

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym

Szanowni Państwo!

Rzucenie palenia dla wielu osób stanowi ogromne wyzwanie i często wiąże się z podejmowaniem licznych prób. Zwykle konieczne jest zastosowanie oddziaływań psychologicznych i leczenia farmakologicznego. W gabinecie lekarskim nie zawsze jest możliwość poświęcenia temu problemowi wystarczającej ilości czasu.

Dlatego z przyjemnością informujemy, że istnieje możliwość kierowania uzależnionych od tytoniu pacjentów do Telefonicznej Poradni Pomocy Palącym działającej przy Centrum Onkologii-Instytucie im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie. Działalność Poradni finansowana jest ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020.

Doradcy pracujący w Poradni oferują dzwoniącym wsparcie, informują o korzyściach wynikających z rzucenia palenia oraz o szkodliwości palenia, proponują wspólną pracę nad znalezieniem motywacji do rzucenia palenia, wyjaśniają mechanizmy uzależnienia i przeprowadzają analizę jego głębokości, pomagają w opracowaniu Indywidualnego Planu Działania, informują i wyjaśniają sposób działania technik samokontroli, omawiają sposoby przygotowania się do rzucania palenia, strategie stosowane w trakcie rzucania palenia oraz sposoby łagodzenia objawów odstawiennych. Pacjenci korzystający z usług Poradni mogą liczyć na opiekę i wsparcie prowadzącego konsultanta w trakcie całego procesu rzucania palenia. Umawiane są terminy kolejnych sesji terapeutycznych, w czasie których pacjenci mają możliwość omówienia występujących aktualnie problemów, otrzymania wsparcia i porady, czy po prostu uzyskania zrozumienia i bycia wysłuchanym.

Co ważne, Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym działa też proaktywnie! Wiele osób dzwoniących do Poradni podaje swój numer telefonu i ustala termin, w którym pracownicy Poradni oddzwaniają do nich. W czasie kolejnych sesji telefonicznych doradcy pomagają w rozwiązywaniu pojawiających się problemów i wspierają nawet przez cały okres procesu rzucania palenia. Istnieje również możliwość zamówienia takiej formy poradnictwa dla swojego pacjenta przesyłając zgłoszenie drogą mailową na adres biuro@jagrzucicpalenie.pl.

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym działa:

- od poniedziałku do piątku w godzinach 09.00-21.00
- w soboty w godzinach 09.00-15.00

Całkowity koszt połączenia na numer 801 108 108 z numeru stacjonarnego wynosi jeden impuls, a z telefonu komórkowego jest naliczany według taryfy operatora. Dla osób dzwoniących z telefonów komórkowych funkcjonuje dodatkowo numer **22 211 80 15**.

ZAPRASZAMY!



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia
na lata 2016-2020

