

ĐƠN KÊ TOA CAI THUỐC LÁ

Họ và tên người đến khám:

1. Tình trạng hút thuốc của bạn

- ☐ Đã từng hút thuốc ☐ Hiện đang hút thuốc

2. Độ phụ thuộc vào nicôtin

- ☐ Thấp (0-3 điểm) ☐ Trung bình (4-6 điểm) ☐ Cao (7-10 điểm)

3. Các bước trong kế hoạch cai thuốc

- ☐ Bước trước khi lập kế hoạch cai thuốc
☐ Bước lập kế hoạch cai thuốc
☐ Bước chuẩn bị cai thuốc
☐ Nỗ lực cai thuốc
☐ Sống mà không cần thuốc

Thông qua việc cai thuốc lá, sức khỏe và chất lượng cuộc sống của bạn sẽ được nâng cao.

4. Kê toa cai thuốc lá

- ☐ Cần liên tục được tư vấn và giáo dục cai thuốc lá. Hãy nghiên cứu kỹ các loại sách báo nói về việc cai thuốc lá.
☐ Kê toa thuốc (☐ Liệu pháp thay thế nicôtin ☐ Bupropion ☐ Varenicline)
☐ Chúng tôi khuyến cáo rằng bạn nên tham gia chương trình cai thuốc của Cơ quan Bảo hiểm Y tế Quốc gia.
☐ Sử dụng dịch vụ hỗ trợ cai thuốc lá (phòng khám tư vấn cai thuốc và trung tâm cai thuốc)
☐ Khác :

5. Làm thế nào để vượt qua các triệu chứng khi cai nicôtin và tránh thèm thuốc

- ☐ Uống đủ nước.
☐ Nhai kẹo cao su hoặc kẹo hay ăn đồ ăn nhẹ sẽ rất hữu ích.
☐ Tắm bằng nước ấm.
☐ Thư giãn và thiền định sẽ hữu ích.
☐ Đi bộ và nghĩ về động lực bỏ thuốc.
☐ Khác

6. Ý kiến khác (Ghi vào trong khoảng 100 chữ nếu có)

Để cai thuốc lá thành công, cần phải quản lý định kỳ.

Tên/Chữ ký của Bác sỹ Chuyên khoa: