

## LISTOPAD MIESIĄCEM RZUCANIA PALENIA – RZUĆ PALENIE RAZEM Z NAMI

Jesteś nałogowym palaczem? Myślisz już od dłuższego czasu, żeby rzucić palenie ale boisz się, że nie poradzisz sobie z trudem rzucania palenia? Czy wielokrotnie próbowałeś rzucić lecz bezskutecznie, bo Twoja wola odmówiła Ci posłuszeństwa? Czy masz poczucie winy, że wydajesz za dużo pieniędzy na papierosy? Czy martwisz się o swoje zdrowie i masz świadomość, że powinieneś przestać palić, ale nie wiesz jak skutecznie to zrobić?

Listopad to dobry miesiąc, żeby wyznaczyć tzw. godzinę zero i z NASZĄ pomocą podjąć skuteczną próbę rzucania palenia tytoniu.

**W soboty tj. 23 listopada oraz 30 listopada Centrum Medyczne „GEMINI” w Chojnicach ul. Młodzieżowa 35 zaprasza osoby chcące rzucić palenie do podjęcia próby rzucenia palenia papierosów pod okiem specjalistów.**

W tych dniach, w godzinach od 9:00 do 13:00 w ramach bezpłatnej pomocy osobom rzucającym palenie, zespół lekarzy, pielęgniarek, dietetyków oraz psychoterapeutów Centrum Medycznego „GEMINI” oferuje osobom, które zgłoszą się tego dnia do przychodni następujące formy pomocy, będące wstępem do włączenia strategii rucania palenia:

- Bezpłatne wykonanie badania spirometrycznego oraz podstawowych parametrów tj. ciśnienie krwi, poziom glukozy i cholesterolu we krwi wraz z konsultacją lekarza internisty. Osoby chcące rzucić palenie wspólnie z lekarzem ustalą bezpieczny plan terapii uzależnienia od nikotyny łącznie z włączeniem farmakoterapii.
- Bezpłatne konsultacje dietetyków, którzy wyjaśnią zasady żywienia w okresie rzucania palenia. W ramach konsultacji dietetycznej będzie można wykonać bezpłatnie analizę składu ciała.
- Bezpłatna konsultacja psychologiczna wraz z wykonaniem podstawowych testów psychologicznych oraz określeniem programu wsparcia psychologicznego w trakcie trwania rzucania palenia tytoniu.

**Osoby, które wyrażą chęć podjęcia próby rzucania palenia zostaną objęte bezpłatnym programem rzucania palenia finansowanym przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Zajęcia w ramach programu dla ubezpieczonych w NFZ są bezpłatne.**

Przyjście na spotkanie kosztuje tylko czas, który poświęcisz na walkę z nałogiem. Być może to będzie właśnie ten właściwy moment, który zaowocuje rzuceniem palenia.

Korzystając z profesjonalnej pomocy specjalistów zajmujących się terapią leczenia z uzależnienia od papierosów to większa szansa na skuteczne i długotrwałe rzucenie palenia.

Przyjście na wstępną wizytę do specjalisty w ramach niniejszej kampanii nie oznacza konieczności rzucenia palenia „od zaraz”. Specjaliści pomogą Tobie bezpiecznie i skutecznie zaplanować i realizować proces zerwania z nałogiem palenia papierosów.

W celu uzyskania szczegółowych informacji można dzwonić pod numer telefonu 52 39 740 33 lub zadać pytanie drogą mailową: [gemini@chojnice.pl](mailto:gemini@chojnice.pl)

IMPREZY TOWARZYSZĄCE:

### **25 listopad**

**Liceum Ogólnokształcące im. Filomatów Chojnickich ul. Nowe Miasto** organizuje całodniową kampanię poświęconą kreowaniu życia bez nałogu palenia tytoniu.

Dla młodzież przygotowano kącik edukacyjny, w którym młodzi palacze będą mogli sprawdzić stan zasmolenia płuc oraz porozmawiać z terapeutą uzależnień.

Tego dnia nastąpi rozstrzygnięcie konkursu na najciekawsze hasło zachęcające palaczy do rzucenia palenia.

### **26 listopad**

**Wojewódzki Zespół Szkół Policealnych ul. Świętopełka** organizuje happening promujący życie bez papierosa. Słuchacze uczestniczyć będą w wykładach, badaniach wydolności oddechowej płuc.

Opracowanie: Katarzyna Karpus