

#RzucamyRazem

Rzuć palenie z farmaceutą 2.0



Rzucenie palenia to najlepsza decyzja jaką możesz podjąć. A ponieważ wiemy, że rzucanie palenia to proces, nie zostawiamy Cię samej/samego na żadnym etapie walki o zdrowie. Chcemy w każdy możliwy sposób zwiększyć Twoje szanse na skuteczne wyjście z nałogu, dlatego - **#RzucamyRazem...** ze wsparciem Twojego **farmaceuty**, pomocą Twoich **bliskich** i motywacją od innych osób rzucających palenie np.: aktora **Janusza Chabiora**.

Jak skutecznie rzucić palenie?



Twoja silna wola jest ważna! Ale jeszcze bardziej liczy się odpowiednie wsparcie w procesie rzucenia palenia.



Nie musisz być sam. **Możesz liczyć na wsparcie** na każdym etapie procesu rzucania palenia, zacznij od rozmowy z farmaceutą w jednej z oznaczonych aptek. Wspólnie przygotujecie plan działania na chwile zwątpienia i potknięcia.



Nie bój się sięgać po farmakologię, która zwłaszcza na początku pomoże w momentach, gdy poczujesz, że musisz zapalić. Wsparcie behawioralne i farmakologiczne to jeszcze większa szansa na rzucenie palenia.



Program „Rzuć palenie z farmaceutą” został stworzony po to, **aby towarzyszyć Ci na każdym etapie tej zmiany** — od podjęcia decyzji, przez przygotowanie planu, aż po radzenie sobie z głodem nikotynowym, objawami odstawienia i możliwymi potknięciami.

Skorzystaj z bezpłatnej konsultacji w jednej z oznaczonych aptek!

Dzięki konsultacji z farmaceutą zyskujesz:

- plan terapii dopasowany do Twoich potrzeb i stylu życia,
- wsparcie motywacyjne oraz praktyczne wskazówki, jak radzić sobie z objawami odstawienia,
- materiały edukacyjne (poradnik dietetyczny oraz poradnik wsparcia psychologicznego), które pomagają przejść przez kolejne etapy rzucania palenia
- większą świadomość i kontrolę nad procesem wychodzenia z nałogu.



Rzucanie palenia to nie kwestia silnej woli — **to proces, który wymaga planu i wsparcia.**

Na czym polega konsultacja z farmaceutą?

Konsultacja to rozmowa z farmaceutą, który przeprowadzi wywiad dotyczący Twojego ogólnego stanu zdrowia, a także nawyków związanych z paleniem.

W jej trakcie omówicie m.in.:

- dotychczasowe próby rzucenia palenia,
- codzienne sytuacje ryzyka,
- poziom uzależnienia,
- możliwe formy wsparcia – również farmakologicznego.



Celem konsultacji jest **uporządkowanie pierwszych kroków i przygotowanie indywidualnego planu działania.**

Ile trwa konsultacja?

Pierwsza konsultacja **trwa zazwyczaj od 30 do 40 minut**, natomiast kolejne trzy są krótsze i dostosowane do potrzeb pacjenta.

- Obejmuje rozmowę, szczegółowy wywiad, ewentualne pomiary oraz omówienie dalszych kroków i dostępnych form wsparcia.
- W ramach programu możesz skorzystać z 4 konsultacji na różnych etapach procesu rzucania palenia – w ciągu 3 miesięcy.

▶ Co jeszcze może pomóc?



Poradnik dietetyczny



Poradnik psychologiczny



▶ Dodatkowo

Sprawdź relację z rzucenia palenia **Janusza Chabiora.**

„Jestem bohaterem, bo poprosiłem o wsparcie. Bądź i Ty. Bardzo się cieszę z udziału w kampanii „Rzuć palenie z farmaceutą”. Razem możemy pokazać, że nawet po tylu latach można spróbować jeszcze raz, tylko warto zrobić to mądrzej i z pomocą”



Nie musisz rzucać sam/a.

Zacznij od rozmowy, planu i jednego małego kroku.

