

שאלון הכנה לייעוץ רופא

אם אתם שוקלים גמילה מעישון, או רוצים שוב לנסות להיגמל, אתם יכולים לשפר את הסיכוי שלכם להצליח אם תיעזרו ברופא.

כאשר תיפגשו עם הרופא, ישנם נושאים שכדאי לכם לברר, לדוגמה:

- מהי שיטת הגמילה שמתאימה לכם? האם כדאי לכם לשלב כמה שיטות?
- איך תדעו ששיטה מסוימת מתאימה לכם?
- האם תרופות קבועות שאתם נוטלים יכולות להשפיע על שיטת הגמילה שתבחרו?
- במהלך הגמילה, כל כמה זמן תצטרכו להגיע לפגישה עם הרופא?
- איזו משמעות יש לכך שרופא ילווה אתכם בתהליך גמילה מעישון?

כדי שתוכלו לבחור את שיטת הגמילה המתאימה לכם ביותר, מומלץ שתגיעו לרופא מוכנים ככל שניתן. הדפיסו את השאלון הבא, השיבו על השאלות והביאו אותו איתכם לביקור אצל הרופא:

ענו על מספר שאלות קצרות:

☐ 1-5 שנים	1. כמה שנים אתם מעשנים?
☐ 6-9 שנים	
☐ מעל 10 שנים	
☐ 0-5 פעמים	2. כמה פעמים ניסיתם להיגמל מעישון?
☐ 6-9 פעמים	
☐ הפסקתי לספור	
☐ בבת אחת ללא עזרה	3. באילו דרכים ניסיתם להפסיק בעבר? בחרו את כל מה שמתאים:
☐ בעזרת ייעוץ	
☐ תחליפי ניקוטין ללא מרשם	
☐ בעזרת תרופת מרשם	
☐ אף אחת מהאפשרויות / דרך אחרת	
☐ בשבוע הקרוב	4. מתי תהיו מוכנים לעשן את הסיגריה האחרונה שלכם? אתם יכולים להעזר ברופא שלכם כדי לקבוע תאריך הפסקה שמתאים עבורכם:
☐ בחודש הקרוב	
☐ במהלך החודשים הקרובים	
☐ לא החלטתי	

פיזר פרמצבטיקה ישראל בע"מ

שנקר 9, הרצליה פיתוח, טל': 09-9700500, פקס: 09-9700501



שאלון הכנה לייעוץ רופא | המשך

☐ שינוי הרגלי עישון ☐ תסמיני גמילה מניקוטין ☐ קביעת תאריך לגמילה מעישון ☐ אפשרויות טיפול ☐ תוכניות תמיכה	5. איזה מידע תרצו לקבל מהרופא שלכם? בחרו את כל האפשרויות שחשובות לכם:
☐ איזה טיפול יכול לעזור לי להתמודד עם הרצון/דחף לעשן? ☐ כיצד הטיפול עובד? ☐ הנחיות טיפול ☐ האם אפשר לעשן בזמן הטיפול? ☐ מהן תופעות הלוואי? ☐ מה מחיר הטיפול לחודש? ☐ כמה זמן נמשך הטיפול?	6. איזה מידע תרצו לקבל מהרופא על הטיפולים? בחרו את כל האפשרויות שחשובות לכם:
☐ הפסקה מיידית (כשבוע מתחילת הטיפול) - עבור מעשנים שרוצים ומסוגלים להפסיק לעשן בבת אחת. ☐ הפסקה גמישה (כחודש מתחילת הטיפול) - עבור מעשנים שצריכים יותר זמן כדי להיפרד מהסיגריות. ☐ הפסקה הדרגתית (במהלך 12 שבועות מתחילת הטיפול) - עבור מעשנים שלא מסוגלים או לא מוכנים להפסיק לעשן בבת אחת ומעדיפים להפחית את מספר הסיגריות ביום עד להפסקה מוחלטת של העישון (משך הטיפול 6 חודשים). ☐ לא החלטתי	7. איזה מסלול גמילה מתאים לכם?

כשהשבתם על השאלון, עשיתם את הצעד הראשון לקראת גמילה מעישון!

התקשרו למוקד הגמילה מעישון של משרד הבריאות *6800

או

שאלו את הרופא שלכם כיצד הוא יכול לעזור בהתמודדות עם הדחף לעשן ותסמיני הגמילה