



Linja Stop duhanit 0848 183 183

Linja stop duhanit drejtohet nga Lidhja e kancerit Zvicër
në bashkëpunim me bashkësinë punuese të parandalim-duhanit
dhe bashkëfinancohet nga fondi i parandalim-duhanit





Linja Stop duhanit 0848 183 183

Më shumë se gjysma e duhanpirëseve dhe duhanpirësve duan ta lënë duhanin. Ekspertët e linjës telefonike stop duhani 0848 183 183 e dinë se cilat metoda ndërprerjeje janë të suksesshme.

Shumica e personave që e kanë lënë përfundimisht duhanin, kanë bërë më parë një ose më shumë tentime ndërprerjeje. Domethënë, po të keni ndërmarrë tashmë një tentim lënieje, jeni në një shoqëri të mirë. Kështu ju shtohen shanset që në tentimin tjetër të bëheni një i liruar i përhershëm nga duhanthithja.

Gjatë një tentimi të parë shpesh veprohet në mënyrë të gabuar. Ekspertët e linjës stop duhanit 0848 183 183 mund t'ju ndihmojnë më tej. Ata kanë arsimim special për fushën dhe e dinë se cilat metoda ndërprerjeje kanë kaluar provat shkencore. Ju do të keni një pasqyrë të qartë lidhur me përparësitë e ndryshme të metodave të veçanta.

Ç'ju ofron linja stop duhanit?

Ekspertët e linjës stop duhanit do të marrin kohë për bisedime të hollësishme me ju:

- > Ju do të mësoni gjithçka të denjë për t'ju mësuar rreth lënies së duhanit.
- > Ju mund të zbuloni se cilat metoda ndërprerjeje janë më të përshtatshme personalisht për ju.

- > Gjatë lënies së duhanit ju mund të shoqëroheni nga persona të kualifikuar. Një person do t'ju telefonojë deri në katër herë gjatë kohës së lënies së duhanit. Kështu ju mund t'i shqyrtoni dhe vështirësitë që do të mund të shfaqen vetëm pas ndërprerjes së duhanit dhe për të cilat ju më herët akoma nuk kishit menduar.

Si mund ta arrini linjën stop duhanit?

Sillni numrin telefonik 0848 183 183. Pastaj do të dëgjoni sekretarinë telefonike. Jepni emrin dhe numrin tuaj të telefonit. Brenda 48 orësh do t'ju thërrasë një ekspert i linjës stop duhanit.

Ju do të paguani vetëm thirrjen tuaj në numrin 0848 183 183. Thirrja e mëpasme telefonike e personit të kualifikuar do të jetë gratis.

Përparësitë e lënies së duhanit

Shumë duhanpirëse dhe duhanpirës shqetësohen për shëndetin. Nga një lënie e duhanit shëndeti juaj do të përfitojë qysh pas një kohe të shkurtër.

- > Zemra rrah sërish me ritëm normal.
- > Gjaku merr më shumë oksigjen të rëndësishëm për jetën.
- > Pas disa javësh gjaku do të rrjedhë sërish më mirë përmes trupit tuaj.
- > Pas disa muajsh mushkëria juaj sërish do të marrë frymë më thellë.



krebsliga
ligue contre le cancer
lega contro il cancro

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40, PF 8219,
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)
Effingerstrasse 40, 3001 Bern
Telefon 031 389 92 46
Fax 031 389 92 60
info@at-schweiz.ch
www.at-schweiz.ch

Teksti dhe redaktimi: Nicolas Broccard, Büro Context, Bern
Verena El Fehri, AT, Bern
Përkthimi: Bislim Elshani
Përpunimi grafik:
Hanspeter Hauser/AVD
Shtypja: Atze AG
© 2008 Krebsliga Schweiz, Bern