



Lập kế hoạch cai thuốc

Cai thuốc là một việc rất khó khăn và cần nhiều nỗ lực nhưng bạn có thể làm được. Bạn có thể lập kế hoạch cai thuốc theo hướng dẫn này. Hãy trao đổi với bác sĩ để được hỗ trợ và tư vấn.

Kế hoạch cai thuốc dành cho (Tên): _____

Bạn muốn cai thuốc?

- ✓ Ni-cô-tin là một chất gây nghiện mạnh.
- ✓ Cai thuốc là một việc rất khó khăn nhưng đừng từ bỏ.
- ✓ Nhiều người phải cố nhiều lần mới có thể cai thuốc hoàn toàn.
- ✓ Mỗi lần bạn cố gắng cai thuốc, khả năng thành công của bạn sẽ cao hơn.

Lý do chính đáng để cai thuốc:

- ✓ Bạn sẽ sống lâu hơn và khỏe mạnh hơn.
- ✓ Những người sống cùng bạn, đặc biệt là trẻ em, sẽ khỏe mạnh hơn.
- ✓ Bạn sẽ có nhiều năng lượng hơn và hít thở dễ dàng hơn.
- ✓ Nguy cơ bị đau tim, đột quỵ hoặc ung thư của bạn sẽ thấp hơn.
- ✓ Bạn sẽ tiết kiệm được tiền.

Bạn cần hỗ trợ thêm?

Vui lòng gọi tới Ban Chương trình Y tế Alliance

Thứ 2 – Thứ 6, 8 giờ sáng – 5 giờ chiều

Số điện thoại: 1.510.747.4577

Số điện thoại miễn cước: 1.855.891.9169

Người khiếm thính và khiếm ngôn

(CRS/TTY): 711/1.800.735.2929

www.alamedaalliance.org

Lời khuyên giúp bạn cai thuốc:

- ✓ Vứt bỏ **TẤT CẢ** các loại thuốc lá và gạt tàn trong nhà, trên xe hoặc nơi làm việc của bạn.
- ✓ Nhờ gia đình, bạn bè và đồng nghiệp hỗ trợ.
- ✓ Ở khu vực không hút thuốc.
- ✓ Hít thở sâu khi bạn cảm thấy muốn hút thuốc.
- ✓ Giữ cho bản thân luôn bận rộn.
- ✓ Thường xuyên tự thưởng cho bản thân.



1. Chuẩn bị tinh thần sẵn sàng.



- ✓ Đặt ra ngày cai thuốc và tuân thủ — không hút dù chỉ một hơi!
- ✓ Suy nghĩ về những lần cố cai thuốc trước đây. Cách nào hiệu quả và cách nào không hiệu quả?

2. Nhận sự hỗ trợ và động viên.



- ✓ Thông báo cho gia đình, bạn bè và đồng nghiệp biết bạn đang cai thuốc.
- ✓ Trao đổi với bác sĩ hoặc nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe khác của bạn.
- ✓ Nhận tư vấn cá nhân, theo nhóm hoặc qua điện thoại.

3. Học các kỹ năng và hành vi mới.



- ✓ Khi cố gắng cai thuốc lần đầu, hãy thay đổi thói quen của bạn.
- ✓ Giảm căng thẳng.
- ✓ Tìm cách để bản thân sao nhãng khi muốn hút thuốc.
- ✓ Lên kế hoạch làm điều bạn yêu thích mỗi ngày.
- ✓ Uống nhiều nước và chất lỏng khác.

4. Nhận và dùng thuốc đúng cách.



- ✓ Trao đổi với nhà cung cấp chăm sóc sức khỏe về loại thuốc phù hợp với bạn nhất.
 - Bupropion SR
 - Viên ngậm ni-cô-tin
 - Chantix (varenicline)
 - Thuốc xịt mũi ni-cô-tin
 - Kẹo cao su ni-cô-tin
 - Miếng dán ni-cô-tin
 - Ống hít ni-cô-tin

5. Chuẩn bị tinh thần cho các tình huống hút thuốc trở lại hoặc khó khăn.



- ✓ Tránh uống rượu bia.
- ✓ Nếu bạn ở gần những người hút thuốc khác, cố gắng không ở gần họ quá lâu.
- ✓ Không hút thuốc nếu bạn giận dữ, khó chịu, buồn bã hoặc thất vọng! Cố gắng thử các cách khác để cảm thấy khá hơn như đi bộ.
- ✓ Có chế độ ăn lành mạnh và năng vận động.

1. Ngày bạn cai thuốc:

2. Ai có thể giúp đỡ bạn?

3. Các kỹ năng và hành vi mà bạn có thể sử dụng:

4. Kế hoạch dùng thuốc của bạn:

Thuốc: _____

Hướng dẫn: _____

5. Bạn sẽ chuẩn bị như thế nào?
