

# Ce trebuie să știi despre **CANCERUL PULMONAR**

## Ghidul pacientului

### Cunoaște factorii de risc !

Cel mai bun mod de a te proteja pe tine și pe cei dragi de cancerul de plămân este să înțelegi factorii de risc și să știi cum să îi controlezi!



fumat



fumat pasiv



fumat terțiar



expunere la radon



expunere la azbest



expunere profesională



poluarea aerului



istoric familial și personal



tratament anterior cu radioterapie

### Poți reduce riscurile prin **comportamente sănătoase!**

Există câteva comportamente sănătoase prin care te poți proteja, începând de astăzi:



Alege să nu fumezi!



Evită fumatul pasiv și terțiar!



Evită poluanții și substanțele chimice!



Cunoaște nivelul de radon din locuința ta și ia măsuri!



Ia măsuri pentru îmbunătățirea calității aerului în interior!



Contribuie la un mediu înconjurător mai sănătos!

### Pas cu pas: Cum să adopți comportamente sănătoase pe termen lung

Înlocuirea obiceiurilor nesănătoase cu unele sănătoase poate părea un drum dificil și copleșitor. Însă, dacă ai o metodă bună, îți va fi mult mai simplu. Iată care sunt cei **5 pași**:



**1. Identifică obiceiurile nesănătoase și motivele din spatele lor:** Gândește-te la motivele care te determină să ai obiceiuri care nu îți fac bine. Aceasta te ajută să găsești soluții mai bune să le elimini, pornind de la cauze.



**2. Stabilește obiective clare și realiste:** Definirea unor obiective mici și clare te poate sprijini să ai motivația și perseverența care să te ajute la înlocuirea obiceiurilor nocive cu unele sănătoase.



**3. Găsește alternative sănătoase:** Identifică care sunt alternativele sănătoase care îți sunt la îndemână și cu care poți înlocui, treptat, obiceiurile tale actuale.



**4. Construiește obiceiurile sănătoase pas cu pas:** Nu încerca să schimbi totul deodată. Încearcă să introduci schimbări mici și să le păstrezi cel puțin câteva luni, pentru ca ele să devină obiceiuri.



**5. Urmărește progresul:** La început, ține un jurnal sau un calendar al progresului, unde să notezi zilele în care ai făcut ce ți-ai propus. Văzând progresul, îți va fi mai ușor să-ți păstrezi motivația și să continui pe noul drum.

### Începe călătoria sănătății tale!

Acum că știi riscurile, comportamentele sănătoase și cum să procedezi, este timpul să începi călătoria sănătății tale! Explorează relația cu propria sănătate și alege propriul plan de sănătate completând un chestionar!

Învață mai multe accesând platforma **Gândim Sănătatea** : [www.gandimsanatatea.ro](http://www.gandimsanatatea.ro)



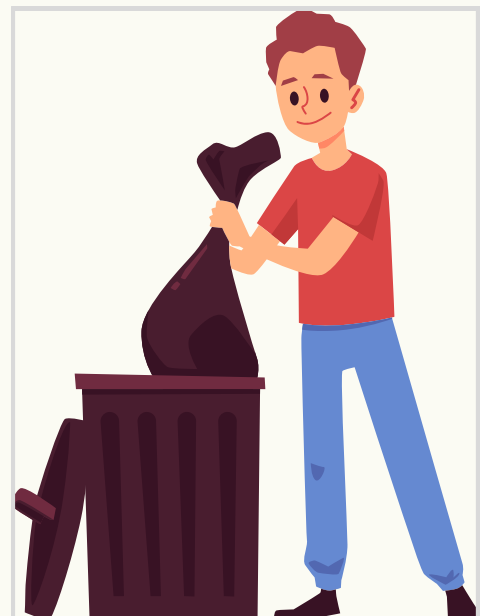


# Ghidul obiceiurilor sănătoase: ALEGE SĂ NU FUMEZI!

Cel mai important lucru pe care îl poți face pentru a preveni cancerul pulmonar este să te lași de fumat, așa că ne vom concentra pe acest obiectiv.

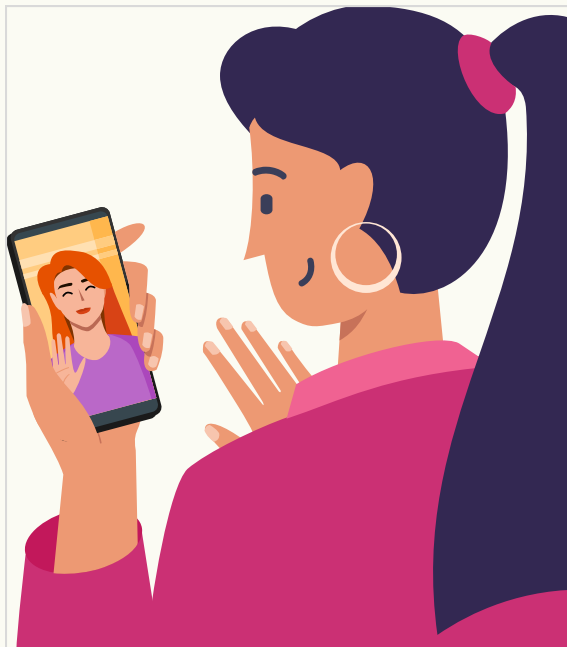
Renunțarea la fumat poate fi dificilă, dar este posibilă cu ajutorul unei bune motivații și a unor strategii și resurse adecvate. Dacă nu știi de unde să începi, iată trei sfaturi care te pot ajuta:

## Fă mediul tău prietenos pentru a te lăsa de fumat



### Fii atent la mediul tău

- Aruncă toate țigările, brichetele, chibriturile și scrumierele.
- Spală hainele și alte obiecte care miros a fum.
- Evită magazinele care vând țigări, în prima lună.
- Evită locurile unde se fumează, mai ales în primele luni.



### Implică-i pe cei din jur:

- La început, evită situațiile sociale în care ești tentat să fumezi.
- Spune-le persoanelor fumătoare cu care îți petreci timpul că te lași de fumat și roagă-i să nu fumeze în preajma ta.
- Cere ajutorul prietenilor și familiei, pentru a rezista poftelor, de exemplu, sună un prieten sau ieseți la o plimbare.

## Distrage-ți atenția de la fumat

Când ai poftă de fumat, poate părea că nu te poți concentra pe altceva.

O modalitate de a gestiona pofta este să te concentrezi pe ceva mai interesant sau diferit. De ce să te gândești la fumat, când poți face alte lucruri?



### Activități:

- Ascultă muzica ta preferată.
- Mergi la o plimbare sau fă altă activitate fizică.
- Sună sau trimite un mesaj unui prieten.
- Joacă un joc video sau rezolvă un puzzle.
- Uită-te la un video amuzant.

Fă o listă cu moduri bune de a te distra. Încearcă-le, chiar și înainte să te lași de fumat. Păstrează lista.

Apoi, când începi călătoria renunțării și ai o poftă, poți alege imediat ceva din listă:



## Ascultă ce spune pofta și răspunde-i!

Gândurile noastre ne pot păcăli să credem că trebuie neapărat să fumăm. Dar nu toate gândurile sunt adevărate. Când ai o poftă, fii un bun detectiv și observă ce gânduri apar. Fii conștient de gândurile tale și învață să le contrazici, pentru a te ajuta să te lași de fumat.

### Gânduri comune înainte sau în timpul unei pofte:

- *Sunt foarte stresat și merit o țigară.*
- *Dacă nu fumez acum, pofta va deveni și mai puternică, deci, mai bine fumez acum.*
- *Nu o să doară dacă fumez doar una.*

### Răspunde gândurilor:

- *Sunt stresat, așa că merit o pauză să respir și să mă relaxez.*
- *O parte din stresul meu e din cauza sevrajului. După ce trece pofta, mă voi simți mai bine. Pe termen lung, voi fi mai puțin stresat.*
- *Da, ar fi mai ușor să fumez acum, dar e important pentru mine să mă las. Dacă cedez acum, va fi mai greu să mă las de tot. Dacă aștept, pofta va trece.*

## Colaborează cu echipa ta de sănătate!

Sfătuiește-te cu medicul tău de familie, asistentul medical de cabinet și asistentul medical comunitar și fă-ți propriul tău plan de sănătate, astfel încât să previi cancerul pulmonar și să te bucuri de o bună calitate a vieții!

