

Τι είναι το SmokeFreeBrain

Το κάπνισμα είναι η μεγαλύτερη αποτρέψιμη αιτία νοσηρότητας παγκοσμίως. Προκαλεί περισσότερες από τις περιπτώσεις του καρκίνου του πνεύμονα και χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ) και συμβάλλει στην ανάπτυξη άλλων παθήσεων των πνευμόνων.

Το πρόγραμμα SmokeFreeBrain θα διερευνήσει και θα αξιολογήσει διαφορετικές μεθόδους για τη διακοπή καπνίσματος. Στα πλαίσια του προγράμματος νέες θεραπείες θα αναπτυχθούν και θα αξιολογηθούν επιστημονικά.

Το SmokeFreeBrain εμπλέκοντας επιστήμονες από διαφορετικούς επιστημονικούς κλάδους θα οδηγήσει στην παραγωγή γνώσης η οποία θα μπορεί να εφαρμοστεί τόσο στο τοπικό όσο και στο παγκόσμιο σύστημα υγειονομικής περίθαλψης. Τεχνικές αιχμής στον τομέα της τοξικολογίας, πνευμονολογίας, νευροεπιστήμης και ψυχολογίας θα χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας:

- ▶ της χρήσης των ηλεκτρονικών τσιγάρων με και χωρίς νικοτίνη ως μια προσέγγιση μείωσης της βλάβης ή/και ενίσχυσης της διακοπής,
- ▶ ενός ειδικά σχεδιασμένου πρωτόκολλου παρέμβασης με νευροανάδραση για τη διακοπή του καπνίσματος,
- ▶ ενός ειδικά σχεδιασμένου πρωτόκολλου παρέμβασης που βασίζεται σε εφαρμογές για κινητά,
- ▶ των ενημερωτικών δράσεων του Υπουργείου για το κοινό (π.χ. Διαφημιστικές καμπάνιες κατά του καπνίσματος),
- ▶ των φαρμάκων.



www.smokefreebrain.eu

info@smokefreebrain.eu

☎ 2310 999 217, 6943 781 581



Join the LinkedIn Group
SmokeFreeBrain



Link up with us on Twitter
@SmokeFreeBrain



Like us on Facebook
SmokeFreeBrain



Horizon 2020
European Union funding
for Research & Innovation



Project reference: 681120 (H2020)

Type of action: RIA Topic: Prevent treatment of lung diseases (HCO-06)

Duration: 1st November 2015 - 31st October 2018 (36 months)



Ενημερώσου
για την πιο αποτελεσματική μέθοδο
διακοπής του καπνίσματος

Γιατί το SmokeFreeBrain είναι σημαντικό για εσένα;

- ✓ **Επιστήμονες** από διαφορετικούς τους κλάδους μεταξύ των οποίων γιατροί, ερευνητές, ακαδημαϊκοί, στατιστικοί θα διερευνήσουν τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους για να βοηθήσουν τους καπνιστές να κόψουν το κάπνισμα. Επιπρόσθετα, θα αξιολογήσουν με αντικειμενικό τρόπο την αποτελεσματικότητα της κάθε μεθόδου.
- ✓ **Ιδρύματα**, όπως νοσοκομεία, οργανισμοί παροχής υπηρεσιών υγείας και κλινικές διακοπής του καπνίσματος θα βοηθήσουν τους καπνιστές να σταματήσουν το κάπνισμα.
- ✓ **Με τη διακοπή καπνίσματος** θα βελτιώσετε την υγεία σας
- ✓ **Θα μειωθεί το κόστος** που σχετίζεται με ασθένειες που προκαλούνται από το κάπνισμα αποφορτίζοντας τα Ασφαλιστικά Ταμεία.
- ✓ **Το πρόγραμμα SmokeFreeBrain** θα ελέγξει την ασφάλεια των νέων μεθόδων διακοπής καπνίσματος.
- ✓ **Οι καπνιστές** που θέλουν να κόψουν το κάπνισμα θα ανακαλύψουν νέες πληροφορίες επιστημονικά τεκμηριωμένες όσον αφορά την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητα των νέων μεθόδων διακοπής του καπνίσματος.

Πάρτε μέρος, είναι ΔΩΡΕΑΝ! Βρείτε μας στο LinkedIn Group SmokeFreeBrain ή καλέστε στα: **2310 999 217, 6943 781 581**

Νευροανάδραση

Ξέρατε οτι μπορείτε να αποκτήσετε τον έλεγχο της λειτουργίας του εγκεφάλου αλλά και των σωματικών λειτουργιών που μέχρι τώρα θεωρούσατε ότι δεν μπορούν να ελεγχθούν συνειδητά; Ότι μπορείτε να μάθετε να ελέγχετε το πώς αντιδρά ο εγκέφαλός σας όταν αναζητάτε ένα τσιγάρο;

Τι είναι; Η νευροανάδραση αποτελεί έναν μη-φαρμακολογικό, μη-επεμβατικό και καθ' όλα φυσικό τρόπο εκπαίδευσης του εγκεφάλου, με μηδενικές παρενέργειες. Στην Ελλάδα η μελέτη νευροανάδρασης θα διερευνήσει την αποτελεσματικότητα ενός πρωτοκόλλου νευροανάδρασης στην διακοπή του καπνίσματος. Το πρωτόκολλο αποτελείται από δυο μέρη. Το πρώτο μέρος στοχεύει στη χαλάρωση και την προετοιμασία του συμμετέχοντα ενώ το δεύτερο στην αντιμετώπιση του εθισμού από τη νικοτίνη.

Πού; Η μελέτη θα λάβει χώρα στο Εργαστήριο Ιατρικής Φυσικής του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης αλλά και στο Κέντρο Νευροανάδρασης Βορείου Ελλάδος που βρίσκεται στο κέντρο της πόλης (Αγ. Σοφίας 5).

Πώς; Μέσω 25 συνεδριών νευροανάδρασης και ερωτηματολογίων που θα αξιολογήσουν την παρέμβαση.

Θέλετε να συμμετάσχετε; Είστε καπνιστής (τουλάχιστον 10 τσιγάρα την ημέρα και τουλάχιστον για 10 χρόνια) και πάσχετε από Χ.Α.Π. ή Άσθμα; Είστε νέος και άνεργος; Θέλετε να σταματήσετε το κάπνισμα; Το SmokeFreeBrain σας δίνει την ευκαιρία να πάρετε μέρος στην παρέμβαση της νευροανάδρασης συμπληρώνοντας την παρακάτω φόρμα: <http://smokefreebrain.eu/neurofeedback/>

Φαρμακοθεραπεία

Ξέρατε οτι για τους περισσότερους καπνιστές, η διαδικασία διακοπής του καπνίσματος χαρακτηρίζεται από μία σειρά απόπειρών, 95% των οποίων δεν καταφέρνουν να διακόψουν; Αν και η διακοπή του καπνίσματος χωρίς λήψη βοήθειας είναι μακράν η λιγότερο αποτελεσματική μέθοδος, ένα εκτιμώμενο ποσοστό της τάξεως του 60% πρώην καπνιστών το έκοψαν μαχαίρι. Η φαρμακοθεραπεία για την διακοπή του καπνίσματος είναι η πιο αποτελεσματική γνωστή μέθοδος για την αύξηση των πιθανοτήτων επιτυχίας για κάθε απόπειρα διακοπής, ειδικά όταν συνδυάζεται με συμβουλευτική. Οι καπνιστές που δέχονται βοήθεια — συμβουλευτική, φαρμακολογική ή και τις δύο — μπορούν να έχουν ποσοστά επιτυχίας κοντά στο 20% για τουλάχιστον 6 μήνες μετά τη διακοπή του καπνίσματος.

Τι είναι; Η πιλοτική έρευνα θα διερευνήσει την επίδραση της βαρενικλίνης στην διακοπή του καπνίσματος σε σχέση με τον ύπνου στην Χ.Α.Π., αυτούς που πάσχουν από άσθμα και τους άνεργους ενήλικες νέους. Η Βαρενικλίνη ένας μερικός αγωνιστής που μειώνει τόσο την επιθυμία για νικοτίνη όσο και τα στερητικά συμπτώματα της νικοτίνης ενώ παράλληλα, αποτρέπει τη δέσμευση νικοτίνης στους υποδοχείς, μπλοκάροντας έτσι την ικανότητα της νικοτίνης να δημιουργεί αισθήματα ενίσχυσης και ανταμιβής. Παρόσο, υπάρχουν παρατηρήσεις όσον αφορά την σχέση μεταξύ της βαρενικλίνης και των διαταραχών ύπνου (π.χ. εφιάλτες και υπνηλία).

Πού; Στην Ελλάδα το πιλοτικό θα λάβει χώρα στην Θεσσαλονίκη, στο εργαστήριο Ιατρικής Φυσικής, της Ιατρικής Σχολής Θεσσαλονίκης.

Πώς; Μέσω φαρμακολογικής χορήγησης βαρενικλίνης, ερευνητικές συνεδρίες ύπνου και ερωτηματολογίων.

Θέλετε να συμμετάσχετε; Είσαι καπνιστής (τουλάχιστον 10 τσιγάρα την ημέρα για 10 χρόνια) με χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια ή άσθμα; Είσαι άνεργος ενήλικος νέος; Θέλεις να κόψεις το κάπνισμα; Το SmokeFreeBrain σου προσφέρει την ευκαιρία να πάρεις μέρος στο πιλοτικό, συμπληρώνοντας την ακόλουθη φόρμα: <http://smokefreebrain.eu/pharmacological>