

## Тамхинаас гарах жор

### Шинжилгээ өгөгчийн овог нэр:

#### 1. Таны тамхи таталтын байдал

- ☐ тамхи татдаг байсан ☐ Одоо татдаг

#### 2. Никотинд тулгуурлах хэмжээ

- ☐ бага (0-3 оноо) ☐ дунд зэрэг (4-6 оноо) ☐ маш их (7-10 оноо)

#### 3. Тамхинаас гарах төлөвлөгөөт үе шат

- ☐ Тамхинаас гарах төлөвлөгөөний өмнөх шат  
☐ Тамхинаас гарах төлөвлөлтийн үе шат  
☐ Тамхинаас гарах бэлтгэлийн үе шат  
☐ Тамхинаас гарах оролдлог  
☐ Утаагүй тамхи таталгүй үлдэж чадах

Тамхинаас гарвал та өөрийнхөө амьдралын чанарыг нэг шат нэмэгдүүлэх боломжтой.

#### 4. Тамхинаас гарах жор

- ☐ Тасралтгүй тамхинаас гарах зөвөлгөө болон сургалт шаардлагатай. Тамхинаас гарах номыг даалгавар болгон уншаарай.
- ☐ Эмий эмчилгээний жор (☐ Никотиныг орлуулах эмчилгээ ☐ Мгзжүзшүи ☐ Сйжуишёлшиу)
- ☐ Бид танд Үндэсний Эрүүл Мэндийн Даатгалын Албанаас үзүүлдэг тамхи татахгүй байх Хөтөлбөрт хамрагдахыг зөвлөж байнав
- ☐ Тамхинаас гарахыг дэмжих үйлчилгээ(тамхинаас гаргах клиник мөн тамхинаас гаргах үйлчилгээний төв) –ний хүсэлт гаргана.
- ☐ Бусад :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### 5. Никотин гарах үеийн шинж тэмдгийг хэрхэн даван гарах болон тамхи татах хүслээс хэрхэн зайлхийх вэ

- ☐ Хангалттай их үс уух
- ☐ Бохь захилахь чихэр идэх эсвэл пичень идэх зэрэг нь түс болдог
- ☐ Халуун устай ваннд эсвэл шүршүүрт орох
- ☐ Амралт зугаалга болон бясалгал түс болдог
- ☐ Алхалт хийж тамхинаас гарах өөрийн урам зоригийн талаар бодох
- ☐ Бусад

6

Бусад санал хүсэлт(100 үгэнд багтаан шаардлагатай бол бөглөх)

Тамхинаас гарахаа амжилттай болгохын тулд хэмнэлттэй арчилгаа сувилгаа шаардлагатай.

Эмчийн нэр юГарын үсэг :

※ Энэхүү жор нь ахуйн амьдралын зуршлыг сайжруулахын тулд зааварчилж байгаа жор бөгөөд эмчилгээ болон эм найруулахад ашиглах боломжгүй.