



ZASEBNA AMBULANTA DRUŽINSKE MEDICINE  
BRANKO KOŠIR, dr.med.  
RACOVNIK 29, 4228 ŽELEZNIKI  
Tel.: 04 510 17 17  
E-mail: branko.kosir@siol.net



## ODVAJANJE KAJENJA

Ne bom pisal zakaj je pomembno, da prenehate kaditi, ker danes o tem čivkajo že vsi ptički.

Rajši nekaj o tem, kako prenehati.

1. Preden naredite kakršnikoli korak v smislu prenehanja, se usedite na neko mirno mesto in razmislite ali ste prepričani, da sploh želite prenehati kaditi. Če ste se odločili, potem imate kar nekaj možnosti:
  - a. lahko poskusite preprosto prenehati – del kadilcev, ko se odloči, preprosto preneha s kajenjem in nikoli ne prižge cigareta
  - b. lahko si pomagate z žvečilnim gumijem, ki ga lahko kupite v lekarnah
  - c. lahko si pomagate z nikotinskim obližem NIKORET, ki ga lahko kupite v lekarnah
  - d. oglasite se pri osebnemu zdravniku in napisal Vam bo tablete
  - e. kupite si električno cigareto za odvajanje kajenja. Ogledate si jo lahko na <http://www.draksler.ruyan-europe.com/>. Nakup na tel.: 040 233 865