

## Kik is vagyunk mi?

Széleskörű tapasztalattal rendelkező szaktanácsadók dohányzásról való leszokásban, akik az NHS Forth Valley által végzik munkájukat.

## Egyéb szolgáltatások

Ha bármi más szolgáltatás felől szeretne érdeklődni a leszokásban való folyamattal kapcsolatban, kérjük hívja az alábbi telefonszámok egyikét:

NHS Stop Smoking Service:  
01786 433293

Vagy  
Smokeline - 0800 84 84 84

Vagy látogasson el a következő weboldalra:  
[www.nhsforthvalley.com](http://www.nhsforthvalley.com)

## Amiket mindig tartson észben:

Ne adja fel! Sok ember esetében többszöri nekifutás szükséges a sikerhez.

Nincs magára maradva – Mi itt vagyunk, ha segítségre van szüksége.

Mi nyílt, barátságos és előítélet-mentesek vagyunk.

Növelje esélyeit a leszokásban való sikerre azzal, hogy ellátogat hozzánk, minden héten.

## Leszokna a dohányzásról?

## Mi segítünk önnek!



SEGÉLYNYÚJTÁS TÁMOGATÁS TANÁCSADÁS  
ÚTMUTATÁS ELŐSEGÍTÉS

Tájékoztató anyag a dohányzásról való I  
eszokáshoz

## Segítségre van szüksége a dohányzásról való leszokásban?

### Clackmannan Community Healthcare Centre (CCHC)

Hallpark Road SAUCHIE FK10 3JQ

**Kedd délutánonként 16:00 és 18:00 között**

### Stirling Community Hospital (Outpatients Dept)

Livilands STIRLING FK8 2AU

**Hétfőn délutánonként 16:00 és 18:00 között**

**Camelon Health Centre** 1 Baird Street Camelon FALKIRK FK1 4PP

**Szerda délutánonként 16:00 és 17:30 között**

## Közösségi gyógyszerészek

Minden közösségi gyógyszertárban a Forth Valley területen elérhető szolgáltatás a személyre szabott segítségnyújtás a dohányzásról való leszokáshoz, akár 12 héten keresztül is, 12 éves kortól. Ingyenes nikotintapaszkók, ráógumik és egyéb NRT termékek igény szerint elérhetőek. A gyógyszertárak egy, a lakóhelyéhez közeli, kényelmes szolgáltatást ajánlanak önnek, abban az időpontban, amikor önnek megfelel.

## Miért érdemes ellátogatni egy dohányzásról való leszokást segítő klinikára?



Azért, hogy nagyobb esélye legyen a leszokásra



Azért, hogy javítson az életminőségén



Azért, hogy segítséget kaphasson – a barátokkal vagy más egyénekekkel való leszokás könnyebb, mint az egyedül való küzdelem

**Önnek 4x nagyobb az esélye a dohányzásról való leszokásra és a visszaszokás elkerülésére azzal a segítséggel és támogatással, amit mi nyújthatunk önnek.**

## Hogyan tudunk önnek segíteni?

- Hetente ellátogathat hozzánk, 6 héten keresztül
- Hetente szén-monoxid szint merés
- Háziorvosa által elrendelt vagy tanácsolt dohányzásról való leszokásban történő tanácsadás
- Tanácskozás arról, hogy hogyan tud megbírkózni a leszokással és milyen módokon tudja a napi rutinját megváltoztatni
- Telefonon való kapcsolat-tartás 6 héten keresztül

## Mit érhet el a leszokással?

### 20 perc elteltével

- A vérnyomás és pulzus visszatér a normális értékeihez

### 8 óra elteltével

- A vér nikotin és szén-monoxid szintje felére csökken

### 24 óra elteltével

- A Szén-monoxid teljesen eltűnik a szervezetből
- A tüdők elkezdik kiüríteni a felhalmozódott kátrányt?

### 48 óra elteltével

- A nikotin teljesen eltűnik a szervezetből
- Az ízlelés és szaglás nagymértékben javul

### 72 óra elteltével

- A légzés könnyedebbé válik
- A test energiaszintje megnövekszik

### 2-12 hét elteltével

- A vérkeringés nagymértékben javul
- A testmozgas könnyebbé válik

## Mi a következő lépés?

Mi készséggel állunk a rendelkezésére, hogy segítsünk célja megvalósításában. A kölcsönös együttműködés a legjobb esélyt adja önnek a sikerhez:

Szánja el magát és látogasson el a klinikára heti rendszerességgel 6 héten keresztül.

Bizonyos esetekben érthető, ha nem tud ellátogatni hozzánk. Ilyen esetben kérjük tudassa velünk, hogy nem tud megjelenni, valamint azt, hogy hogyan halad a leszokásban.

Abban az esetben, ha kezelést vesz igénybe, kérjük a segédanyagokat a megadott időpontokban vegye át tőlünk.

Kérjük legyen hozzánk es önmagához is őszinte, hogy hogyan halad a folyamattal – csak akkor tudjuk a lehető legjobb segítséget nyújtani, ha pontosan tudjuk, mire van szüksége.