

KE TXARRAK STOP!

Osasuna hobetu nahi? Utzi erretzeari; ez dago ezer hoberik

Badituzu botikak horretan laguntzeko. Erretzeko grina gutxitzen dute eta abstinenzia arindu. Halere, zuk erabakia hartzea eta ahalegina egitea da garrantzitsuena. Osasuneko profesional batek eskainiko dizkizu botika horiek, eta zure tratamenduaren jarraipena egingo du.

Bupropion (Zyntabac®) duzu horietako bat.

Nola hartu behar da?















Erretzeari uzteko jarritako eguna baino astebete edo bi aste lehenago hasi behar duzu hartzen.

Pilulak osorik hartu behar dituzu, hutsik edo jakiren batekin batera. Aurreneko sei egunetan, egunean bat, eta zazpigarren egunetik aurrera, egunean bitan (gutxienez 8 orduko tarte utzi batetik bestera).

Saiatu ez hartzen lotaratzeko garaian, insomniorik eragin ez diezazun.

Dosiren bat ahaztu baduzu, utzi hartu gabe, eta hartu hurrengoa, betiko orduan. Ez bikoiztu dosia, ahaztu duzuna konpentsatu nahian.

Hauxe duzu pauta:

Lehenengo astea						
1. eguna	2. eguna	3. eguna	4. eguna	5. eguna	6. eguna	7. eguna
						
Bigarren astea: erretzeari uzteko egun bat hautatu behar da						
8. eguna	9. eguna	10. eguna	11. eguna	12. eguna	13. eguna	14. eguna
						

3. asteko eta hurrengoetako mantentze-tratamendua 2. astekoa bezalakoxea da.

Tratamendua 7-9 astekoa izango da. Hilero aginduko dizute botika, kaxa bat aldiro, eta tratamendu jarraipena egingo zaizu.

Bibliografia
Zyntabac® erabilera-oria. https://cima.aemps.es/cima/dochtml/ft/63265/FT_63265.html

Elaborado por: Iñigo Aizpurua, Rosa Añel, Isabel Elizondo, Laura Gancedo, Itxasne Lekue, M.ª José López, Oihana Mora, Carmela Mozo, Corpus Peral, Karmele Pérez, Isabel Porras, Raquel Roca, Juan Uriarte.

cevim
centro vasco de información de medicamentos
medikamentu informazioko euskal zentroa

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco



Ez hasi botika hau hartzen, baldin eta...

18 urtetik beherakoa bazara, haurdun edo edoskitzaroan bazaude, epileptikoa bazara edo konbultsioak izan badituzu, arazo kardiobaskularrak badituzu, edo hepatikoak (zirrosia), bulimia edo anorexia edo nahasmendu bipolarra baduzu, garuneko minbizia baduzu, alkohola edo benzodiazepinak utzi nahian bazabiltza edo IMAO izeneko botikak hartzen ari bazara.



Utzi hartzeari eta osasun-profesionalari galdetu, baldin eta...

Krisi epileptikoak hasi bazaizkizu, asaldatuta bazabiltza, zure buruaz beste egiteko gogoia etorri bazaizu edo depresio-sintomak badituzu, tentsio arteriala igo bazaizu, edo takikardia edo palpitazioak badituzu, aurpegia, mingaina eta ezpainak handitu bazaizkizu edo azalean erupzioak badituzu.



Baliteke dosia egokitu beharra izatea, baldin eta...

Lo egin ezinik bazabiltza, buruko mina baduzu, goragalea edo gonbito-larria baduzu, aho lehorra, dastamenaren nahasmendua edo bestelako sintomaren agertu bazaizu.

Kontsultatu.



Gogoan izan...

Baliteke botika honek zorabioak eta logura sortzea, eta gidatzeko edo makineria konplexua maneiatzeko moduan ez egotea. Garrantzitsua duzu osasuneko profesionalari jakinaraztea baldin eta beste tratamenduren bat ere hartzen ari bazara, baita elikadurako osagarriak edo sendabelarrak badira ere.



Gainera... baliteke botika finantzatzeko aukera izatea, 18 urtetik gorakoa bazara eta...

Tabakismoaren kontrako edo tabakoarekiko ohitura eteteko programa batean bazaude (bakarrik edo talderen batean). Egunean 10 zigarro baino gehiago erretzen baduzu. Mendekotasun maila jakin bat baduzu (osasun-profesionalak neurtuko dizu hori).

Beste botiken kasuan bezalaxe, dagokizuna ordaindu beharko duzu. **Urtean ahalegin bat finantzatzen da.**