

## JETO PA TYM!

Ky projekt i ndihmon migrantet dhe migrantët shqipfolës në Zvicër për ta lënë duhanin.

**Bartës i projektit:**

Instituti për Hulumtimin e Varësisë dhe Shëndetit - ISGF

Financiarisht mbështetet nga Programi Kombëtar për Parandalimin e Duhanit

([www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch))

Udhëheqës të projektit në gjuhën shqipe:

Ibish Neziri,

Nat.: 079 557 02 64,

Email: [ineziri@isgf.uzh.ch](mailto:ineziri@isgf.uzh.ch)

dhe

Lendita Alidema Kokollari

Nat.: 076 705 10 04,

Email: [lendita.kokollari@isgf.uzh.ch](mailto:lendita.kokollari@isgf.uzh.ch)

# PROJEKTI „JETO PA TYM!“

## Qëllimi

Programi Kombëtar për Parandalimin e Duhanit (AG Tabakprävention) dhe Instituti për Hulumtimin e Varësisë dhe Shëndetit (ISGF) angazhohen që te popullsia shqiptare në Zvicër t'i zgjerojnë njohuritë për rreziqet e duhanit dhe përmes ligjëratave informative dhe kurseve t'i ndryshojnë pikëpamjet e tyre për konsumimin e duhanit, ta zvogëlojnë numrin e konsumuesve të duhanit si dhe të informojnë për ofertat ekzistuese që ndihmojnë për arritjen e këtij qëllimi.

Pos kësaj, qëllim i projektit është edhe ndikimi në ndryshimin e sjelljeve të duhanpirësve në familje, klube, shoqata, grupe informale si dhe mbrojtja nga tymosja pasive.



## Bashkëpunimi me shoqatat, grupet informale dhe me mediat

Realizimi i projektit „Jeto pa tym!“ bëhet përmes bashkëpunimit me klube, shoqata, bashkësi islame shqiptare, misione katolike shqiptare, grupe informale dhe me mediat në gjuhën shqipe. Për këtë organizohen kurse dhe ligjërata informuese.

## Kurset

Kurset janë të përshtatshme për burra dhe gra duhanpirës që duan ta lënë duhanin. Secili duhanxhi do ta linte duhanin, po ta dinte si, prandaj pjesëmarrësit në kurse e mësojnë këtë. Ata mësojnë për metodat më të mira për ta arritur këtë. Kursi përbëhet nga gjashtë leksione. Ato mbahen në gjuhën shqipe dhe zgjasin rreth dy orë për leksion. Kurset dhe ligjëratat janë falas. Ato financohen nga Programi Kombëtar për Parandalimin e Duhanit (AG Tabakprävention). Për organizimin e një kursi, organizatori shpërblehet me një honorar prej 200 frangash.

## Ligjëratat

Në ligjëratat informative pjesëmarrësit informohen në gjuhën shqipe mbi rreziqet e konsumimit të duhanit, për ofertat ekzistuese që ndihmojnë në lënien e duhanit dhe për metodat e ndërprerjes së tymosjes. Po ashtu tematizohet edhe tema e duhanpirjes pasive në familje, shoqata, klube, makinë etj.

Për një ligjëratë informative, organizatori shpërblehet me 100 franga.

## Ku dhe kur mbahen kurset dhe ligjëratat

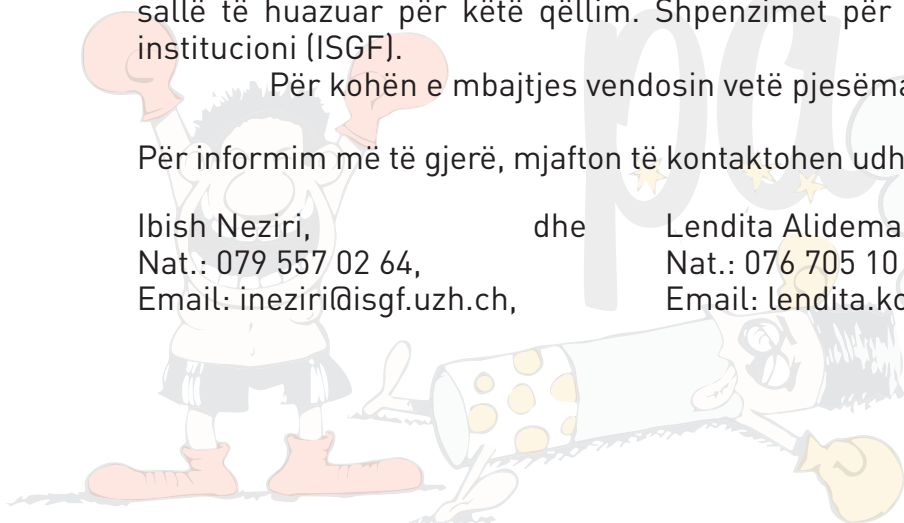
Kurset dhe ligjëratat organizohen sipas nevojës dhe kërkesave në lokalet e klubeve, të shoqatave, lokalet e xhamive, kishave, si dhe në shtëpi, apo edhe në ndonjë sallë të huazuar për këtë qëllim. Shpenzimet për pagesën e sallës i merr përsipër institucioni (ISGF).

Për kohën e mbajtjes vendosin vetë pjesëmarrësit.

Për informim më të gjerë, mjafton të kontaktohen udhëheqësit e projektit „Jeto pa tym!“

Ibish Neziri,  
Nat.: 079 557 02 64,  
Email: ineziri@isgf.uzh.ch,

dhe Lendita Alidema Kokollari  
Nat.: 076 705 10 04,  
Email: lendita.kokollari@isgf.uzh.ch



## DISA NGA SUBSTANCAT HELMUESE NË DUHAN

\* **Duhani** është një ndër substancat më të hulumtuara nëpër laboratorët shkencorë. Deri tani janë gjendur mbi 7000 substanca të ndryshme të dëmshme për organizmin e njeriut, 69 prej të cilave janë kancerogjene, dhe numri i tyre sa vije e shtohet.

\* **Disa nga substancat më të dëmshme** që përmes tymit të duhanit i merr organizmi i njeriut janë: Nikotina, Katrani, Monoksidi i Karbonit (CO), Gazra të ndryshme irrituese, Mentoli, Radikale të lira, Azoti, Nitrocimini, Poloniumi 210, Benzo(a)-pyreni, Benz(o)antraceni, Nikli, Zinki, Formaldehydet, Okside të Azotit, Amoniaki, Acetoni, Akroleini, Benzoli, Hydracyni, Cadmiumi, Cyanidet etj.

\* **Nikotina** është një substancë që njeriun e bënë shumë të varur, njësoj sikurse edhe drogat si: morfina, heroina dhe disa medikamente që mund të mirren vetëm me reçetë të mjekut.

\* **Monoksidi i karbonit** vështirëson bartjen e oksigjenit në gjak, shkakton sulm në zemër e në tru.

\* **Katrani** dëmton mekanizmin e pastrimit të rrugëve të frymëmarrjes dhe të mushkërive, shkakton kancerin.

## ÇKA NDODH PAS LËNIES SË DUHANIT?

### Koha nga tymosja e cigares së fundit

### Efekti

**Pas 20 minutave** Tensioni bie, kurse temperatura e duarve dhe këmbëve ngritet në vlera normale!

**Pas 8 orëve** Sasia e monoksidit të karbonit (CO) bie në vlera normale!

**Pas 24 orëve** Rreziku nga sulmi në zemër ulet!

**Pas 2-3 javësh** Qarkullimi gjakut është përmirësuar dhe kapaciteti i mushkërive është rritur për 30%!

**Pas 1-9 muajsh** Kollitja zbehet, frymëmarrja e shpejtuar zvogëlohet dhe kujdesi është më i madh. Mushkëritë mbrohen më mirë nga infeksionet!

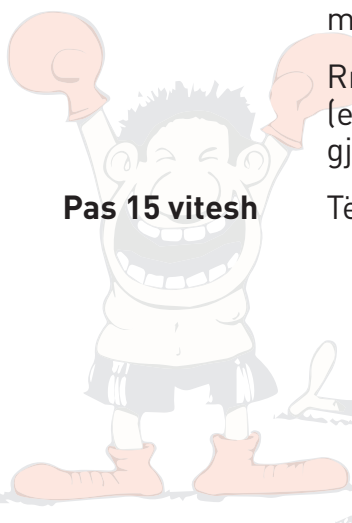
**Pas 1 viti** Rreziku nga sëmundjet koronare është përgjysmuar, krahasuar me tymosësit!

**Pas 5-15 vitesh** Rreziku nga sulmi në tru zvogëlohet sikurse te jotymosësit!

**Pas 10 vitesh** Tek ish-tymosësit përgjysmohet rreziku i vdekjes nga kanceri i mushkërive.

Rreziku i sëmundjeve të kancerit të gojës, fytit, gabzherrit (ezofagut), fshikëzës së urinës, veshkave dhe pankreasit gjithashtu zvogëlohet!

**Pas 15 vitesh** Të gjitha rreziqet bien si në nivelin e një njeriu që nuk tymos!



## PSE TA LINI DUHANIN?

- Duhani është i rrezikshëm për shëndetin, shkakton kancer, sulm në zemër e tru!
- I bllokton arteriet dhe enët tjera të gjakut!
- I dëmton organet e frymëmarrjes!
- E dëmton shëndetin e fëmijëve, anëtarëve të familjës dhe të rrethit!
- Kushton shumë para!
- Duhanhinjtë janë shembull i keq për fëmijët dhe të rinjtë, prandaj

## LËRËNI DUHANIN – JETONI PA TYM!

**Për këtë iu ndihmon edhe LINJA STOP DUHANIT 0848 183 183**

- Për t'i ndihmuar duhanpirësit që kanë vështirësi në procesin e lënies së duhanit, në Zvicër është krijuar edhe një linjë telefonike për ta ndihmuar këtë proces.
- Ekspertët e linjës telefonike STOP DUHANIT 0848 183 183 e dinë se cilat metoda ndihmojnë. Ata iu informojnë edhe në gjuhën shqipe.
- Ata do të bisedojnë hollësisht me juve për vështirësitë të cilat iu paraqiten gjatë procesit të lënies së duhanit.
- Mjafton që në telefonin tuaj ta formoni numrin e lartëshënuar dhe të thirrni.
- Juve do t'u përgjigjet sekretaria telefonike. Pas kësaj ju e thuani emrin tuaj dhe numrin tuaj të telefonit. Brenda 48 orësh do të merrni thirrje nga ky shërbim.
- Vetëm thirrja e parë që ju e bëni paguhet me tarifat lokale. Thirrjet që i merrni nga LINJA STOP DUHANIT janë gratis.
- Lënia e duhanit e mbronë shëndetin tuaj nga rreziqet që sjell tymi i duhanit, i mbronë edhe fëmijët tuaj, të afërmit, të gjithë ata që jetojnë me juve dhe rreth jush, e mbronë edhe ekonominë tuaj familjare, prandaj lërëni duhanin, jetoni shëndetshëm, Jetoni pa tym!



NATIONALES RAUCHSTOPP-PROGRAMM  
PROGRAMME NATIONAL D'ARRÊT DU TABAGISME  
PROGRAMMA NAZIONALE PER SMETTERE DI FUMARE

