

Πρόγραμμα Διακοπής Καπνίσματος



Η εξάρτηση από τον καπνό παραμένει μια διαδεδομένη και δύσκολα τροποποιήσιμη συμπεριφορά. Αποτελεί σημαντική αιτία νοσηρότητας και θνησιμότητας παγκοσμίως, ενώ οι Έλληνες κατέχουν την πρώτη θέση στο κάπνισμα μεταξύ των Ευρωπαίων. Επιπλέον, το κάπνισμα αποτελεί σοβαρό παράγοντα υποβάθμισης της ποιότητας του εργασιακού περιβάλλοντος.

Το γεγονός ότι μόνο το 20% των καπνιστών που επιδιώκουν να διακόψουν το κάπνισμα αναζητούν βοήθεια, καταδεικνύει τη σπουδαιότητα της προσφοράς από μια επιχείρηση προς το προσωπικό της, ενός **Ολοκληρωμένου Προγράμματος Διακοπής Καπνίσματος**.

Το αποτέλεσμα:

- οδηγεί σε θετική στάση ζωής και προωθεί την ευεξία στον εργαζόμενο
- συμβάλλει στην εφαρμογή της πρόσφατης νομοθεσίας (Ν. 3868/2010)
- βελτιώνει το εργασιακό κλίμα και αναβαθμίζει το εργασιακό περιβάλλον
- προλαμβάνει ασθένειες που προκαλούνται από το κάπνισμα και μειώνει τις απουσίες
- αυξάνει την παραγωγικότητα
- αναδεικνύει το ενδιαφέρον της επιχείρησης προς το προσωπικό της

Το τμήμα Προγραμμάτων Υποστήριξης Ανθρώπινου Δυναμικού (Employee Assistance Programs - EAP) της **Ergonomia** έχει αναπτύξει **Ολοκληρωμένο Πρόγραμμα Απεξάρτησης από το Κάπνισμα**, που προσαρμόζεται στις ανάγκες της κάθε επιχείρησης. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει:

- σειρά ενημερωτικών διαλέξεων
- διαμόρφωση εξατομικευμένου πλάνου παρέμβασης
- επιλογή κατάλληλης αγωγής για κάθε εργαζόμενο και υποστήριξη του μέχρι τη διακοπή
- συστηματική ενημέρωση της Διοίκησης για τα αποτελέσματα

Η μεθοδολογία που εφαρμόζουμε παρουσιάζει υψηλά ποσοστά επιτυχίας και χαμηλά ποσοστά υποτροπής.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε όλους τους εργαζομένους **που έχουν αποφασίσει** να διακόψουν οριστικά το κάπνισμα.

Υλοποιείται **εντός του χώρου** της επιχείρησης από έμπειρους ειδικούς. Επιπλέον, η εμπειρία της **Ergonomia** στην πρόληψη του επαγγελματικού κινδύνου σε χιλιάδες επιχειρήσεις από το 1992, εγγυάται τα θετικά αποτελέσματα του προγράμματος.



Βοηθήστε το προσωπικό σας να απεξαρτηθεί από τη βλαβερή και ταυτόχρονα δαπανηρή συνήθεια του καπνίσματος, σε μια εποχή οικονομικών δυσκολιών, για όλους μας. Θα το εκτιμήσουν.

Για περισσότερες πληροφορίες, παρακαλούμε απευθυνθείτε στην
κα Νέλλυ Γιαννακά, Ψυχολόγο και Υπεύθυνη Υπηρεσιών EAP στην **Ergonomia**
T: 2102773327, F: 2102773322, E: eap@ergonomia.gr, S: www.ergonomia.gr