

Кои сме ние

Ние сме консултанти с голям опит и специализация в отказване на тютюнопушенето, работещи в NHS Forth Valley.

Други услуги

Ако се интересувате и от други услуги, които могат да Ви помогнат да спрете цигарите, обадете се на:

NHS Stop Smoking Service:
01786 433293

или
Smokeline - 0800 84 84 84

или посетете сайтът на NHS Forth Valley
www.nhsforthvalley.com

Какво е необходимо да помните

Не се отказвайте. Много хора пробват няколко пъти преди да откажат цигарите успешно.

Вие **не сте сами** – ние сме тук за да Ви помогнем.

Ние сме отворени, приятелски настроени и не съдим другите.

Увеличете шансовете си за отказване на цигарите като **посещавате нашите клиники** всяка седмица.

Мислите да откажете цигарите?



Ние можем да Ви помогнем!



ПОМОЩ ПОДКРЕПА ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ
ПРЕПОРЪКИ КОНСУЛТАЦИИ

Информационна брошура за клиники за спиране на тютюнопушенето



Нуждаете се от помощ за да откажете цигарите?

Clackmannan Community Healthcare Centre (CCHC)

Hallpark Road SAUCHIE FK10 3JQ

Всеки вторник от 16:00 до 18:00 часа

Stirling Community Hospital (Outpatients Dept.)

Livilands STIRLING FK8 2AU

Всеки понеделник от 16:00 до 18:00 часа

Camelon Health Centre 1 Baird Street Camelon FALKIRK FK1 4PP

Всяка сряда от 16:00 до 17:30 часа

Общински аптеки (Chemists)

Всички общински аптеки в Forth Valley предлагат 12 седмична подкрепа за отказване на цигарите на лица над 12 годишна възраст. Осигуряват се БЕЗПЛАТНИ лепенки, дъвки и други никотино заместващи (NRT) продукти. Аптеките предоставят своите услуги във удобно за Вас време и място.

Защо е важно да посещавате клиника за отказване на цигарите?

↑ Вашият шанс за успех се увеличава

↑ Качество Ви на живот се повишава

↑ Получавате подкрепа – по - лесно е да спрете цигарите с помоща на приятели и други хора

Вероятността да откажете цигарите и **никога повече да не пушите е в 4 пъти по-голяма с помоща и подкрепата, която ние Ви предлагаме.**

Каква помощ може да очаквате?

- Седмични консултации в продължение на 6 седмици
- Тестване нивото на въглероден оксид всяка седмица
- Всички процедури по отказване на цигарите се провеждат след обсъждане и назначение от личен лекар
- Обсъждане на различни начини за справяне и промени в режима
- Консултации по телефона в продължение на 6 седмици

Ползи от спиране на тютюнопушенето

След 20 минути

- Кръвното налягане и пулсът достигат нормалните си нива

След 8 часа

- Нивата на никотин и въглероден оксид в кръвта намаляват на половина

След 24 часа

- Въглеродният оксид се изхвърля от тялото
- Дробовете започват да се чистят от катрана

След 48 часа

- Тялото ви ще е чисто от всякакъв никотин
- Сетивата за вкус и мирис се подобряват значително

След 72 часа

- Дишането става по - лесно
- Нивото на енергия се повишава

След 2—12 седмици

- Кръвообръщението се подобрява
- Физическото натоварване стане по-лесно

Какво можете да направите?

Ние сме тук, за да Ви помогнем да постигете целта си.

Вашият шанс за успех ще е по - голям, ако работим заедно за спиране на тютюнопушенето и :

Вие се съгласите да посещавате клиника за отказване на цигарите всяка седмица в продължение на 6 седмици.

Ако Ви се наложи да пропуснете посещение в клиниката ще трябва да се свържете с нас и споделите как се справяте и чувствате.

Ако желаете да използвате медикаменти ние ще Ви помолим да ги съберете в срок.

Бъдете откровени и честни за това как се справяте — ние можем да Ви помогнем само ако знаем цялата история.