

حان الوقت للإقلاع عن التدخين

مجموعة برامج للإقلاع عن التدخين بدون مقابل

برامج المرافقة تمنح أدوات عملية للإقلاع عن التدخين وللحفاظ على الفطام للمدى البعيد

في فحص فعالية برامج مكابي للإقلاع عن التدخين وُجد أنّ نحو 80% يقلعون عن التدخين، وأكثر من 50% يحافظون على الفطام بعد سنة.

3 مركز هاتفي للإقلاع عن التدخين

يشمل البرنامج مرافقة هاتفية مكونة من 5 محادثات تقريبًا من قبل مستشار مختص بالإقلاع عن التدخين في موعد يحدد مسبقًا. تطلب إحالة من طبيب العائلة.

لغات: تُمنح الخدمة باللغة العبرية، الروسية، العربية، الإنجليزية وبلغات إضافية وفق الحاجة. يحقّ للأعضاء الذين يعانون من عجز في السمع والنطق المشاركة في برنامج الإقلاع عن التدخين عن طريق المراسلة.

ساعات العمل:

يعمل المركز من الأحد حتى الخميس بين الساعات 8:00-20:00

كيف يتم التسجيل؟

يجب إرسال إحالة الطبيب إلى المركز الهاتفي، على فاكس رقم: 073-2132824 أو عبر البريد الإلكتروني

mechabim@mac.org.il

2 ورشة جماعية للإقلاع عن التدخين

جديد! ورشات أونلاين في الزوم أيضًا

تشمل الورشة 8 لقاءات لمدة ساعة ونصف، ويتم تقديمها من قبل موجهي المجموعات الذين تمّ تأهيلهم بشكل خاص للموضوع.

لغات: عبري، روسي، عربي، فرنسي وإنجليزي.

ساعات العمل:

تجرى الورشات وجهًا لوجه في مراكز مكابي في أنحاء البلاد بساعات بعد الظهر والمساء. أما ورشات الأونلاين فتجرى عبر برنامج الزوم. التفاصيل في موقع مكابي.

كيف يتم التسجيل؟

يتمّ التسجيل إلى الورشات من خلال مركز مكابي بلا توقف: 3555* أو لدى وكلاء الخدمة في المراكز الطبية التابعة لمكابي.

1 الإقلاع عن التدخين بعيادة الطبيب

تشمل المرافقة 3-6 لقاءات. تُمنح الخدمة من قبل أطباء تمّ تأهيلهم لذلك بشكل خاص. تتمّ حثلة قائمة الأطباء المرافقين، بين حين وآخر، وتظهر القائمة في موقع مكابي.

كيف يتم التسجيل؟

للتفاصيل والانضمام يجب التوجّه إلى طبيب العائلة.



مركز هاتفي قطري للإقلاع عن التدخين من وزارة الصحة

المركز الهاتفي القطري للإقلاع عن التدخين من وزارة الصحة يقدم مرافقة وتوجيه للإقلاع عن التدخين، في الأيام الأحد - الخميس بين الساعات 08:00 - 20:00 في اللغات: العبرية، العربية، الإنجليزية والروسية. الخدمة بلا مقابل ومعتبر بها من قبل مكابي للحصول على دعم مالي في العلاج بواسطة الأدوية. للانضمام: 6800*

أحقية العلاج بالأدوية

في جميع برامج الفطام، يمكن دمج وصفات طبية لأدوية تساهم في الإقلاع عن التدخين أو عقاقير النيكوتين بسعر مخفّض وفق توصية الطبيب ورغبة المتعالج. يُمنح التخفيض عند المشاركة بأيّ واحد من البرامج.

مكابي

المجموعة الضميمة الأفضل في البلاد

في صناديق مرضى وفي مكابي 3555*