ČESKÁ ALIANCE PRO KARDIOVASKULÁRNÍ ONEMOCNĚNÍ, Z.S.

CHCETE V PŘESTAT KOUŘIT?

ZATÍM TO NEVYŠLO? NEJSTE SAMI...

NÁRODNÍ LINKA PRO ODVYKÁNÍ
800 350 000

ZÁVISLOST NA NIKOTINU JE NEMOC.
MÁ DIAGNÓZU F17.2 A JAKO U JINÝCH NEMOCÍ I U TÉTO EXISTUJE ÚČINNÁ LÉČBA.

VYHLEDEJTE POMOC!

ČESKÁ ALIANCE PRO KARDIOVASKULÁRNÍ ONEMOCNĚNÍ, Z.S.

V ČESKÉ REPUBLICE FUNGUJÍ SPECIALIZOVANÁ CENTRA PRO ZÁVISLÉ NA TABÁKU.

NA STRÁNKÁCH SPOLEČNOSTI PRO LÉČBU ZÁVISLOSTI NA TABÁKU **WWW.SLZT.CZ** SI POD ZÁLOŽKOU **CENTRA PRO ZÁVISLÉ NA TABÁKU** MŮŽETE NAJÍT NEJBLIŽŠÍ REGIONÁLNÍ POBOČKU. NAJDETE TAM I PORADENSKÁ CENTRA V LÉKÁRNÁCH, MOBILNÍ APLIKACE, TELEFONNÍ LINKU, ONLINE PORADNU A DALŠÍ ZDROJE POMOCI.

NÁVSTĚVY V CENTRU JSOU HRAZENY Z VEŘEJNÉHO ZDRAVOTNÍHO POJIŠTĚNÍ, NA LÉKY PRO ODVYKÁNÍ VĚTŠINA POJIŠŤOVEN ČÁSTEČNĚ PŘISPÍVÁ, POKUD JSTE PACIENTY CENTER ČI PORADEN V LÉKÁRNÁCH.

V ČEM JE ODBORNÁ LÉČBA LEPŠÍ?

- NĚKOLIKANÁSOBNĚ ZVYŠUJE VAŠI ŠANCI TRVALE SE ZBAVIT KOUŘENÍ
- JE ODBORNĚ STANOVENA MÍRA VAŠÍ ZÁVISLOSTI NA TABÁKU (NIKOTINU) A VHODNÁ LÉČBA
- JE VÁM ZMĚŘEN OXID UHELNATÝ VE VYDECHOVANÉM VZDUCHU A TAK LZE ODHADNOUT INTENZITU VAŠEHO KOUŘENÍ
- DOPŘEDU SI PŘIPRAVÍTE NÁHRADNÍ ŘEŠENÍ, JAK PROŽÍT SVÉ TYPICKY KUŘÁCKÉ SITUACE BEZ CIGARETY, JAK ZMĚNIT DENNÍ NÁVYKY
- POUČÍTE SE Z VLASTNÍCH PŘEDCHOZÍCH NEÚSPĚCHŮ – CO POMOHLO ODOLAT CIGARETĚ, V JAKÉ SITUACI JSTE SI ZNOVU ZAPÁLILI?
- BUDETE MÍT ZE SVÉHO ROZHODNUTÍ NEKOUŘIT RADOST
- STANOVÍTE SI DEN D
- VHODNÉ LÉKY POTLAČÍ ABSTINENČNÍ PŘÍZNAKY
- PRŮBĚH ODVYKÁNÍ MŮŽETE PROBÍRAT S ODBORNÍKY NA KONTROLNÍCH NÁVŠTĚVÁCH

TENTO MATERIÁL VZNIKL VE SPOLUPRÁCI SE SPOLEČNOSTI PRO LÉČBU ZÁVISLOSTI NA TABÁKU – WWW.SLZT.CZ

SPOLEČNOST PRO LÉČBU ZÁVISLOSTI NA TABÁKU

WWW.CA-KO.CZ

ČAKO
Česká Aliance pro Kardiovaskulární Onemocnění