

परीक्षार्थीको नाम:

1. हालको धुम्रपान गर्ने अवस्था
☐ पहिला धुम्रपान गर्ने ☐ हाल धुम्रपान गर्ने
2. निकोटिनमा निर्भर
☐ निम्न (0-3 पोइन्ट) ☐ मध्यम (4-6 पोइन्ट) ☐ उच्च (7-10 पोइन्ट)
3. धुम्रपान त्याग्रे योजनाको चरण
☐ धुम्रपान त्याग्रे योजना बनाउनु अधिको चरण
☐ धुम्रपान त्याग्रे योजना बनाइरहेको चरण
☐ धुम्रपान त्याग्रे तयारीको चरण
☐ धुम्रपान त्याग्रे प्रयास गरिरहेको
☐ धुम्रपान नगरी बसिरहेको

यदि तपाईंले धुम्रपान गर्न छोड्नु भयो भने तपाईंले गुणस्तरीय जीवन सुधार्न सकिन्छ ।

4. धुम्रपानको औषधि उपचार

- ☐ धुम्रपान छोड्न शिक्षा र स्वास्थ्यको आवश्यकता। कृपया धुम्रपान छोड्ने विवरण पुस्तिका पढ्नुहोस्।
- ☐ औषधिको प्रिस्क्रिप्शन (☐ निकोटिन प्रतिस्थापन थेरापी ☐ बुप्रोपियन ☐ भ्यारेनिस्लाइन)
- ☐ हामी तपाईंलाई राष्ट्रिय स्वास्थ्य बीमा सेवाद्वारा प्रदान गरिएको धुम्रपान त्याग्रे कार्यक्रममा सहभागी हुन सिफारिस गर्दछौं ।
- ☐ धुम्रपान त्याग्न गराउने सेवा केन्द्रमा सिफारिस (जस्तै धुम्रपान त्याग्न गराउने क्लिनिक अथवा धुम्रपान त्याग्न गराउने कलसेन्टर वा कडटलाइन) ।
- ☐ अन्य :

5. धुम्रपान त्याग्न देखिने लक्षणहरू तथा धुम्रपान गर्ने तलतलबाट कसरी बच्ने

- ☐ प्रशस्त पानी पिउनुहोस् ।
- ☐ चुइङ्गम वा क्यान्डी चपाउँदा वा स्ल्याक्स खानाले केही मद्दत मिल्छ ।
- ☐ नुहाउनुहोस् वा तातो पानीको सावर लिनुहोस् ।
- ☐ विश्राम तथा ध्यान गर्नाले पनि मद्दत मिल्छ ।
- ☐ हिँड्नुहोस् र धुम्रपान त्याग्न प्रेरित गर्ने आफ्नो प्रेरणाको बारेमा सोच्नुहोस् ।
- ☐ अन्य

6. अन्य टिप्पणीहरू (100 वर्णहरू वा कम)

धुम्रपान त्याग्न लागि सहायता पाउन तपाईंले नियम क्लिनिक जान आवश्यक छ ।

चिकित्सकको नाम/ हस्ताक्षर:

※ यो औषधि उपचार औषधि सेवनका लागि प्रयोग गर्न सकिदैन । यो व्यक्तिको आचरण(बानी)को विकासको लागि मात्रै हो ।