



Wielkopolskie Centrum
Pulmonologii i Torakochirurgii
im. Eugenii i Janusza Zeylandów

serdecznie zaprasza osoby zainteresowane do nowo otwartej

PORADNI ANTYNIKOTYNOWEJ

Porady udzielane są bezpłatnie.

Terapia antynikotynowa, realizowana w Poradni:

1. Diagnoza uzależnienia od tytoniu
 - jak rozpoznać uzależnienie od tytoniu? (+ test Fagerstroma)
 - omówienie głodu nikotynowego
 - omówienie nikotynowego zespołu abstynencyjnego
 - zagrożenia zdrowotne związane z paleniem tytoniu
2. Motywacja do rzucenia palenia
 - Test Motywacji
 - dlaczego warto przestać palić? – omówienie korzyści z niepalenia
 - omówienie trudności z rzuceniem palenia
 - leczenie farmakologiczne
3. Przygotowanie do rzucenia palenia
 - ustalenie indywidualnego planu rzucenia palenia
 - wprowadzenie zasad ograniczających ilość wypalanych papierosów
 - ustalenie Dnia Zero
- 4) Przygotowanie do Dnia Zero
 - omówienie zasad Dnia Zero
 - przygotowanie do funkcjonowania w pierwszych dniach bez papierosa
 - jak przetrwać trudne chwile?
 - utrwalenie sukcesu

Zapisy pod numerem telefonu (61) 66 54 311
od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 – 13.00.
W ramach Poradni mogą Państwo skorzystać
z indywidualnych lub grupowych form pomocy.

Zaprzestanie palenia jest możliwe!

**Jeżeli chcesz się o tym przekonać,
czekamy, żeby Ci w tym pomóc!**

Zespół Poradni Antynikotynowej

