

Kto sme my

Sme odborníci s dlhodobými skúsenosťami pre fajčiarov, zamestnaní v NHS Forth Valley.

Ďalšie služby

V prípade záujmu o ďalšie informácie ako prestať fajčiť zavolajte:

NHS Stop Smoking Service:
01786 433293

alebo
Fajčiarska linka - 0800 84 84 84

Alebo navštívte

www.nhsforthvalley.com

Čo si treba pamätať

Nevzdávajte sa! Viacerým z nás treba viac pokusov abz sme prestali s fajčením.

Nie ste **sami** – sme tu aby sme pomohli.

Sme milí, otvorení, priateľskí, nesúdime a nekritizujeme.

Návštevou nášho centra raz do týždňa zvýšite svoje šance na úspech.

Chcete prestať s fajčením?



Môžeme Vám pomôcť!



POMOC
VEDENIE

PODPORA
ASISTENCIA

PORADENSTVO
ASISTENCIA

Informačný leták pre všetky centrá Stop Smoking



Potrebuješ pomôcť prestať fajčiť?

Clackmannan Community Healthcare Centre (CCHC)

Hallpark Road SAUCHIE FK10 3JQ

Utorky 4.00p.m.—6.00p.m.

Stirling Community Hospital (Outpatients Dept.)

Livilands STIRLING FK8 2AU

Pondelky 4.00p.m.—6.00p.m.

Camelon Health Centre 1 Baird Street Camelon FALKIRK FK1 4PP

Stredy 4.00p.m.—5.30p.m.

Miestny lekárnici (Chemici)

Všetky miestne lekárne vo Forth Valley ponúkajú podporu typu 'Jeden pre jedného', po dobu 12 týždňov, pre všetkých nad 12 rokov. Náplaste, žuvačky a ďalšie náhrady nikotínu sú k dispozícii ZADARMO. Lekárne ponúkajú miestne a pohodlné služby ktoré môžete využiť kedykoľvek máte čas.

Prečo navštevovať Centrum Stop Smoking?



Vyššia šanca na úspešné skončenie



Kvalita života



Podpora – prestať s priateľmi a ďalšími ľuďmi je ľahšie

S našou pomocou a podporou je **4-krát vyššia pravdepodobnosť**, že prestaneš a **nezačneš fajčiť** znova.

Ako Vás podporíme?

- Návšteva raz do týždňa po dobu 6 týždňov
- Oxid uhoľnatý testovaný týždenne
- Terapie ako prestať fajčiť sú diskutované s praktickým lekárom
- Poradíme ako sa vyrovať so zmenou návykov
- Po dobu 6 týždňov budeme v telefonickom kontakte

Výhody nefajčenia

Po 20 minútach

- Krvný tlak a pulz sa znižuje a vracia do normálu

Po 8 hodinách

- Hladina nikotínu a oxidu uhoľnatého v krvi sa zníži o polovicu

Po 24 hodinách

- Oxid uhoľnatý sa vylučuje z tela
- Pľúca sa začínajú čistiť od dechtu

Po 48 hodinách

- V tele sa nenáchadza žiaden nikotín
- Vnímanie chuti a vône sa výrazne zlepšuje

Po 72 hodinách

- Funkcia pľúc sa zvyšuje, dýchanie je ľahšie
- Hladina energie sa zvyšuje

Po 2 až 12 týždňoch

- Krvný obeh sa zlepšuje, cvičenie je ľahšie

Čo mám urobiť?

Sme tu aby sme Vám pomohli dosiahnuť Váš cieľ.

Spolupráca Vám dá najlepšiu šancu na úspech.

Do centra musíte chodiť po dobu 6 týždňov.

V prípade, že nemôžete prísť, kontaktujte nás a dajte nám vedieť ako sa Vám darí.

Náplaste, žuvačky alebo iné náhrady nikotínu musia byť vyzdvihnuté v dohodnutom čase.

Buďte úprimní a dajte nám len pravdivé informácie o tom ako sa Vám darí – môžeme pomôcť len keď vieme celú pravdu.