



Durangoko Merinaldearen
Amankomunazgoa
Mancomunidad
de la Merindad de Durango

Prentsa zerbitzua

DROGOMENPEKOTASUN PRENBENTZIORAKO ZERBITZUAK, ERRETZEARI UZTEKO BI KURTSO BERRI ANTOLATU DITU

Ikastaro bakoitzak hamar bileratan burutuko dira. Otsailaren 17 hasiko dira eta hiru hilabete bueltan jarraipen batzarrak burutuko da.

Urria eta abendua bitartean bi ikastaro burutu dira. Guztira kurtso osoa egin zuten 33 lagunetatik, 24 lagunek tabakoa uztea lortu zuten

Interesatuak dauden pertsonak izena eman dezakete datorren urriaren 4a bitartean 94 620 05 20 telefonora deituz edota prevencion.mdurango@bizkaia.org helbidean

Durangaldeko Amankomunazgoaren Drogomenpekotasun Prebentziorako sailak erretzeari uzteko kurtso berri bi antolatu ditu. Ikastaro hauek datorren otsailaren 17an. Hasiko dira. Guztira hamar bileratan burutuko dira eta 15 edo 20 pertsonen kopurua izango du talde bakoitzak. Batzarrak astero izango dira astelehenetan goizez eta arratsaldean. Kurtsoa amaitu ostean eta hiru hilabete igaro eta gero jarraipen bilera bat egingo da.

Interesatuak informazio gehiago eskatu edo izena eman dezakete Durangon, Askatasun etorbidean 11 behean dagoen Drogomenpekotasun prebentziorako sailan, edo 94 620 05 20 telefonora deituz edo email bat bidaliz prevencion.mdurango@bizkaia.org helbidera. Kurtsoak 20 eurotako kostua du eta eskatzen den baldintza bakarra “tabakoari uzteko benetan konbentzitua egotea da” azaldu dute amankomunazgoko zerbitzutik.

EMAITZAK

Iazko urria eta abendua bitartean Drogomenpekotasun prebentziorako sailak tabakoaren mendepekotasuna uzteko bi kurtso antolatu ditu. Guztira 33 pertsonak parte hartu dute, Horietatik 23k (12 emakumezkoak eta 11 gizonezkoak) ebaluazio galdeketa bat bete zuten kurtsoaren azken egunean eta horietatik, gehienek (%39,1ek) 7 eta 15 zigarrilo erretzen zituzten egunero, %21,7ek 16 baino gutxiago, %17,4k hogeitahamar baino gehiago eta %8,7ak 5-10 puru egunean.

Kurtsoa amaitu eta gero inkesta egun zutenen artean %86,9ek nikotinari uztea lortu zuten eta kurtsoa egin zutenen artean 24 lagunek tabakoarekiko zuten menpekotasuna gaitzetea lortu zuten. Aipatzekoa da %25ak tabakoari uztea lortu dutela inolako beste tratamendu bat egin gabe eta %100ak uste dute hurrengo sei hilabeteetan erretzeari utziko diotela.

Parte hartzaileek tabakoa usteko arrazoen artean hauek adierazi dituzte: gaixotasun baten beldur direlako (%60), mendekotasuna uzteko gogoa (%85), terapeuta baten laguntza (%85), eta taldeko kideetan lortu duten laguntza (%75). Guztiek bat datoz kurtso hau gomendatzeko.

“Esfortsua egiteak merezi du. Zure mesederako da eta alor askotan nabarituko duzu, arnasa hartzerakoan, gutxiago nekatuko zara, dastamena eta usaimena berreskuratuko duzu, eztula desagertuko da, odol zirkulazioa hobetuko izango duzu, eta gaixotasun larriak izateko arriskua gutxiago izango duzu” aipatzen dute zerbitzutik.