



SİGARAYI BIRAKMAYI SEÇTİM !

- **Kendime güveniyorum**
Yürümek veya bisiklete binmekte olduğu gibi, deneyerek öğreniyoruz. Önemli olan başlamaktır. Değişime doğru atılan her adım, bir sonraki adımı atmaya yardım eder.
- **Yardım alıyorum**

Yararları neler ?

Şeker dengesinin dışında...

- kendinden memnun olmak ve kendine güvenmek
- tat ve koku duyusunda gelişim
- daha güzel bir cilt, daha parlak saçlar
- daha iyi nefes almak ve formda bir vücut
- daha güçlendirici uyku
- maddi tasarruf

...listede daha çok şey var!

Nasıl bir geri ödeme ?

Sigorta şirketleri onaylanmış tütün ürünleri danışmanlarının muayene ücretlerinin bir kısmını karşılıyor. Geri ödeme şekli oturduğunuz bölgeye göre değişir.

BİLMEKTE FAYDALI ...

Diyetisyen muayeneleri de kısmen geri ödemelidir. Bazı sağlık sigortaları, fiziksel veya sportif etkinlikler için yapılan kayıt ücretini kısmen geri öder ve de sigarayı bırakmak için gerekli ilaç yardımı için de katkıda bulunur.

DAHA NET GÖRMEK İÇİN YARDIM !

- **Doktorumla iletişime geçebilirim**
Güvendiğim beni tanıyan bir kişidir.
- **Ücretsiz Sigaraya Hayır hattını arayabilirim**
Tabacstop : 0800 111 00
Bir tütün ürünü danışmanı sorularıma cevap verebilir ve istersen bana destek olabilir.
- **www.aideauxfumeurs.be sitesini ziyaret edebilirim**
Bu sayfada tütün kullanmamı bırakmama yardımcı olacak tavsiye, kaynak ve araç bulabilirim.
- **İnternette tütün ürünleri danışmanı bulabilirim :**
www.tabacologues.be

Sağlık sektörün çalışanı mısınız ?

Daha fazla bilgi için: www.fares.be

Girişimi yapan



İşbirliği yapan



Destek sağlayan



COMMISSION COMMUNAUTAIRE COMMUNE



SİGARA İÇMEK **KANDAKİ ŞEKER ORANINI ARTTIRIR !**

Biliyor muydunuz ?

TÜTÜN TÜKETİMİ VE DİYABET ARASINDAKİ İLİŞKİ

FARES | Fonds des affections respiratoires asbl
Rue Haute, entrée 290 - 807A | 1000 Bruxelles

DIYABET NEDİR ?

Diyabet; pankreasın yeterince insülin üretmemesi veya vücudun üretilen insülini etkin olarak kullanamamasından dolayı ortaya çıkan bir hastalıktır. İnsülin; kandaki şekerin vücuttaki hücreler tarafından enerji kaynağı olarak kullanılmasını sağlayan bir hormondur.

Diyabet:

1. tip : « insüline bağımlı », pankreasın insülin üretmemesinden kaynaklanır.
2. tip : « insülininden bağımsız », vücudun üretilen insülini verimli kullanamamasından kaynaklanır.

«Diyabet hastası olmayan kişiler »

Sigara içmek veya sigara içilen bir ortamda yaşamak, özellikle insüline olan hassasiyeti azaltarak hastalığa sebep olabilir

- **prediyabet** (kan şekerinin « gerçek» diyabet seviyesine ulaşmadan yükselmesi)
- **2. tip diyabet** (riskin %40 civarında yükselmesi)

Bununla birlikte, karın bölgesinde hacim artışı ve sağlığa zararlı bir şekilde iyi kolesterolün azalması görülebilir.

« Diyabet hastası kişiler »

Sigara içmek veya sigara içilen bir ortamda yaşamak diyabeti şiddetlendirir. Tütün ürünleri :

- ne kadar çok kullanılırsa o kadar fazla **kan şekeri oranının dengesini bozar**
- kalp damarla ilgili, gözlerde, böbreklerde, ayaklarda, atardamarlarda,... **komplikasyonlar** (kalp krizi, beyin damar sorunları) baş gösterebilir

« Sigarayı bırakan kişiler »

- **Kandaki şeker oranının** düzenlenmesine katkıda bulunur
- Daha rahat **nefes alınabilir ve kalp daha iyi çalışır**
- **Tansiyon daha iyi hale gelir**

DUMANSIZ BİR ORTAMI TERCİH EDİN !

Kapalı ortamlarda sigara içmemeye karar vermek daha kaliteli bir hava solumanızı sağlar.

SAĞLIKLI YEMEK

Dengeli ve çeşitli bir beslenme biçimi tercih etmek vücudunuza gerekli her maddeyi vermenizi sağlar.

TÜTÜN ÜRÜNLERİ TÜKETİMİNİZİ AZALTIN VE BIRAKIN !

Tütün ürünleri tüketimi ile ilgili harekete geçmek daha iyi bir hayat kalitesine ulaşmak için önemli bir adımdır. Tütün ürünlerini bırakmak şiddetle tavsiye edilir.

Diyabetik olsa da olmasa da, sigara içenler, pratisyen hekim veya bir tütün ürünleri danışmanı yardım edebilir ve fark yaratabilir. **Diyabetik olup da sigarayı bırakmak isteyenler, bir doktor tarafından takip edilmeyi talep etmelidir.** Nitekim sigarayı bırakmak vücudun işleyişine etki eder (nikotin eksikliği, stres,...) ve bu diyabet tedavisinde değişiklik gerektirebilir.

SAĞLIĞINIZ İÇİN YARARLI BİR DAVRANIŞ TARZI BENİMSEYİN !

Bu tavsiyeler diyabet hastası olmanızı önlemenize veya geciktirmenize veya diyabetle daha iyi yaşayabilmenize ve daha fazlasına yardımcı olacaktır

KENDİNİZE ZAMAN AYIRIN

Kendinizle ilgilenmeniz için ve değişime cesaret edebilmeniz için yararlı olur.

DAHA ÇOK HAREKET EDİN

Zinde olmak nefes alımınızı iyileştirir, kilo alma riskini ve kandaki şeker oranını azaltır.

SU İÇİN

Şekersiz içecekleri tercih etmek; organizmanın düzenli çalışmasında önemli bir rol alır, açlık hissini azaltır ve formda kalmaya yardımcı olur.

Tütün ürünleri danışmanı tütün tüketen kişilere refakat eden, onaylanmış, sağlık sektörü çalışanıdır. Bağımlılık derecesini bularak, tüketici ile beraber bir program hazırlar ve başarı şansınızı artırır.