

ਸਮੋਕਿੰਗ (ਨਿਕੋਟੀਨ) ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਮਰੀਜ਼ ਲਈ ਗਾਈਡ

ਤਮਾਖੂ (ਨਿਕੋਟੀਨ) 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (TTDP) ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ:

- ਸਮਰਪਿਤ ਇਨ-ਹਾਊਸ ਸਰਵਿਸ ਅਤੇ ਛੁੱਟੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮਿੱਥੇ ਗਏ ਫਾਲੋ-ਅਪਸ (ਅੱਗੇ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ)।
- ਉਦਾਹਰਣ ਲਈ, ਰਾਇਲ ਪੈਪਵਰਥ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਭਰਤੀ ਮਰੀਜ਼ ਵਜੋਂ ਨਿਕੋਟੀਨ (ਤੰਮਾਕੂ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾ ਸੱਤ) ਦੀ ਤਲਬ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਢੁਕਵੀਂ ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਪਲੇਸਮੈਂਟ ਥੈਰੇਪੀ (NRT) ਦੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰਾ ਅਤੇ ਦਵਾਈ ਦਾ ਨੁਸਖਾ:
 - ਪੈਚ
 - ਨਿਕੋਟੀਨ ਲਾੱਜ਼ੈਨਜਿਜ਼
 - ਨੱਕ ਰਾਹੀਂ ਸਪ੍ਰੇ
 - ਇਨਹੇਲਰ
- ਸਮੇਕਿੰਗ ਛੱਡਣ ਵਾਸਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲਈ ਵਤੀਰੇ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਅਗਾਊਂ ਰੈਫਰਲ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਭਾਈਚਾਰਕ ਫ਼ਾਰਮੇਸੀਆਂ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ।

ਤੁਹਾਨੂੰ NRT ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ-ਹਫ਼ਤੇ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਏਗੀ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਗਾਊਂ ਰੈਫਰਲ ਦੇ ਵੇਰਵੇ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਸਮੇਕਿੰਗ ਛੱਡਣ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਸਰਦਾਰ ਤਰੀਕਾ ਦਵਾਈ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਹੈ। ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾ ਲੈਣ (ਕੋਲਡ ਟਰਕੀ: ਅਚਾਨਕ ਦਵਾਈ ਲੈਣੀ ਅਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ) ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮੇਕਿੰਗ ਛੱਡਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੈ।

ਵਿਹਾਰ ਸਬੰਧੀ ਸਹਾਇਤਾ ਸਮੇਕਿੰਗ ਦੀ ਦਵਾਈ, ਮਾੜੇ-ਅਸਰਾਂ ਅਤੇ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸਹਾਇਤਾ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਨਾਲ ਕਾਮਯਾਬੀ ਦਾ ਮੌਕਾ ਵਧਦਾ ਹੈ।

ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਸਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਅਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਘੱਟ ਕਰਕੇ ਦਵਾਈਆਂ, ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ:

- 'ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੀ ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ' ਘਟਾਉਣੀ (ਨਿਕੋਟੀਨ ਦੇ ਘਟੇ ਹੋਏ ਪੱਧਰਾਂ ਕਰਕੇ ਸਮੇਕਿੰਗ ਦੀ ਲੋੜ)।
- ਹਾਲਾਤ ਜਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਕਰਕੇ ਸਮੇਕਿੰਗ ਕਰਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਣ ਵਾਲੀ ਇੱਛਾ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨਾ।
- ਨਿਕੋਟੀਨ ਰਿਵਾਰਡ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ (ਦਵਾਈ ਲੈਂਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੇਕਿੰਗ ਕਰਦੇ ਹੋ)

ਸਮੇਕਿੰਗ ਛੱਡਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੀ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾ:

.....

ਤੁਹਾਡੇ ਚੁਣੇ ਗਏ NRT ਉਤਪਾਦ ਹਨ:

.....

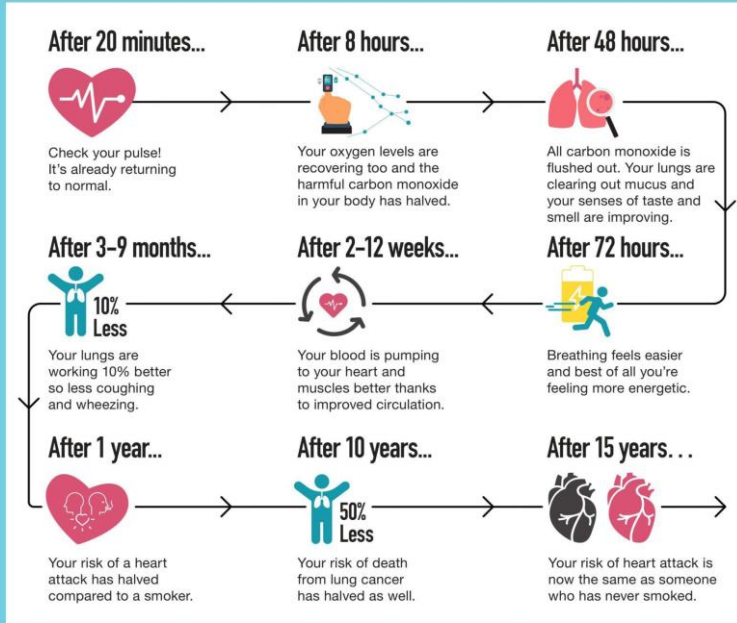
ਰਾਇਲ ਪੈਪਵਰਥ ਫ਼ੋਲੋ-ਅਪ ਦੀਆਂ ਤਾਰੀਖਾਂ:

7-14 ਦਿਨ:	
28 ਦਿਨ:	
12 ਹਫ਼ਤੇ:	
52 ਹਫ਼ਤੇ:	

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਤਾਰੀਖ:	
ਤਮਾਖੂ ਨੋਸ਼ੀ ਛੱਡਣ ਦੀ ਮਿੱਥੀ ਗਈ ਤਾਰੀਖ:	

What happens when you quit smoking?

It's never too late to quit smoking and many health benefits will happen faster than you think. Here's what can happen after your last cigarette...



It's never too late to stop smoking. With the right support you're up to three times as likely to quit for good.

Search smoke free for free support and advice

Better Health Let's do this

ਸਪੋਰਟ ਲਾਈਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੁਆਲਾਂ ਲਈ:

01223 638691 / 07789 695573

ਈਮੇਲ: papworth.ttdteam@nhs.net

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਸ ਵੈਬਸਾਈਟ 'ਤੇ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ:

nhs.uk/better-health/quit-smoking/

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਟੀਮ ਜਾਂ ਸੇਵਾ ਬਾਰੇ ਗੁਪਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਫੀਡਬੈਕ ਉਪਲਬਧ ਕਰਨ ਲਈ, ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਡੀ ਮਰਜ਼-ਸਲਾਹ ਅਤੇ ਤਾਲਮੇਲ ਸੇਵਾ (PALS) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

01223 638896 / 01223 638963

ਈਮੇਲ: nanworth.nals@nhs.net

Royal Papworth Hospital NHS Foundation Trust

ਕੈਮਬ੍ਰਿਜ਼ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਹੈਲਥ ਪਾਰਟਨਰਸ ਦਾ ਮੈਂਬਰ



Papworth Road
Cambridge Biomedical Campus CB2
0AY



royalpapworth.nhs.uk



01223 638000

ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ 'ਤੇ ਇਸ ਪਰਚੇ ਦੀਆਂ ਵੱਡੇ-
ਅੱਖਰਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਕਾਪੀਆਂ ਅਤੇ ਬਦਲਵੀਂ ਭਾਸ਼ਾ
ਦੇ ਅਨੁਵਾਦ ਉਪਲਬਧ ਕਰਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।
QR ਕੋਡ ਸਕੈਨ ਕਰਕੇ ਇਸ ਪਰਚੇ ਦਾ
ਡਿਜੀਟਲ ਅਨੁਵਾਦ ਵੇਖੋ।



ਲੇਖਕ ਦੀ ID:
ਵਿਭਾਗ:
ਛਾਪੀ ਗਈ:
ਜਾਇਜ਼ਾ ਤਾਰੀਖ:
ਅਨੁਵਾਦ:
ਲੀਫਲੈਟ ਨੰਬਰ:

ਹੈਲਥ ਇਨਇਕੁਐਲਿਟੀਜ਼ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ
ਮੁੜ-ਵਸੇਬਾ
ਜੁਲਾਈ 2023
ਜੁਲਾਈ 2025
1
PI 238 (Translated by Cintra)