

Кто мы

Мы высоко опытные специализированные консультанты наняты НГС Forth Valley помогающие в борьбе с курением.

Другие услуги

Если вы заинтересованы в других услугах, помогающих бросить курить позвоните:

NHS Линии помощи:
01786 433293

Или
Smokeline - 0800 84 84 84

Или посетите сайт
www.nhsforthvalley.com

И запомните

Не сдавайтесь!!! Многие пытаются много раз пока у них не получится.

Вы не одни- мы здесь, чтобы помочь.

Мы откровенны дружелюбны и не будем вас осуждать.

Увеличьте свои шансы бросить курить **приходя на консультации** каждую неделю.

Часто задумываетесь от том, как бросить курить?

Мы можем помочь!



ПОМОЩЬ ПОДДЕРЖКА КОНСУЛЬТАЦИИ

РЕКОМЕНДАЦИИ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ

Информационный буклет для клиник помогающих в борьбе с курением

Нужна помощь в борьбе с курением?

Clackmannan Community Healthcare Centre (CCHC)

Hallpark Road SAUCHIE FK10 3JQ

По вторникам 16:00-18:00

Stirling Community Hospital (Outpatients Dept)

Livilands STIRLING FK8 2AU

По понедельникам 16:00-18:00

Camelon Health Centre 1 Baird Street Camelon FALKIRK FK1 4PP

По средам 16:00-17:30

Общественные Фармацевты (Аптеки)

Все Общественные Аптеки в Forth Valley предлагают 12 недельные личные консультации поддержки при борьбе с курением для лиц достигших 12 лет и старше. Могут предоставляться бесплатные патчи, резинку и другие НРТ продукты. Аптеки предоставляют свои услуги в любое удобное для вас время и месте.

Почему важно посещать клинику 'Брось курить'?



Ваш уровень успеха бросить курить увеличивается



Улучшается качество жизни



Поддержка - Бросать курить с друзьями и другими людьми всегда гораздо легче

Ваши шансы бросить курить и больше не вернуться к этой привычке при помощи и поддержки нашей клиники возрастут в четыре раза.

В чем заключается поддержка?

- Еженедельные консультации на протяжении 6 недель
- Еженедельное тестирование уровня угарного газа
- Все процедуры проводятся при соблюдении всех норм указанных врачами общей практики
- Обсуждения способов назначения и изменения режима
- Телефонные консультации на протяжении на 6 недель

Преимущества отказа от курения

Через 20 минут

- Ваше кровеносное давление и пульс возвращается в норму.

Через 8 часов

- Уровень никотина и угарного газа в крови уменьшается вдвое

Через 24 часа

- Угарный газ будет полностью выведен из вашего организма.
- Ваши легкие начнут очищаться от смолы

Через 48 часов

- Никотина совсем не осталось в вашем организме.
- Ваше чувство вкуса и обоняния значительно улучшлось

Через 72 часа

- Ваше дыхание становится легче
- Увеличивается ваша работоспособность

Через 2-12 недель

- Кровообращение улучшается, переносить физические нагрузки становится легче

Что я могу сделать?

Мы здесь, чтобы помочь вам достигнуть вашей цели.

Совместная работа дает наибольшие шансы на успех:

Согласитесь посещать нашу еженедельную клинику на протяжении всех 6 недель. Возможны и пропуски посещения, но при условии что вы предоставите нам всю информацию о вашем самочувствии.

Если вы собираетесь использовать медикаменты- мы просим что вы Вы забрали его вовремя.

Будьте открытыми и честными описывая самочувствие - мы можем помочь только тогда, когда мы знаем всю правду.