



# 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**  
**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@krebsliga.ch  
www.krebsliga.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

Text i redakcija: Nicolas  
Broccard, Büro Context, Bern  
Verena El Fehri, AT, Bern  
Prevod: Eleonora Rajić, dipl. phil.  
Grafika: Hanspeter Hauser/AVD  
Štampa: Atze AG

© 2008 Krebsliga Schweiz, Bern