



RZUĆ PALENIE. ZYSKAJ ŻYCIE.

Bezpłatny program realizowany przez SPZZLO
Warszawa Żoliborz-Bielany



CO POWODUJE PALENIE?

- ♥ Choroby serca, zawał, udar
- 🫁 POChP i przewlekłe choroby płuc
- 🎗 Nowotwory
- 🩸 Nadciśnienie i zakrzepicę
- 😷 Obniżoną odporność
- 🤰 Zagrożenia w ciąży

W Polsce miliony osób palą papierosy.

Choroby odtytoniowe prowadzą do tysięcy przedwczesnych zgonów rocznie.



CO ZYSKASZ PO RZUCENIU?

- 🫀 Niższe ryzyko zawału
- 🏃 Lepszą wydolność płuc
- 💪 Silniejszą odporność
- 😊 Lepsze samopoczucie
- 👨👩👧 Ochronę bliskich

Już po kilku tygodniach poprawia się krążenie i oddychanie.



PROGRAM ANTYNIKOTYNOWY – BEZPŁATNE WSPARCIE

- ✓ Ocena uzależnienia (test Fagerströma)
- ✓ Ocena motywacji
- ✓ Podstawowe badania
- ✓ Edukacja zdrowotna
- ✓ Indywidualny plan rzucenia palenia
- ✓ Spirometria (w wybranych przypadkach)

📍 Zgłoś się do gabinetów zabiegowych w jednej z naszych placówek POZ już dziś.



Samodzielny Publiczny Zespół
Zakładów Lecznictwa Otwartego
Warszawa Żoliborz-Bielany



+48 22 116 68 00

www.spzzlo.pl