



Nekuřácká nemocnice



Pomoc kuřákům

Víme, že odvykání kouření není jednoduché a chce to nejenom hodně odhodlání, ale také pomoc z okolního světa. Proto jsme pro Vás připravili pár praktických rad a vychytávek, které Vám mohou ve Vašem snažení významně pomoci. Ať už je to naše poradna pro odvykání kouření, levnější odvykací přípravky v naší lékárně nebo informace o příspěvku pojišťoven nebo mobilní aplikace.

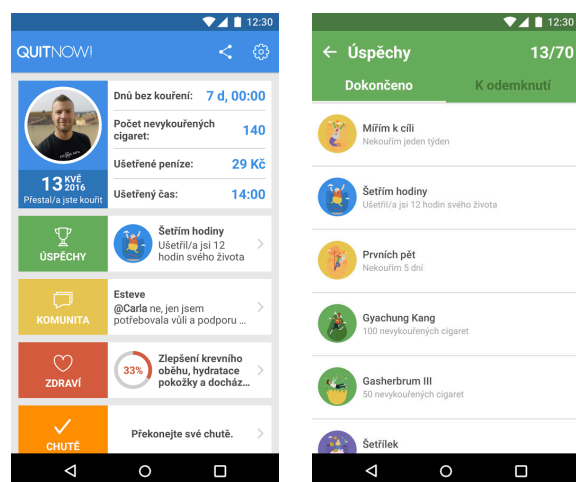
» Mobilní aplikace «

Přestaňte kouřit – QuitNow! je dobrá mobilní aplikace pomáhající přestat kouřit dostupná pro Android i iOS. Aplikace nabízí statistiky kdykoliv v reálném čase. Kolik dnů, hodin, minut uběhlo od poslední cigarety ve Vašem životě, kolik času i peněz jste ušetřili nekouřením apod.

Postupně budete v aplikaci odemykat úspěchy, jeden po druhém, jak bude plynout čas a celkově Vás bude motivovat k úspěšnému dosažení vysněného cíle.

QuitNow! má také komunitu. Sdílejte Vaše statusy a úspěchy. Vytvořte si svůj profil a začněte chatovat s ostatními.

Stahujte na [Google Play](#) nebo v [App Store](#).



» Příznivé ceny přípravků na odvykání v naší lékárně «

V našich lékárnách jsou dostupné tři typy farmakoterapie na pomoc s odvykáním kouření: vareniklin a bupropion (které jsou na předpis) a náhradní terapie nikotinem (která je volně prodejná). Všechny tyto varianty jsou dostupné za příznivé ceny.

» Příspěvky zdravotních pojišťoven «

Většina zdravotních pojišťoven přispívá různou částkou na nákup nehrazených nebo volně prodejných léčivých přípravků na pomoc při odvykání kouření. Podívejte se na stránky Vaší pojišťovny.

[VZP](#) [VoZP](#) [OZP](#) [ZPŠ](#)

» Poradna pro odvykání kouření «

Poradna pro odvykání kouření při Plicní klinice FN HK funguje už od října roku 2015. Dosavadní úspěšnost odvykání je na úrovni 40 %, což je ve srovnání v republikovém i celosvětovém měřítku dobrý výsledek. Věříme, že naše Poradna pro odvykání kouření pomůže zbavit se svého zlovyku pacientům i zaměstnancům. Objednání motivovaných zájemců k odvykání kouření v naší poradně je možné cestou akutní plicní ambulance na **telefonu 495 834 377** nebo **e-mailem na stopkoureni@fnhk.cz**.

Přejeme Vám hodně úspěchů!
prof. MUDr. Jaroslav Malý, CSc., lékařský náměstek FN HK
a tým projektu Nekuřácká nemocnice