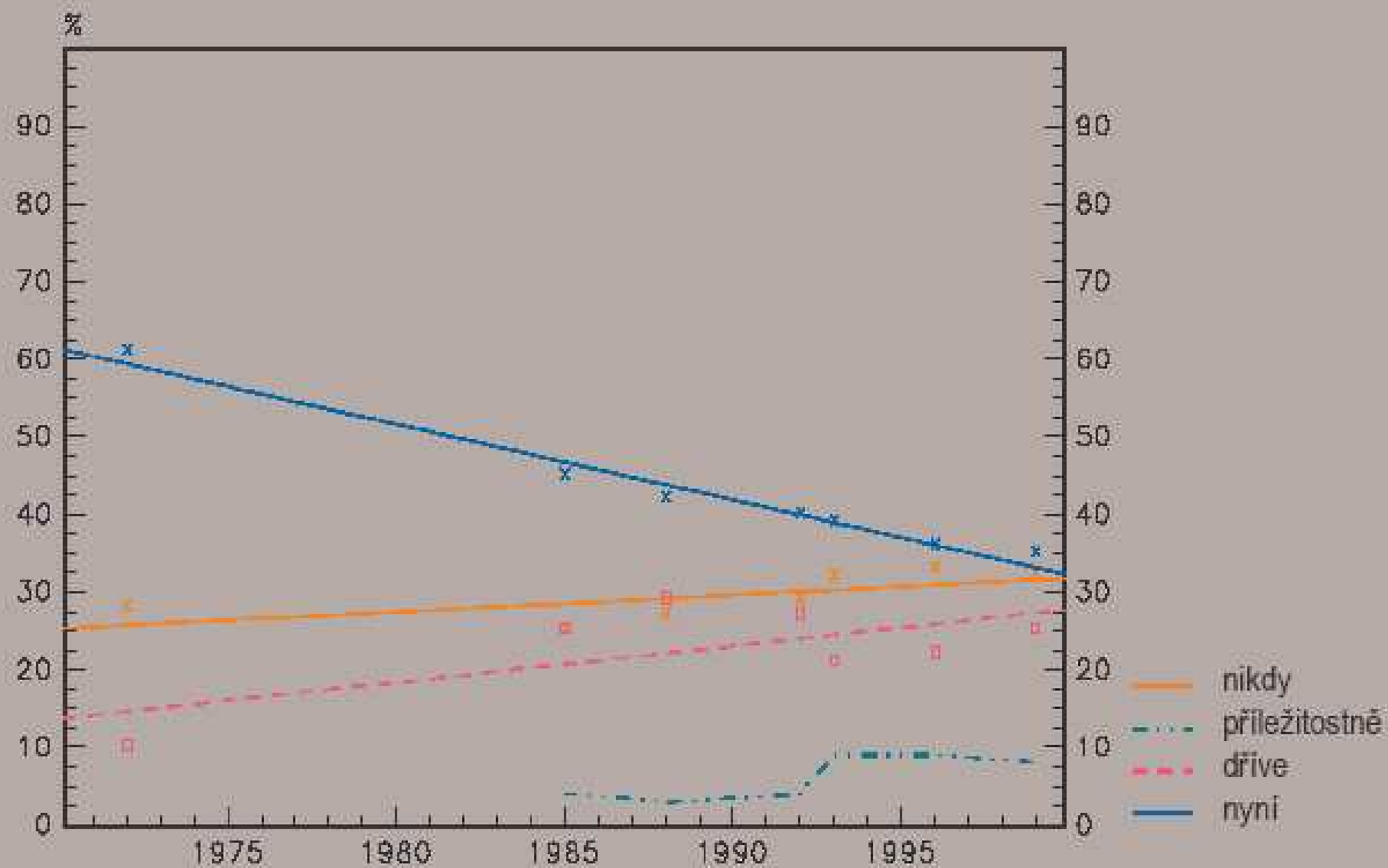
Realistické vyhlídky kuřáka:

- 50% kuřáků zemře na následky svého kouření
- v průměru o 15 let dříve než nekuřák
- smrti často předchází chronická invalidizující onemocnění

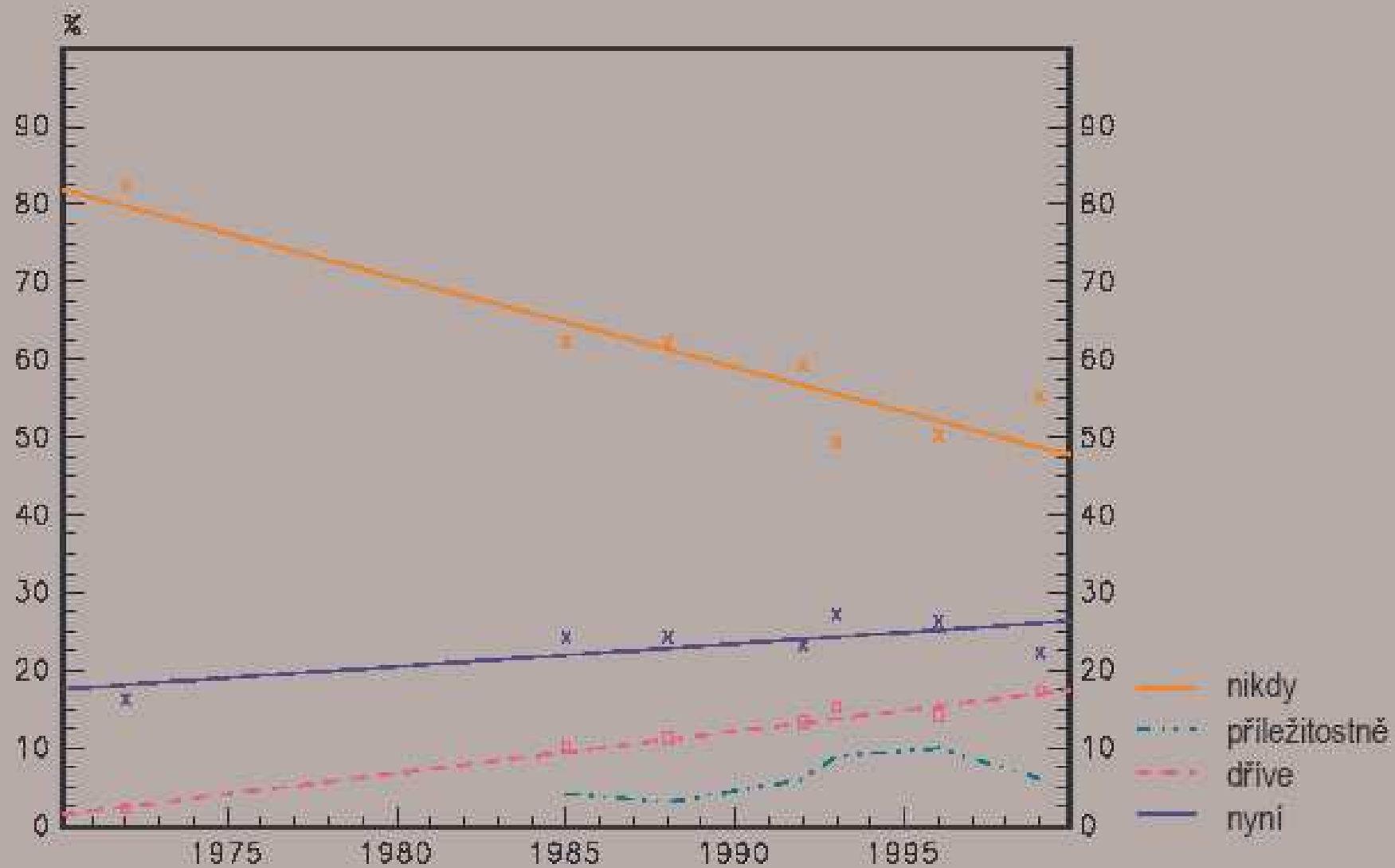
Aktivní x pasivní kouření

- Zdraví poškozuje a může zabíjet i pasivní kouření!
- Jiné složení kouře při pasivním kouření
 - ← nižší teplota spalování
 - některé látky dokonce ve větší koncentraci!!!

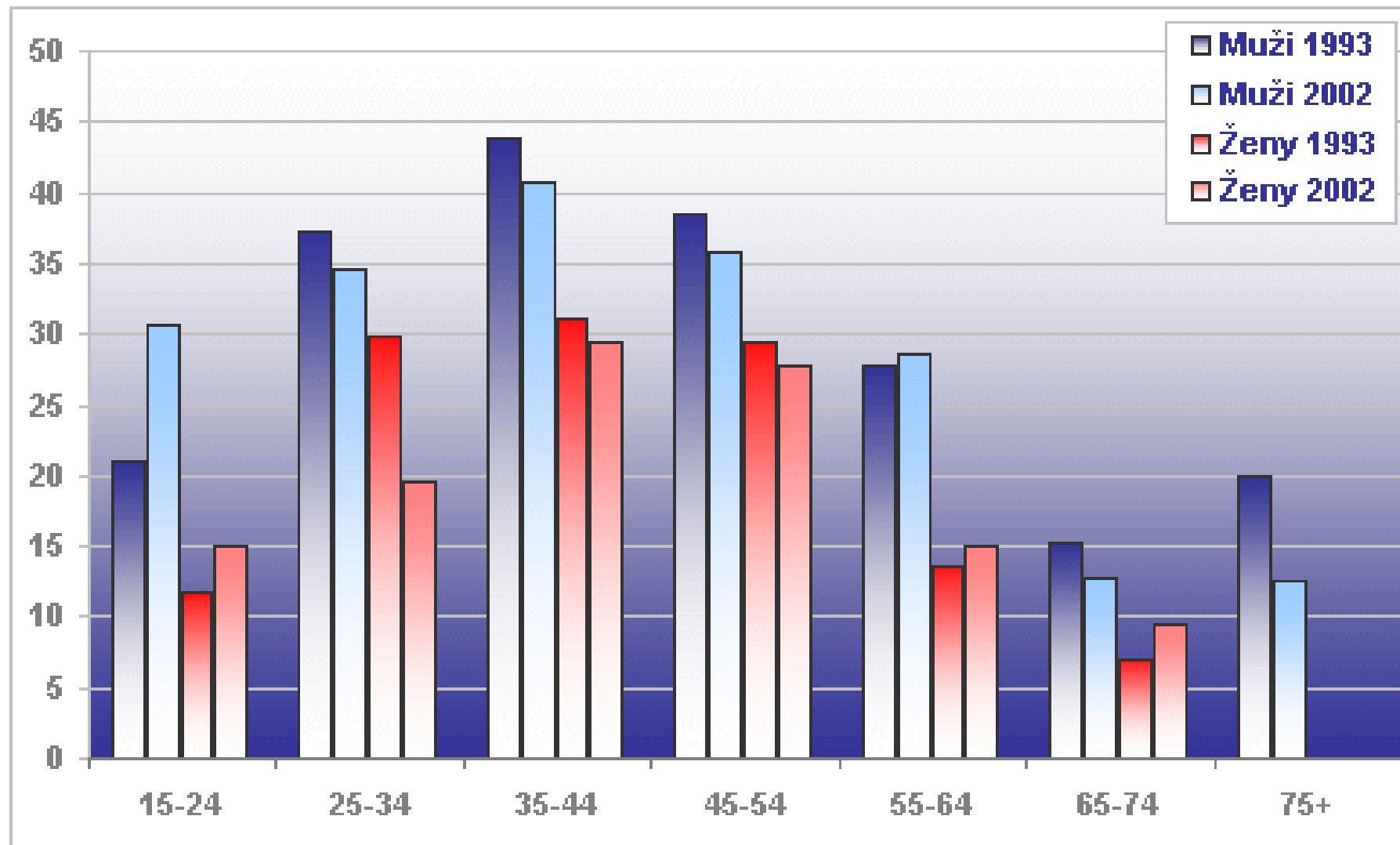
Prevalence kouření - muži ČR



Prevalence kouření - ženy ČR

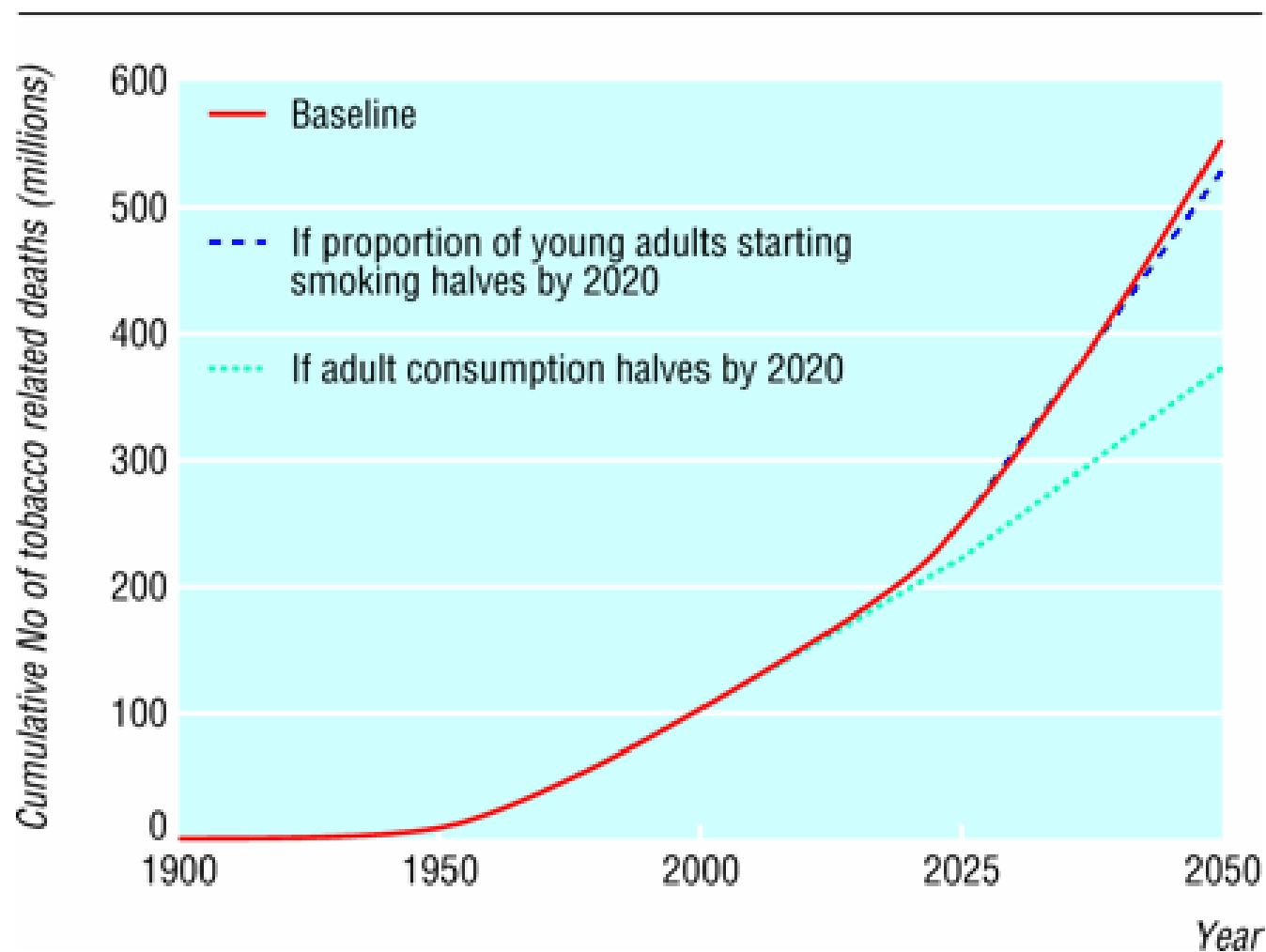


Kontext: prevalence kuřáctví ČR



Zdroj: ÚZIS ČR, Výběrové šetření o zdravotním stavu české populace HIS CR 1993, 2002

Kumulativní úmrtí na tabák ve světě

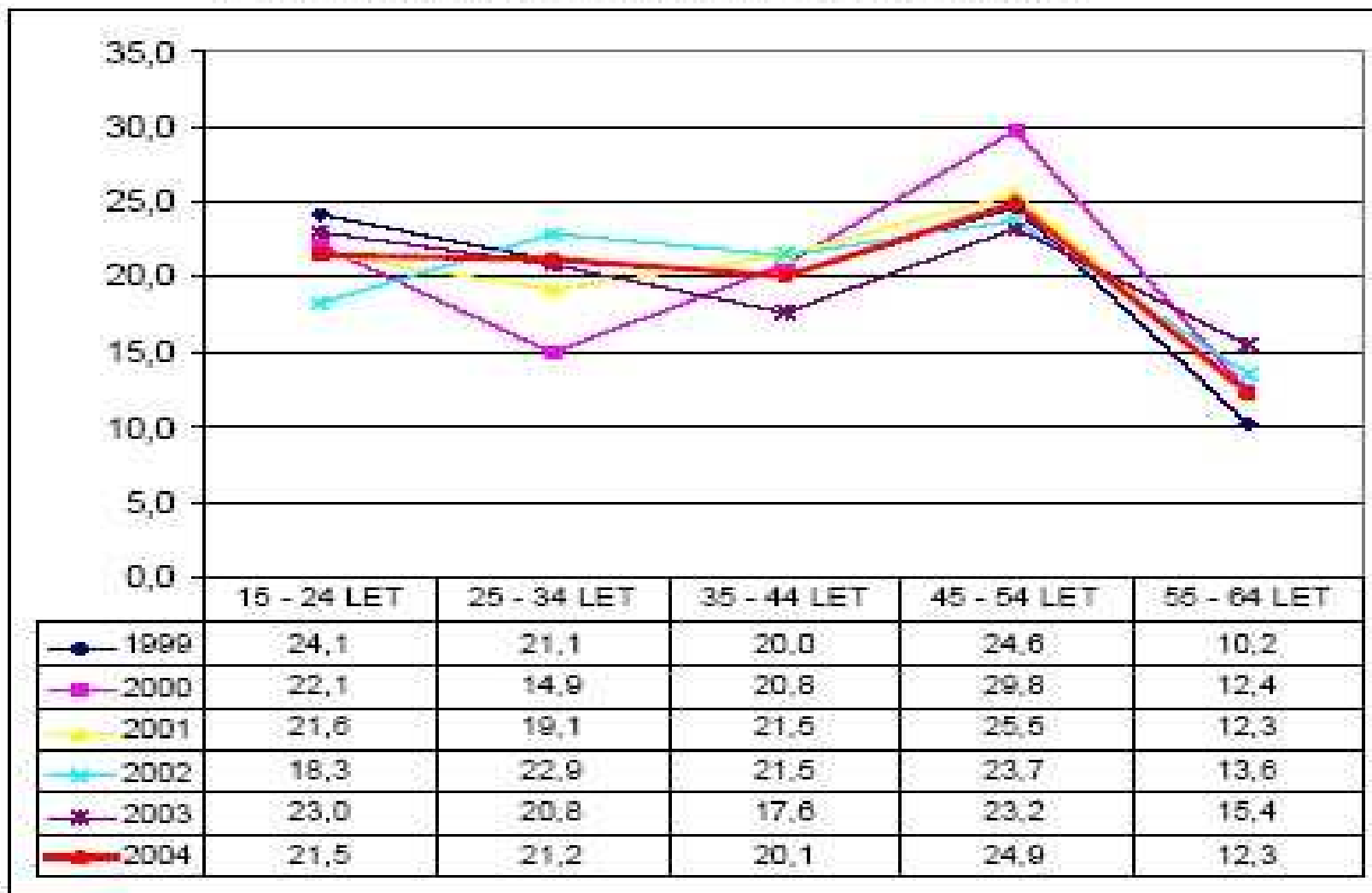



Kontext: prevalence kuřáctví děti a mladiství ČR

V roce 2000

- Zkušenosti s cigaretou - 57% dětí 11 let
- Pravidelné kuřáctví - 4% dětí 12 let
- Pravidelné kuřáctví – 8,3% dětí 13 let
- Pravidelné kuřáctví – 16,5% dětí 14 let
- Pravidelné kuřáctví – 20,6% dětí 15 let

Graf č. 2 - Podíl věkových skupin na kouření populace (ti, kteří kouří více než cigaretu denně) (v %) N = 363 (2000); N = 325 (2001); N = 279 (2002); N = 427 (2003); N = 373 (2004);





Cigarety jsou jediným spotřebním zbožím, které, používáno k tomu účelu, k němuž bylo vyrobeno, to jest ke kouření, způsobuje smrt.

(podle American Cancer Society)



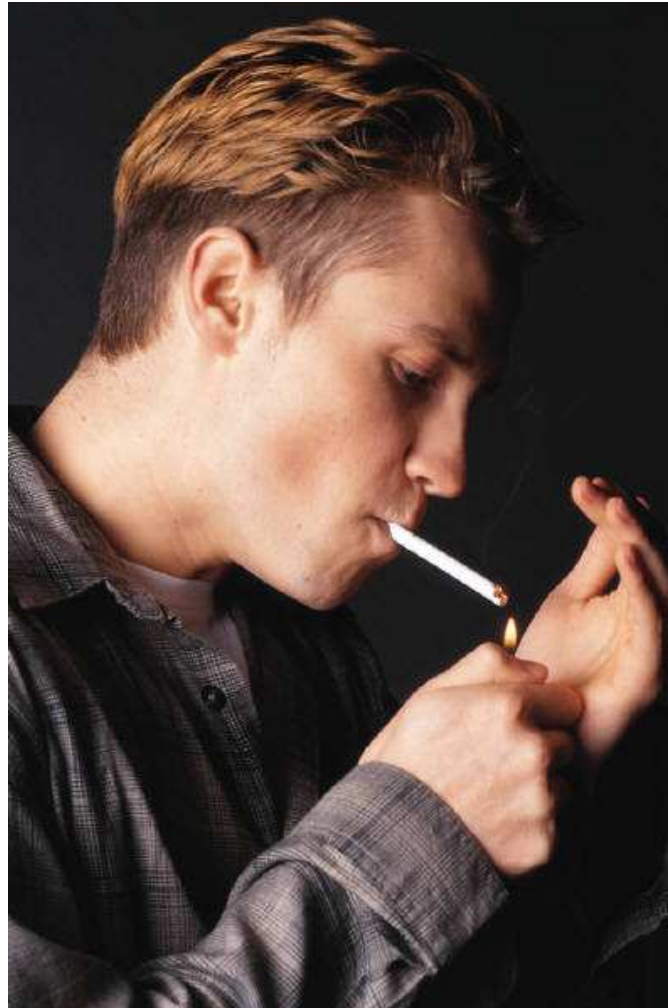
Welcome to Marlboro Country.

□ 9 z 10 kuřáků začne kouřit před 18. rokem

□ kouření výrazně stoupá u dospívajících žen



- v 18 letech kouří kolem 40 - 50 % mladých lidí
-



Vznik drogové závislosti na nikotinu u dětí

- Závislost u dětí a mladých vzniká mnohem snáze než u dospělých a závažnějším – vyvíjející mozek je totiž k účinkům nikotinu citlivější.
- Dokazuje to mimo jiné i fakt, že syndrom náhlého úmrtí kojence (neočekávané úmrtí ve věku 1 měsíc-1 rok, nejčastější příčina úmrtí dětí tohoto věku ve vyspělých zemích) je v celé **jedné polovině případů zapříčiněn kouřením matky v těhotenství** (poškození vývoje mozku nikotinem)

Vznik drogové závislosti na nikotinu u dětí

- Vznik závislosti rychlejší, podle výzkumů může vzniknou již po několika potaženích z cigarety. Podle studie prováděné v Americe jsou dívky náchylnější ke vzniku závislosti a **průměrná doba vzniku závislosti byla 3 týdny a zároveň 2/3 dětí se staly závislými před tím, než začaly kouřit každý den.**

Kuřáctví u dětí a ilegální drogy

Mladí, kteří kouří ve věku 12-17 let mají

- 11 krát vyšší riziko užívání ilegálních drog
- 16 krát vyšší riziko stát se těžkými alkoholiky

Kuřáctví u dětí a ilegální drogy

Čím dříve začne dítě kouřit, tím větší riziko

- experimentování s kokainem, heroinem a jinými nelegálními drogami
- pravidelného užívání ilegálních drog v dospělosti

Kuřáctví u dětí a ilegální drogy

Mladí ve věku 12- 17 let, kteří jsou denní mi kuřáky mají zvýšené riziko užívání

- 14 krát pro alkohol (závislost)
- 100 krát pro marihuanu (užití více než 10krát)
- 32 krát pro kokain (užití více než 10krát)

Taktiky tabákového průmyslu

V jednom dopise reklamnímu oddělení je uvedeno:

"aby se vám podařilo získat mladé začínající kuřáky, musí být reklama založena, kromě jiného, také na následujících principech:

- představujte cigaretu jako něco, co umožňuje vstup do světa dospělých;
- předvádějte cigaretu jako něco, co vyvolává představu zakázaného potěšení;
- vytvářejte situace převzaté z každodenního života mladých kuřáků a zobrazené jako něco skvělého, co je symbolem dospívání a dospělosti;
- vynaložte největší důvtip, abyste překonali právní omezení a spojte cigaretu s kávou, alkoholickými nápoji a sexem;
- nepřiznávejte, jakými přísadkami zvyšujeme návykovost cigaret;
- nezmiňujte se o zdravotních následcích kouření."

Kouření začíná sociální závislostí.

První cigareta

- ve věku 12 - 14 let
- v určité společnosti
- mezi vrstevníky
- nabízení cigarety
- rituál zapalování
- překlenutí rozpaků
- ...





Neustále se opakující situace, kdy kuřák
sahá po cigaretě ->

-> psychická závislost

Psychická a sociální závislost = závislost na
cigaretě jako na předmětu,
bez ohledu na její složení.



Potřeba s cigaretou manipulovat, držet jí,
pozorovat její kouř...



Po určité době se vyvine

fyzická (drogová) závislost

na nikotinu.



**Nikotin se dostane do mozku za necelých
10 sekund.**

10 potažení z 1 cigarety

20 cigaret denně = 200 denních dávek
drogy

kolem 73.000 dávek za rok



**Nikotin se dostane do mozku za necelých
10 sekund.**

Konstantní příjem drogy ovlivňuje:

- náladu
- koncentraci
- výkonnost

----> podmiňuje vznik závislosti



**Nikotin se dostane do mozku za necelých
10 sekund.**

**Neexistuje jiná droga, kterou by bylo možné
tak často a legálně aplikovat !!!**




Prevalence kouření mezi patnáctiletými je nižší v zemích:

- s vysokými cenami cigaret
- s omezeným přístupem k automatům na cigarety
- s uveřejněnými cíli týkajícími se kontroly tabáku a tabákové politiky

Co je důležité ?

- ❑ zákaz prodeje cigaret osobám mladším 18ti let
- ❑ zvýšit ceny cigaret
- ❑ zvýšení daně z tabákových výrobků
- ❑ zákaz prodejních automatů na cigarety
- ❑ zákaz kouření ve veřejných budovách
- ❑ zákaz kouření pro studenty i pro učitele ve školách
- ❑ zákaz tabákové reklamy
- ❑ vhodné programy v oblasti podpory zdraví
- ❑ ...

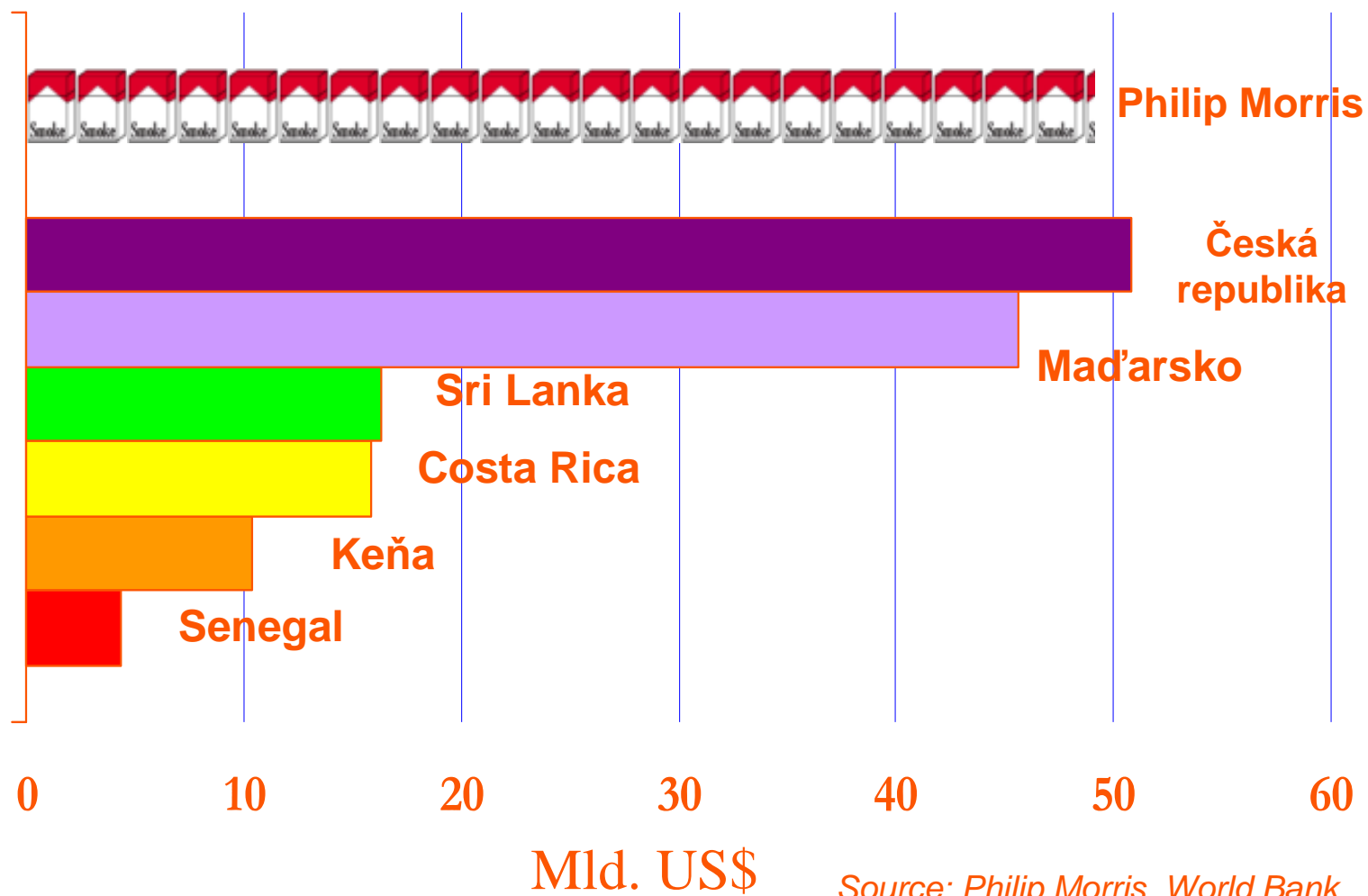


Agresivní reklamní a marketingové kampaně bohatých tabákových firem

X

Skromné možnosti v oblasti podpory zdraví
- programy zaměřené na omezování
kouření u dětí a dospívajících.

Příjmy Philip Morris/Altria Tobacco & HDP vybraných zemí (2000)



**tabáková reklama míří na děti
ve věku 12 - 14 let !!!**













- společnost Philip Morris ČR
- podpora cigaret značky L&M
- dva týdny v nejbláznivějších hotelích světa
- cestovní zavazadla (10x)
- mobilní telefon (45x)
- tričko (300x)
- plážový klobouk (500x)
- zapalovač (2000x)
- přívěsek (10 000x)



BAV SE
A MÁŠ KILO
V MOBILU



SUPER PRÁME SIEMENS SL 45
S PŘEHRAVČEM MP3

NECH SE WEST 

MINISTER ZDRAVOTNICTVÍ VARUJE: KOUŘENÍ ZPŮSOBUJE NARUŠENÍ.

Impotent





Česká koalice proti tabáku

□ Občanské sdružení

- Zaměřené na všechny aktivity kontroly tabáku
- Fyzické i právnické osoby

□ Člen

- ENSP (European Network for Smoking Prevention)
- FCA (Framework Convention Alliance)
- a dalších mezinárodních organizací



www.dokurte.cz



Česká koalice proti tabáku



Nekuřácké pracovní prostředí šetří životy, čas a peníze.

Správná volba napořád

www.dokurte.cz



[aktuality](#)

[projekty](#)

[o nás](#)

[ohlasy](#)

[kalendář](#)

[press centrum](#)

[fotogalerie](#)

▶ [jak přestat kouřit](#)

▶ [odborná pomoc](#)

▶ [kouření a zdraví](#)

▶ [fakta o tabáku](#)

▶ [zákony a legislativa](#)

▶ [pro lékaře](#)

▶ [odkazy](#)

▶ [zapojte se](#)

Podpořte petici za ratifikaci Rámcové úmluvy o kontrole tabáku (Framework Convention on Tobacco Control, FCTC) v České republice. Připojit svůj podpis můžete [zde](#)

[15.08.2005]

Cigareta je droga

(Hospodářské noviny, Eva Rybářová) Vědci z atlantského Centra pro kontrolu a prevenci nemocí vypočítali, že do roku 2020 zemře kvůli kouření deset milionů lidí, což bude dvakrát více než nyní.

[06.04.2006]

Na škole bojují proti kouření

(Bruntálský a Krnovský Deník, Karel Janeček) Ve spolupráci s lékařkou Drahoslavou Hrubou z Masarykovy univerzity v Brně začal vloni v říjnu na Základní škole a Městském osmiletém gymnáziu Bruntál (ZŠ a MOG) projekt nazvaný Normální je nekouřit. První část programu na podporu zdraví a prevence proti kouření dokončily děti z 1. A třídy na konci února.

[05.04.2006]

Kuřáci platí za svůj zlovyk, který je nutí kouřit všude

[english version](#)

Vyhledávání

nekuřáckých restaurací

zde můžete vyhledávat nekuřácké restaurace, stačí pouze vyplnit formulář a stisknout tlačítko "hledej"

Název

Město

Můžete přidat vlastní záznam

Druh zařízení

restaurace

kavárna

cukrárna

klub

nekuřácký podnik



LINKA PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ
844 600 500

Uložte si tuto vizitku

Správná volba napořád

www.dokurte.cz



Nekuřácké pracovní prostředí šetří životy, čas a peníze.

Správná volba napořád

www.dokurte.cz



aktuality

projekty

o nás

ohlasy

kalendář

press centrum

fotogalerie

- ▶ jak přestat kouřit
- ▶ odborná pomoc
- ▶ kouření a zdraví
- ▶ fakta o tabáku
- ▶ zákony a legislativa
- ▶ pro lékaře
- ▶ odkazy
- ▶ zapojte se

Podpořte podnikání v tabáku (Fra...
v České rep...
[15.08.2005]

- Jeden rok správné volby
- Klub správné volby
- Nekuřácký podnik
- Nekuřácké restaurace

...imlavy o kontrole
...pacco Control, FCTC)
...můžete zde

[english version](#)

Vyhledávání nekuřáckých restaurací
zde můžete vyhledávat nekuřácké restaurace, stačí pouze vyplnit formulář a stisknout tlačítko "hledej"

Název

Město

Můžete přidat vlastní záznam

- Druh zařízení
- restaurace
 - kavárna
 - cukrárna
 - klub
 - hotel

Cigareta je droga

(Hospodářské noviny, Eva Rybářová) Vědci z atlantského Centra pro kontrolu a prevenci nemocí vypočetili, že do roku 2020 zemře kvůli kouření deset milionů lidí, což bude dvakrát více než nyní.
[06.04.2006]

Na školách bojují proti kouření

(Bruntálský a Krnovský Deník, Karel Janeček) Ve spolupráci s lékařkou Drahoslavou Hrubou z Masarykovy univerzity v Brně začal vloni v říjnu na Základní škole a Městském osmiletém gymnáziu Bruntál (ZŠ a MOG) projekt nazvaný Normální je nekouřit. První část programu na podporu zdraví a prevence proti kouření dokončily děti z 1. A třídy na konci února.
[05.04.2006]

Kuřáci platí za svůj zlozvyk, který je nutí kouřit všude

(Moravskoslezský deník, Jakub Nohavica) Tři měsíce platí



Sponzorem stránek je:



nekuřácký podnik

Česká koalice proti tabáku
© Nekuřácký podnik

Motto:

*Nekuřácké pracovní
prostředí šetří životy, čas
a peníze*

Projekt České koalice proti tabáku prevence



Semináře pro základní a střední školy



Koordinátorka:
Magdaléna Kriegová

pro koho:

děti cca 9-12 let (3.-6. třída ZŠ)

- v tomto věku většinou již děti **mají informace** o škodlivosti kouření, ale většinou je **nikdy nedostaly v ucelené formě.**
- V tomto věku také často ještě nekouří pravidelně a nejsou závislé, ale již s cigaretami mohou experimentovat a mívají velmi slušný přehled o **dostupnosti cigaret** (kde jsou jaké automaty na cigarety, na kterém tržišti jim je prodají..)

cíle a zadání semináře (1):

- vyjasňování fakt a mýtů o kouření
- informace o škodlivosti kouření
- poukázání na ekonomické aspekty
i nepravidelného kouření

provozní informace:

- **personální zajištění: 1-3 studenti VŠ**, zpravidla studenti vyšších ročníků lékařských fakult UK proškolení v problematice závislosti na nikotinu, aktivní konzultanti **Linky pro odvykání kouření**
- délka semináře: cca 1,5 hod (2 vyučovací hodiny)
- Součástí seminářů je i vyplnění anonymního dotazníku dětmi-jde o zmapování incidence a prevalence kouření a síly závislosti v jednotlivých věkových skupinách.

současný stav:

- V současné době (jaro 2006) probíhají **pilotní semináře** na základních a středních školách v Praze 7, 9, 5 (cca 40 seminářů) a příležitostně individuálně objednané semináře (víceletá gymnázia, nízkoprahový klub). Cílem pilotního projektu je vytvoření a vyzkoušení kvalitního programu pro různé věkové skupiny
- Při individuální poptávce např. ze stran víceletých gymnázií se snažíme zjistit přesné zadání a přizpůsobit se.
- v létě 2006 proběhne vyhodnocení a příprava finálního projektu, který bude během **školního roku 2006/2007** nabízen základním školám v Praze a blízkém okolí (Středočeský kraj).



Nekuřácké pracovní prostředí šetří životy, čas a peníze.

Správná volba napořád

www.dokurte.cz



aktuality

projekty

o nás

ohlasy

kalendář

press centrum

fotogalerie

▶ jak přestat kouřit

▶ odborná pomoc

▶ kouření a zdraví

▶ fakta o tabáku

▶ **zákony a legislativa**

Česká republika

Rámcová úmluva o kontrole tabáku

▶ pro lékaře

▶ odkazy

▶ zapojte se

nekuřácký podnik



LINKA PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ
844 600 500

Uložte si tuto vizitku

V České republice bohužel neexistuje jeden zákon, který by se zabýval kontrolou tabáku.

Na těchto stránkách najdete ucelený aktuální seznam zákonů a dalších legislativních opatření, které se dotýkají problematiky kontroly tabáku.

- **NOVÝ ZÁKON 379/2005 Sb. - O opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami (Úplné znění zákona)**
Účinnosti nabývá 1.1.2006

• Ochrana nekuřáků:

Zákon 379/2005 Sb. - O opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami (Úplné znění zákona)

Vyhláška 137/2004 - O hygienických požadavcích na stravovací služby (Úplné znění vyhlášky) (Zákon 379/2005 Sb. O opatřeních k ochraně před škodami působenými tabákovými výrobky, alkoholem a jinými návykovými látkami se odvolává na tuto vyhlášku v §8 odst.1) písm.c) - kouření v zařízeních společného stravování)

Zákon 65/1965 Zákoník práce – Paragrafy týkající se tabáku (Úplné znění zákona)

[english version](#)

Vyhledávání nekuřáckých restaurací

zde můžete vyhledávat nekuřácké restaurace, stačí pouze vyplnit formulář a stisknout tlačítko "hledej"

Název

Město

Můžete přidat vlastní záznam

Druh zařízení

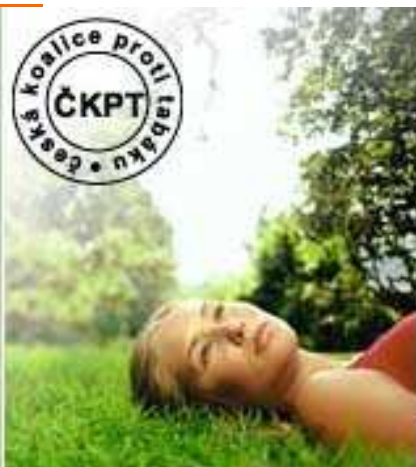
restaurace

kavárna

cukrárna

klub

hotel



Nekuřácké pracovní prostředí šetří životy, čas a peníze

Správná volba napořád

www.dokurte.cz



[aktuality](#)

[projekty](#)

[o nás](#)

[ohlasy](#)

[kalendář](#)

[press centrum](#)

[fotogalerie](#)

▶ [jak přestat kouřit](#)

▶ [odborná pomoc](#)

▶ [kouření a zdraví](#)

▶ [fakta o tabáku](#)

▶ [zákony a legislativa](#)

▶ [pro lékaře](#)

▶ [odkazy](#)

▶ [zapojte se](#)

Podpořte petici za ratifikaci Rámcové úmluvy o kontrole tabáku (Framework Convention on Tobacco Control, FCTC) v České republice. Připojit svůj podpis můžete [zde](#)

[15.08.2005]

Cigareta je droga

(Hospodářské noviny, Eva Rybářová) Vědci z atlantského Centra pro kontrolu a prevenci nemocí vypočítali, že do roku 2020 zemře kvůli kouření deset milionů lidí, což bude dvakrát více než nyní.

[06.04.2006]

Na škole bojují proti kouření

(Bruntálský a Krnovský Deník, Karel Janeček) Ve spolupráci s lékařkou Drahoslavou Hrubou z Masarykovy univerzity v Brně začal vloni v říjnu na Základní škole a Městském osmiletém gymnáziu Bruntál (ZŠ a MOG) projekt nazvaný Normální je nekouřit. První část programu na podporu zdraví a prevence proti kouření dokončily děti z 1. A třídy na konci února.

[05.04.2006]

Kuřáci platí za svůj zlozvyk, který je nutí kouřit všude

[english version](#)

Vyhledávání

nekuřáckých restaurací
zde můžete vyhledávat nekuřácké restaurace, stačí pouze vyplnit formulář a stisknout tlačítko "Hledej"

Název

Město

Můžete přidat vlastní zařízení

Druh zařízení

- restaurace
- kavárna
- cukrárna
- klub

nekuřácký podnik

LINKA PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ
844 600 500

Uložte si tuto vizitku

Správná volba napořád
www.dokurte.cz



Nekuřácké pracovní prostředí šetří životy, čas a peníze.

Správná volba naporád

www.dokurte.cz



- [aktuality](#)
- [projekty](#)
- [o nás](#)
- [ohlasy](#)
- [kalendář](#)
- [press centrum](#)
- [fotogalerie](#)

- ▶ [jak přestat kouřit](#)
- ▶ [odborná pomoc](#)
- ▶ [kouření a zdraví](#)
- ▶ [fakta o tabáku](#)
- ▶ [zákony a legislativa](#)
- ▶ [pro lékaře](#)
- ▶ [odkazy](#)
- ▶ [zapojte se](#)

Výsledky vyhledávání
nalezených podniků : 26

ALBIO
 Truhlářská 20, Praha 1
 +420 222 325 414
 albio@albiostyl.cz
 www.albiostyl.cz

Druh zařízení : *restaurace*
 Nekuřácká opatření :
Nekouří se v žádných prostorách zařízení.
 Místní specialita :
vegetariánska jídla
 Co se Vám právě zde líbí :
příjemná atmosféra

Apartment Belarie
 Pod vinicí 10, Praha 4
 +420-776/085075
 www.belarie.com

Druh zařízení : *hotel*
 Nekuřácká opatření :
Nekouří se v žádných prostorách zařízení.
 Kapacita (počet míst) : 6

[english version](#)

Vyhledávání nekuřáckých restaurací

zde můžete vyhledávat nekuřácké restaurace, stačí pouze vyplnit formulář a stisknout tlačítko "hledej"

Název

Město

Praha

Můžete přidat vlastní záznam

Druh zařízení

- restaurace
- kavárna
- cukrárna
- klub
- hotel

nekuřácký podnik



LINKA PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ
844 600 500
 Uložte si tuto vizitku

Správná volba naporád

Sponzorem stránek je:



Mezinárodní nekuřácký den

je vyhlášován každoročně od roku 1974 vždy v listopadu.

Správná volba napořád

www.dokurte.cz



aktuality projekty o nás ohlasy kalendář press centrum fotogalerie

- ▶ jak přestat kouřit
- ▶ poradny
- ▶ kouření a zdraví
- ▶ fakta o tabáku
- ▶ zákony a legislativa
- ▶ odkazy
- ▶ zapojte se

"Kouření n...
kuřákům v...
I přes nepřiz...
proti tabáku...
medici Č...
nekuřácký den. Průvod...
mediků v netradičních kostýmech vyrazil z Náměstí Republiky okolo...
jedné hodiny po poledni.
O průběhu akce čtete více [ZDE](#).
Popisy jednotlivých chorob, které medici nesli, si můžete ve formátu .PDF stáhnout [ZDE](#).

[18.11.2004]

Přestat kouřit se vyplatí

(Deník Chomutovska) Chomutovsko - Mezinárodnímu nekuřáckému dni patří každý třetí čtvrtek v listopadu, což je právě dnes. "Měl by být impulsem pro kuřáky, aby si uvědomili rizika kouření a skoncovali s tímto zlovykem," říká k tomu Milan Šafařík, vedoucí poradny AIDS a drogových závislostí Zdravotního ústavu Ústeckého kraje v Chomutově. Česká republika má v populaci téměř 30 procent kuřáků a na následky kouření umírá ročně asi 2 400 lidí. "Přestat kouřit se vyplatí. Riziko kardiovaskulárních onemocnění se redukuje již za jeden až dva roky a riziko vzniku nádorových onemocnění poněkud později," dodal na závěr Šafařík.

[18.11.2004]

Věřte. normální je nekouřit

(Českolipský deník) Zlepšit podmínky nekuřáků pomohla výzva, aby zaměstnanci školy, žáci i jejich rodiče jeden týden nekouřili. Týden prevence proti kouření, alkoholu a drogám mají za sebou žáci ze Základní školy Špičák v České Lípě. Ten se uskutečnil v týdnu od 8. do 12. listopadu.

[18.11.2004]

těla" říkali medic

**Chcete přestat kouřit?
Staňte se členem
Klubu správné volby**

Vyhledávání nekuřáckých restaurací
zde můžete vyhledávat nekuřácké restaurace, stačí pouze vyplnit formulář a stisknout tlačítko "hledej"

Název

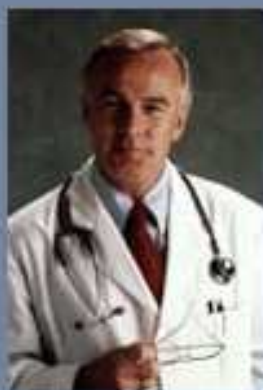
Město

Můžete přidat vlastní záznam

Druh zařízení

- restaurace
- kavárna
- cukrárna
- klub
- hotel
- jiné

**Klub
Správné
volby**



VSTUP PRO
REGISTROVANÉ
ČLENY

CO JE TO KLUB
SPRÁVNÉ VOLBY?

**PROČ SE STÁT
ČLEMEM** KLUBU
SPRÁVNÉ VOLBY?

**CHCETE SE STÁT
ČLEMEM?**
ZAREGISTRUJTE SE.

**CHCETE
PŘESTAT
KOUŘIT?**

STAŇTE SE ČLEMEM
KLUBU SPRÁVNÉ VOLBY

PŘIHLÁŠENÍ VSTUP PRO REGISTROVANÉ ČLENY

uživatelské jméno

heslo

[Zapomněli jste heslo?](#)

© 2003, **Klub správné volby**

Činnost klubu a odborný dohled zajišťuje Česká koalice proti tabáku.

Provozováno na redakčním systému Evolution Publishing (EP), produktu společnosti [NGS](#).



asi v hlavě. Fyzicky chute sem mela asi jen dva nebo tři dny. A je fakt že mě nikdo nepoznával, protože sem nedělala nic jiného než zrala a zrala a zrala :), a to není až tak mým zvykem.

Katy

Začínám bojovat

08.09, 09:49

Ahoj všem, minulý týden jsem objevila tyhle stránky a rozhodla jsem se zapojit se. Jsem úča a rozhodla jsem se přestat kouřit 1.9., což je pro mě takový "nový rok". Samozřejmě to bylo už asi po stopadesáté!!! Obdivuju ty, kteří to zvládli bez berliček, já bych to už dnes bez nikotinových žvýkaček ani nezkoušela. Jsem totiž solidní závislák už spoustu let. Zatím je to dnes osmý den a snad nejtěžší byl víkend. Člověk si teprve při odvykání uvědomí, s kolika situacemi je cigareta spojená. Dvou věcí se bojím - tloustnutí a jak budu pak odvykat těm žvýkačkám!!! Napište mi zkušenosti, díky!!!

Peggy2

Re: Začínám bojovat

08.09, 11:34

Ahoj "účo" :)...tak co se tyka tloustnutí, musím říct že sem přibrala, ale jen decentně. Nejspíš proto, že sem měla první týden nezvladatelnou zrávou. Teď v poho, stravuju se tak nějak normálně co dřív. Jak se zbavit zvejkacek, to netuším, a už vůbec ne těch nikotinovejch, ty sem nezkoušela. Dřív sem nezvejkala vůbec a teď si svistím na orbitkách a mám z toho úplně rozkousanou pusku..včera už sem se kousla i do jazyka :) a už mi to docela stve. No a jinak, nekouřím dva měsíce a většinu času sem docela bez problému. Už mám chuť jen s alkoholem nebo celkově v hospodě, na zábavu a tak. Snadím se s tím bojovat, ale moc se mi nedáří. Sice sem si nezapálila, ale sem naladová a protivná a odnesej to lidi okolo mě a to mi docela mrzí, jenže si nějak nemůžu pomoci. Vůbec nevím co s tím mám dělat...Ale sem moc ráda že sem toho nechala, je fakt že fyzicky je to opravdu hodně znát. Už nefuním do schodu a lip se mi trebas bezi :)...Tak zatím přeju hodně štěstí a vydrže. Myslím že to za to stojí...Jo a jak chutnají ty zvejkacky? Peg

Katy

Re: Re: Začínám bojovat

09.09, 14:44

Ahoj Penny.. díky za podporu. Zatím se držím. Nikot. žvýkačky nechutnají nijak valně. sníž

© 2003, Klub správné volby

Činnost klubu a odborný dohled zajišťuje Česká koalice proti tabáku.

Provozováno na redakčním systému Evolution Publishing (EP), produktu společnosti [NGS](#).



ON-LINE PORADNA

Dotaz:

Kouřím 30 let a obávám se, že tím, že bych přestal bych mohl ohrozit své zdraví.

Odeslat

Vymazat

© 2003, Klub správné volby

Činnost klubu a odborný dohled zajišťuje Česká koalice proti tabáku.

Provozováno na redakčním systému Evolution Publishing (EP), produktu společnosti [NGS](#).



Znáte nějakou nekuřáckou restauraci nebo kavárnu?

ZAŘAĎTE JÍ DO NAŠÍ DATABÁZE.

Správná volba napořád

www.dokurte.cz



[aktuality](#)

[projekty](#)

[o nás](#)

[ohlasy](#)

[kalendář](#)

[press centrum](#)

[fotogalerie](#)

[▶ jak přestat kouřit](#)

[▶ odborná pomoc](#)

[▶ kouření a zdraví](#)

[▶ fakta o tabáku](#)

[▶ zákony a legislativa](#)

[▶ pro lékaře](#)

[▶ odkazy](#)

[▶ zapojte se](#)

Centra pro léčbu

Praha

vybrat

Poradny

-- vybrat město --

vybrat



**CENTRUM LÉČBY
ZÁVISLOSTI NA TABÁKU**

Praha 2 :

Referenční centrum léčby závislosti na tabáku

III. interní klinika 1.LF UK a VFN

Poliklinika VFN

Karlovo náměstí 32

120 00 Praha 2

Tel. 224 966 608 (telefonické objednávání denně 8-10h)

MUDr. Eva Králíková, CSc., MUDr. Lenka Štěpánková, MUDr. Kamila

Zimová

Praha 5 :

Centrum léčby závislosti na tabáku

[english version](#)

Vyhledávání

nekuřáckých restaurací

zde můžete vyhledávat nekuřácké restaurace, stačí pouze vyplnit formulář a stisknout tlačítko "hledej"

Název

Město

Hledej

Vymazat

Můžete přidat vlastní záznam

Druh zařízení

- restaurace
- kavárna
- cukrárna
- klub
- hotel
- jiné



Sponzorem stránek je:





Česká koalice proti tabáku

Oslovování veřejnosti – přímé akce na veřejnosti:

- **Pět měst správné volby** (Výzva pěti městům)
- **Kostelecká správná volba**
- Podpora dnů astmatu a alergie v ČR (herec Václav Vydra)
- Pochod Prahou ke **Světovému dni bez tabáku**
Magistrát jmenován „Úřadem správné volby“
- Týden proti rakovině
- **Mezinárodní nekuřácký den**







Projekt Centra léčby závislosti na tabáku



- První krok k začlenění léčby závislosti na tabáku do zdravotnického systému
- Spolupráce vládních struktur, komerčních subjektů, neziskové sféry i mezinárodních organizací

Projekt Centra léčby závislosti na tabáku



- První Centra založena na přelomu let 2004/2005

Projekt

Centra léčby závislosti na tabáku



- Současný stav projektu:
 - Založeno 9 center:
 - Referenční centrum VFN a 1.LF UK
 - FN Motol
 - FN Na Bulovce
 - FN Plzeň
 - FN Brno-Bohunice
 - FN Olomouc
 - Vítkovická nemocnice, Ostrava
 - Nemocnice České Budějovice
 - KN Liberec
 - Telefonní Linka pro odvykání kouření

Projekt

Centra léčby závislosti na tabáku



□ Zaměření činnosti Center

- **terapeutická a diagnostická pracoviště**
- **edukační působení**
- **zdroj dat**
- **(osvětová činnost a další aktivity)**



LINKA PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ

844 600 500

Quitline

-

Linka pro odvykání kouření



LINKA PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ
844 600 500

□ provozovaná Českou koalicí proti tabáku
(www.dokurte.cz)



□ v rámci projektu Centra léčby závislosti na tabáku
(www.clzt.cz)

Projekt Centra léčby závislosti na tabáku



- z celé ČR za místní hovorné
- každý pracovní den 12.00-20.00



LINKA PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ
844 600 500

Internet

www.prestantekourit.cz

- Informace o Lince pro odvykání kouření
- **On-line poradna**



E-mailová poradna.

úvod

kontakty

f.a.q.

Pomocí e-mailové poradny můžete položit jakýkoli dotaz týkající se odvykání kouření, léčby závislosti na tabáku, nebo zdravotních souvislostí kouření. Dotazy průběžně zpracovává tým vyškolených odborníků a odpověď Vám bude doručena na e-mailovou adresu, kterou uvedete v dotazníku.

Pro omezení zneužití ze strany třetích osob, Vám bude po prvním položeném dotazu automaticky zaslána emailem zpráva s žádostí o potvrzení autentičnosti.

Pokud svůj dotaz neautorizujete, nebude zodpovězen !!!

Vaše adresa pro doručení odpovědi:

Smazat formulář

Pokračovat →

Váš dotaz:

DĚKUJI ZA POZORNOST



kontakty:

□ Česká koalice proti tabáku

www.dokurte.cz

MUDr. Kateřina Langrová

ředitel

katerina.langrova@dokurte.cz

T.:604 836 354

Magdaléna Kriegová

Koordinátorka projektů prevence

prevence@dokurte.cz

T.:605 741 027