



Telefonska linija za prestanak pušenja 0848 186 186

Telefonsku liniju za prestanak pušenja
organizira Švicarski savez za borbu protiv raka u
saradnji s Radnom zajednicom za borbu protiv pušenja
i uz sufinansiranje Fonda za borbu protiv pušenja





Telefonska linija za prestanak pušenja: 0848 186 186

Više od polovine pušača želi prestati pušiti, a stručnjaci telefonske linije za prestanak pušenja 0848 186 186 znaju koji su načini za prestanak pušenja uspješni.

Prije nego što su konačno uspjeli prestati pušiti gotovo svi bivši pušači već su pokušavali prestati pušiti, jednom ili i više puta. Ukoliko ste i vi već jednom pokušali, to onda znači da ste u dobrom društvu i da imate veće šanse da se pri slijedećem pokušaju uspijete zauvijek osloboditi duhanskog dima.

Pri prvom pokušaju prestanka često se prave razne greške, stoga će vam stručnjaci telefonske linije za prestanak pušenja 0848 186 186 pružiti pomoć koja je potrebna da biste uspjeli. Zahvaljujući specijalnom obrazovanju ovi stručnjaci odlično znaju kako koji su načini prestanka pušenja prilikom naučnog ispitivanja njihove korisnosti postigli najbolje rezultate tako i koje prednosti pojedini načini imaju.

Šta vam nudi telefonska linija za prestanak pušenja?

Razgovorima s vama stručnjaci za prestanak pušenja posvetiće dovoljno vremena. Za vas to znači slijedeće:

- > Doznaćete sve što je korisno znati o prestanku pušenja.
- > Utvrdićete koji vam načini prestanka pušenja najbolje odgovaraju.

- > Podršku i pomoć stručnog savjetnika možete koristiti i tokom samog prestanka pušenja. Za to vrijeme on će vas nazvati do četiri puta, tako možete razgovarati i o poteškoćama o kojima ranije niste razmišljali i koje su se pojavile tek nakon što ste prestali pušiti.

Kako ćete dobiti telefonsku liniju za prestanak pušenja?

Kada nazovete broj 0848 186 186 javiće vam se traka i zamoliti vas da kao poruku ostavite vaše ime i broj telefona. Poslije toga stručnjak za prestanak pušenja nazvaće vas u roku od 48 sati.

Vi plaćate samo taj prvi kratki poziv na broj 0848 186 186, dok su pozivi stručnjaka za prestanak pušenja za vas besplatni.

Koje su prednosti prestanka pušenja?

Mnogi su pušači zabrinuti za svoje zdravlje. Nakon prestanka pušenja vaše će zdravlje od toga vrlo brzo imati koristi:

- > Vaše će srce ponovo kucati posve normalno.
- > Vaša krv primaće više kisika, a on je neophodan za naš život.
- > Nakon nekoliko nedelja vaša cirkulacija krvi biće ponovo bolja.
- > Poslije nekoliko mjeseci vaša pluća moći će ponovo dublje disati.



krebsliga schweiz
ligue suisse contre le cancer
lega svizzera contro il cancro
lia svizra cunter il cancer

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40, Postfach
3001 Bern
Telefon 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch
PK 30-4843-9

Arbeitsgemeinschaft
Tabakprävention Schweiz (AT)
Haslerstrasse 30
3008 Bern
Telefon 031 599 10 20
Fax 031 599 10 35
info@at-schweiz.ch
www.at-schweiz.ch

Tekst i redakcija: Nicolas Broccard,
Büro Context, Bern
Verena El Fehri, AT, Bern
Prevod: Eleonora Rajič, dipl. phil.
Grafika: Hanspeter Hauser
Štampa: Printgraphic AG

© 2017 Krebsliga Schweiz, Bern