**יחידת הדרכה**

**לידיעת עובדי בי"ח המעוניינים להפסיק לעשן סיגריות**

הנהלת בית חולים שמחה לפתוח סדנה לגמילה מעישון מחזור שני במסגרת פיתוח מודעות העובד לאורח חיים בריא ובמימון מלא של בי"ח

**הסדנה תועבר במתכונת שנערכת בקופות החולים על ידי ד"ר יעל בר זאב , רופאה ומנהלת המרכז למניעה ולגמילה מעישון באוניברסיטת בן-גוריון**

**נושאי הסדנה:**

* העישון ונזקיו
* ההתמכרות לעישון מבחינה התנהגותית ומבחינה פיזיולוגית
* ניהול מעקב אישי ורישום מספר הסיגריות שמעשנים
* הפחתה הדרגתית של עישון סיגריות, מהסיגריות ה"קלות" אל ה"קשות"
* התייחסות לנושא תזונה נכונה, פעילות גופנית ושיטות הרפיה

המנחה תלווה את המשתתפים בתהליך הגמילה וייבדק הצורך בסיוע תרופתי או בתחליפי ניקוטין, ובהתאם יינתנו אישורים על השתתפות בסדנה לסבסוד תרופות על ידי קופות חולים.

השתתפות בכל מפגשי הסדנה תקנה למשתתף קבלת תמיכה אישית על ידי ד"ר יעל בתום הסדנה.

**להלן מועדי המפגשים, באחריותכם לעדכן מראש בסידורי העבודה המחלקתיים על קיום מועדי המפגשים והשעות וכן ביומן אצלכם:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| מס"ד | מועד המפגש | יום | שעה | מיקום |
| 1 | 2/6/15 | שלישי | 11:00-12:30 | חדר חיילות |
| 2 | 9/6/15 | שלישי | 11:00-12:30 | חדר חיילות |
| 3 | 16/6/15 | שלישי | 11:00-12:30 | חדר חיילות |
| 4 | 23/6/15 | שלישי | 11:00-12:30 | חדר חיילות |
| 5 | 30/6/15 | שלישי | 11:00-12:30 | חדר חיילות |
| 6 | 7/7/15 | שלישי | 11:00-12:30 | חדר חיילות |
| 7 | 14/7/15 | שלישי | 11:00-12:30 | חדר חיילות |
| 8 | 21/7/15 | שלישי | 11:00-12:30 | חדר חיילות |

**כל המעוניין להשתתף ועדיין לא נרשם מוזמן לידע את יחידת ההדרכה על כך וכן לקבל אישור ממונה ישירה**

**בהצלחה ,**

**יחידת הדרכה**