

STOP KOUŘENÍ



FAKULTNÍ NEMOCNICE®
OLOMOUC

PRŮVODCE
PACIENTA

edukační materiál pro pacienty



ENSH

GLOBAL NETWORK
FOR TOBACCO FREE
HEALTH CARE SERVICES

NORMÁLNÍ JE NEKOUŘIT

- ✔ Je nejvyšší čas přestat kouřit. Významně tím zlepšíte a podpoříte své zdraví.
- ✔ Kouření prokazatelně způsobuje nádorová onemocnění, nemoci srdce a cév, nemoci plic, žaludeční vředy, poruchy erekce, stárnutí pleti.
- ✔ Na následky kouření umírá předčasně celosvětově až 50% kuřáků.

NEKUŘÁCI

- ✔ Méně trpí infekcemi dýchacích cest a chronickým kašlem.
- ✔ Lépe dýchají a mají svěží dech.
- ✔ Mají lepší pleť, chuť, čich a bělejší chrup.
- ✔ Jsou sexuálně výkonnější.

STAČÍ SE JEN ROZHODNOUT!

- ✔ Národní linka pro odvykání kouření 800 350 000 (Po-Pá 10-18h), zdarma radí kuřákům, jak přestat kouřit.
- ✔ Pokud máte problém přestat kouřit, poraďte se se svým lékařem /lékárníkem o volně prodejných přípravcích obsahujících nikotin.




NEMÁTE DŮVODY PROČ PŘESTAT KOUŘIT?

ZDRAVÍ, PENÍZE, VAŠE DĚTI,
VAŠE OKOLÍ,... COKOLI DALŠÍHO
MŮŽE BÝT DOBRÝM DŮVODEM!

ZA 5 MINUT, PO KTERÉ CIGARETU
KOUŘÍTE, SI ZKRÁTÍTE ŽIVOT
O 11-30 MINUT! STOJÍ TO ZA TO?

...DNESKA BY TO ŠLO!!!
COŽ TAKHLE ZKUSIT
SKONCOVAT S KOUŘENÍM?
... TAK PROČ NE TŘEBA DNES?



- 
- ✔ Mnoho užitečných informací a rad najdete na:
 - www.slzt.cz
 - www.stop-koureni.cz
 - www.dokurte.cz

CO SE DOZVÍTE?

- ✔ co vlastně znamená závislost na nikotinu
- ✔ že závislost je možné léčit
- ✔ že vždy to má smysl přestat

V případě neúspěchu s odvykáním kouření se můžete objednat v Centru pro závislé na tabáku.

KDE NÁS NAJDETE?

Ve FNOL nás najdete na:
Klinice plicních nemocí a tuberkulózy,
budova H2, 3. poschodí, tel.: 588 443 561.



KOUŘIT ČI NEKOUŘIT? NEBÝT ČI BÝT?

V KAŽDÉM VĚKU A SITUACI MÁ SMYSL
PŘESTAT, NIKDY NENÍ POZDĚ!

NAJDETE SI SVÉ OSOBNÍ DŮVODY, PROČ CHCETE PŘESTAT!

Adresy a kontakty na všechna Centra
pro závislé na tabáku můžete najít na:
WWW.SLZT.CZ



KONTAKT

Klinika plicních nemocí a tuberkulózy

Fakultní nemocnice Olomouc

I. P. Pavlova 185/6, 779 00 Olomouc

spojovatelka: tel.: 588 441 111

e-mail: info@fnol.cz, www.fnol.cz

Ambulance (PLIC)

Po-Pá 7:00 – 15:30 hod.

tel.: (+420) 588 443 561

Centrum pro závislé na tabáku FNOL

tel.: (+420) 588 443 561

Zpracovala:

Mgr. Jana Hrušková

Odborný garant/konzultant:

MUDr. Stanislav Losse

Doporučené zdroje informací:

www.slzt.cz

Fm-L009-027-EM-082 (v2)