

Észak-budai Szent János Centrumkórház Egészségfejlesztési iroda programjai

Dohányzás leszokás támogató tanácsadás

A dohányzás leszokás támogató tanácsadás során az Országos Korányi és Pulmonológiai Intézet Dohányzás Leszokás Támogató Módszertani Központ által kidolgozott módszertant alkalmazzuk.

A résztvevővel 6 alkalommal találkozunk hetente vagy kéthetente egy órára.

Az első alkalom során különféle tesztekkel megállapítjuk a függőség mértékét, illetve felmérjük a személy motivációját. Ezt követően dohányzási naplót vezet a résztvevő annak érdekében, hogy fény derüljön a dohányzást kiváltó helyzetekre és ingerekre. Ha ezeket felismertük akkor személyre szabottan kidolgozzuk azokat önkontroll stratégiákat, amik segítik a dohányost a leszokásban. Megtervezzük a leszokás ütemét, felkészülünk a leszokás napjára, szó esik megvonási tünetekről, a sóvárgás kezeléséről, emellett igény esetén relaxációs technikákat tanulunk, illetve érintjük az egészséges táplálkozás, a testmozgás és az önjutalmazás szerepét is.

Helyszín: Szent János Kórház, 1125 Budapest, Diósárok 1-3.

Időpont: Előre egyeztetett időpontban.

Jelentkezés módja: A program ingyenes, részvételi szándékát az alábbi linken található regisztrációs űrlap kitöltésével tudja jelezni:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfW-C1hUssN3e3MeiSSTHE8cm37Udii7VQ5G6jCh3Cllj/viewform?fbclid=IwAR2NW7WD9YbY6ggSPtUtIXI9Gwl2LpWjfbW5eQMnKi-fjQ -D hQbMo aPs](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfW-C1hUssN3e3MeiSSTHE8cm37Udii7VQ5G6jCh3Cllj/viewform?fbclid=IwAR2NW7WD9YbY6ggSPtUtIXI9Gwl2LpWjfbW5eQMnKi-fjQ-D hQbMo aPs)

DOHÁNYZÁS LESZOKÁS TÁMOGATÁS



6 alkalmas

SEGÍTŐ TANÁCSADÁS

A részvétel ingyenes, de regisztrációhoz kötött!

Tanácsadó: Balogh Borbála egészségfejlesztő



Egészségfejlesztési Iroda
Szent János Kórház