

هل تفكر في قرار الإقلاع عن التدخين؟

نحن يمكننا مساعدتك

من نحن

نحن مجموعة من الأخصائيين والخبراء في مجال الإقلاع عن التدخين نعمل لصالح NHS في فورث فالي

خدمات أخرى

إذا كنت مهتما بخدمات أخرى تساعدك في الإقلاع، اتصل بـ :

NHS Stop Smoking Service:
01786 433293

أو

Smokeline - 0800 84 84 84

أو قم بزيارة موقعنا الإلكتروني
www.nhsforthvalley.com

أمر يجب أن تتذكرها

لا تيأس! يتطلب الأمر لدى العديد من الأشخاص عدة محاولات قبل أن يتمكنوا من النجاح أنت لست بمفردك – نحن هنا موجودون للمساعدة. نحن منفتحون، ولطفاء، ولا نصدر الأحكام. ضاعف فرصك بالإقلاع عن طريق حضورك كل أسبوع.



المساعدة الدعم النصيحة الإرشاد المعاونة

نشرة المعلومات التي تخص عيادات الإقلاع عن التدخين

فوائد الإقلاع عن التدخين

هل أنت بحاجة للمساعدة في الإقلاع عن التدخين؟

Clackmannan Community Healthcare Centre (CCHC)

Hallpark Road SAUCHIE FK10 3JQ

الثلاثاء 4:00م - 6:00م.

Stirling Community Hospital (Outpatients Dept.)

Livilands STIRLING FK8 2AU

الإثنين 4:00م - 6:00م

Camelon Health Centre 1 Baird Street Camelon FALKIRK FK1 4PP

الأربعاء 4:00م - 5:30م

الصيدليات المجتمعية (الصيدالة)

تقوم كافة الصيدليات المجتمعية في "فورث فاللي" بتوفير الدعم على المستوى الشخصي في عملية الإقلاع عن التدخين وذلك لمدة تصل إلى 12 أسبوع لكل من تجاوز سنه الثانية عشر. بالإمكان توفير لصقات ولبان ومنتجات أخرى مجاناً. توفر الصيدليات خدمات محلية ومناسبة يمكنك المشاركة بها وحضورها عندما يتسنى لك الوقت.

لماذا عليّ الذهاب إلى عيادة الإقلاع عن التدخين؟

معدل نجاحك في الإقلاع

جودة الحياة

الدعم - الإقلاع أسهل عندما يكون برفقة الأصدقاء أو ناس آخرين

إن احتمالات إقلاعه عن التدخين تزداد نسبة نجاحها 4 أضعاف مع استمرارك في الإقلاع بسبب المساعدة والدعم الذي توفره نحن.

كيف يكون هذا الدعم؟

- حضورك الأسبوعي لمدة 6 أسابيع
- الفحص الأسبوعي لمادة أول أكسيد الكربون
- يتم طلب ومناقشة علاج الإقلاع عن التدخين من قبل العام الطبيب
- مناقشة طرق التأقلم وتغيير الروتين
- متابعة تليفونية لمدة 6 أسابيع

بعد 20 دقيقة

- يعود ضغط الدم والنبض لديك إلى طبيعته

بعد 8 ساعات

- تنخفض معدلات النيكوتين وأحادي أكسيد الكربون في دمك إلى النصف

بعد 24 ساعة

- يتلاشى أول أكسيد الكربون من جسمك
- تبدأ رنتاك بالتنقي والتخلص من القطران

بعد 48 ساعة

- يختفي النيكوتين تماماً من جسمك
- تتحسن حاستي التذوق والشم لديك بشكل كبير

بعد 72 ساعة

- يصبح التنفس أسهل
- تزداد معدلات الطاقة لديك

بعد 2 - 12 أسبوع

- تتحسن دورتك الدموية و يصبح القيام بالتمارين أسهل

ماذا يمكنني أن أفعل؟

نحن هنا كي نساعدك على تحقيق هدفك. سيعطيك العمل معاً أفضل فرص للنجاح. وافق على زيارة العيادة بشكل أسبوعي لمدة 6 أسابيع. قد تضطر إلى الغياب في بعض الأحيان ولكننا سنطلب منك أن تتواصل معنا وتعلمنا بأخبارك في التقدم. إذا كنت ستستخدم العلاج فسنطلب منك أن تستلمها في الأوقات المحددة. كن منفتحاً وصادقاً فيما يخص تطورك - يمكننا المساعدة فقط إذا كنا نعرف القصة كاملة