

Preskripsyon sa Pagtigil sa Paninigarilyo

Pangalan ng taong kumukuha ng eksamen:

1. Ang Kalagayan ng Iyong Paninigarilyo
 - ☐ Dating naninigarilyo ☐ Kasalukuyang naninigarilyo
2. Pagkalulong sa Nicotine
 - ☐ Mababa (0-3 puntos) ☐ Gitna (4-6 na puntos) ☐ Mataas (7-10 puntos)
3. Yugto ng plano sa pagtigil sa paninigarilyo
 - ☐ Yugto bago magbalak na itigil ang paninigarilyo
 - ☐ Yugto ng pagbabalak na itigil ang paninigarilyo
 - ☐ Yugto ng paghahandang itigil ang paninigarilyo
 - ☐ Pagtatangkang itigil ang paninigarilyo
 - ☐ Nananatiling hindi naninigarilyo

Higit pang mapapabuti ang iyong kalusugan at kalidad ng iyong pamumuhay sa pamamagitan ng pagtigil sa paninigarilyo

4. Preskripsyon sa Pagtigil sa Paninigarilyo

- ☐ Kailangan ng tuloy-tuloy na konsultasyon at edukasyon tungkol sa pagtigil sa paninigarilyo. Basahin ang booklet tungkol sa pagtigil sa paninigarilyo.
- ☐ Reseta ng mga gamot (☐ Therapy na pamalit sa nicotine ☐ Bupropion ☐ Varenicline)
- ☐ Inirerekomenda naming sumali ka sa programa ng hindi paninigarilyo na ibinibigay ng National Health Insurance Service.
- ☐ Kailangang sumali sa mga support centers na makakatulong sa pagtigil sa paninigarilyo (clinic o call center).
- ☐ Atbp :

5. Paano pagtagumpayan ang mga sintomas ng nicotine withdrawal at iwasan ang tuksong manigarilyo

- ☐ Uminom ng sapat na tubig.
- ☐ Nakakatulong na ngumuya ng gum o mga kendi o kumain ng mga merienda.
- ☐ Maligo sa maligamgam na tubig.
- ☐ Nakakatulong ang pag-relax at pag-meditate.
- ☐ Maglakad at isipin ang tumutulak sa iyong itigil ang paninigarilyo.
- ☐ Iba pa

6. Mga karagdagang komento (100 letra or mas mababa pa)

Upang maging matagumpay ang laban niyo sa pagtigil sa paninigarilyo, kinakailangan ng regular na pangangalaga.

Pangalan / Lagda ng doktor :

※ Ang preskripsyon na ito ay isinagawa upang mapabuti ang inyong lifestyle. Hindi maaaring gamitin ang preskripsyon na ito sa pagpapa-injection o paghahanda ng gamot.