

Cine suntem

Suntem niște specialiști cu multă experiență în oprirea fumatului angajați de NHS Forth Valley.

Alte servicii

Dacă sunteți interesați de alte servicii care vă pot ajuta să vă opriți, contactați-ne la:

NHS Stop Smoking Service:
01786 433293

Sau
Smokeline - 0800 84 84 84

Sau vizitați
www.nhsforthvalley.com

Lucruri de reținut

Nu renunțați, dându-vă bătut! Mulți oameni încearcă de nenumărate ori pentru a reuși.

Nu sunteți singur - suntem aici să te ajutăm.

Suntem deschiși, prietenoși și nu judecăm.

Mariți șansele de a vă opri, **venind** la noi săptămânal.

Va-ți gândit să vă opriți din fumat?



Noi vă putem ajuta!



Ajutor

Susținere

Sfaturi

Îndrumare

Asistentă

Broșură de informații pentru Clinicile Stop Fumatului



Aveți nevoie de ajutor pentru a vă opri din fumat?

Clackmannan Community Healthcare Centre (CCHC)

Hallpark Road SAUCHIE FK10 3JQ

Marți 16.00 -18.00

Stirling Community Hospital (Outpatients Dept)

Livilands STIRLING FK8 2AU

Luni 16.00 - 18.00

Camelon Health Centre 1 Baird Street Camelon FALKIRK FK1 4PP

Miercuri 16.00 -17.30

Farmaciiștii comunității

Toți farmaciștii comunității din Forth Valley oferă susținere de la 1 la 1 timp de 12 săptămâni pentru cei de peste 12 ani sau mai mult. Plasturi, gumă și alte produse NRT pot fi oferite gratuit. Farmaciile oferă un serviciu local și convenabil la care puteți participa când doriți.

De ce să participați la Clinica Stop Fumatului?



Rata succesului de oprire



Calitate de viață



Susținere - Oprindu-vă cu prietenii și alte persoane vă va fi mult mai ușor

Ai șansa de patru ori mai mare de a te opri din fumat și a nu mai fuma niciodată cu ajutorul și susținerea pe care noi v-o putem oferi.

Cum vă vom oferi ajutorul?

- Va trebui să veniți în fiecare săptămână timp de 6 săptămâni
- Ve-ți fi testat de Monoxidul de Carbon săptămânal
- Tratamentele vor fi oferite de GP pentru a vă opri din fumat
- Ve-ți discuta despre metode pentru a vedea dacă puteți să vă schimbați rutina
- După, ve-ți fi sunat la telefon timp de 6 săptămâni

Beneficiile opririi fumatului

După 20 de minute

- Tensiunea arterială și pulsul vor reveni la normal

După 8 ore

- Nivelul de Nicotina și monoxid de carbon din sânge vor fi reduse la jumătate

După 24 de ore

- Monoxidul de carbon va fi eliminat din organismul dumneavoastră
- Plămânii vor începe să se curețe

După 48 de ore

- Nicotina nu va mai fi în corp
- Simțul gustului și mirosului vor fi îmbunătățite

După 72 de ore

- Respirația devine mai ușoară
- Nivelul dumneavoastră de energie va urca

După 2-12 săptămâni

- Circulația se va îmbunătăți
- Exercițiul va fi mai ușor

Ce pot să fac?

Suntem aici să vă ajutăm să vă atingeți obiectivele.

Lucrând împreună vă dă șansa cea mai bună de succes:

Va trebui să fiți de acord să asistați la clinică săptămânal pentru cele 6 săptămâni.

Nu putem face nimic în cazul în care aveți câteva absente, dar vă rugăm să ne contactați, pentru a ști cum vă simțiți.

Dacă ve-ți folosi tratamente va trebui să le colectați în timpul oferit.

Va trebui să fiți deschis și sincer despre cum merge totul - vă vom putea ajuta doar dacă ne spuneți toată povestea.