

Sigara Bırakma Planı

Size özel sigarayı bırakma planı



0800 - 1995

Sigara Bırakma
Hattı'mızı
(Stoplijn) ücretsiz
arayabilirsiniz.



İçerik

Giriş	3
Bağımlılık nedir?	4
Sigara hakkında doğru ve yanlış bilgiler	5
Sigara bırakmanın 7 faydası	6
Sigaranın maliyeti nedir? Basit bir hesap	7
Sigara Bırakma Planı	8
Takip takvimi: Özgürlük için işaretleyiniz!	13
Sigarayı bırakmanıza yardımcı olacak en iyi 4 uygulama	15
Soru ve cevap: Yoksunluk belirtileri	16
Sağlıklı atıştırmalıklar hakkında tavsiyeler	17
Kişisel hikayeler	18
Kendinizi ödüllendirebileceğiniz 10 tavsiye	19
Sigara bırakma terapileri	20



Kendinizle gurur duyabilirsiniz!

Sigara bırakma planını elinizde tutuyorsanız, bu iyi bir haberdır. Bu sigarayı bırakacağınıza ya da en azından bırakmayı düşündüğünüze işaretler. Sigarayı bırakmayı istemek her zaman iyi bir fikirdir. Çünkü sigara içmediğiniz her gün başlı başına büyük bir başarıdır!

Sigara bir alışkanlıktır

Sigara yaşamınızın bir parçası olmuş, bir alışkanlık haline gelmişse, bu alışkanlığı kırmak bazen oldukça olabilir. Ama sigara bırakma planı sayesinde artık yalnız değilsiniz. Planda sigarayı bırakırken işinizi kolaylaştıracak hususları not alabilirsiniz. Ayrıca sigara bırakma planında size yardımcı olabilecek başka bilgiler de yer almaktadır.

Kendinizle gurur duyabilirsiniz!

Kendinizle gurur duyabilirsiniz! Çünkü önemli bir adım attınız ya da atmak üzeresiniz. Bu başarıdan dolayı kendinizi ödüllendirebilirsiniz! Bunun için 19'uncu sayfadaki tavsiyelere göz atabilirsiniz.



Ikstopnu.nl adına şimdiden başarılar diliyoruz.

0800-1995 Sigara Bırakma Hattı'ndan (Stoplijn) bize ücretsiz ulaşabilirsiniz. Sorularınızın olması halinde ya da zorlandığınız bir anda size destek vermekten mutluluk duyarız.

Bağımlılık nedir?

Bağımlılık söz konusu olduğunda kullandığınız maddeyi almadan yapamazsınız. Yani sigara bağımlılığı durumunda sigarasız yapamayacağınız anlamına gelir.

Sigara bağımlılık yapar

Sigaranın bağımlılık yapma özelliği çok yüksektir. Bu bağımlılık sigara, püro, tütün ve elektronik sigaralarda bulunan nikotin maddesinden kaynaklanmaktadır. Nikotin, aynı tatmin duygusunu elde etmek için her seferinde daha fazla sigara içmenize neden olur.

Yoksunluk belirtileri

Sigaraya bağımlı birisi olarak sigarayı bıraktığınızda, ilk günlerde kendinizi huzursuz ve gergin hissedebilirsiniz. Bu bir yoksunluk belirtisidir. Baş ağrısı ve çabuk sinirlenme de yoksunluk belirtilerindendir. Fakat bu belirtiler genelde çabuk geçer ve kısa zamanda kendinizi daha zinde hissetmeye başlarsınız.

Sigara bağımlılığınızdan kurtulmak mı istiyorsunuz?

O zaman **ücretsiz 0800-1995 numaralı Sigara Bırakma**

Hattı'mızı arayabilirsiniz. Aynı zamanda

www.ikstopnu.nl adresinden ya da yandaki kare kodunu kullanarak pratik tavsiyeler alabileceğiniz sigara bırakma e-postaları için kaydınızı yapabilirsiniz.



Sigara hakkında doğru ve yanlış bilgiler.



✓ **DOĞRU: Sigarayı bırakmak kısa süreliğine de olsa her zaman faydalıdır.** Sigarayı bıraktıktan 20 dakika sonra tansiyon ve nabız sayısı düşer. 2 ila 12 hafta içerisinde akciğer fonksiyonu ve kan dolaşımında bariz iyileşmeler fark edilir.

✗ **YANLIŞ: Arada bir, bir tane sigaradan zarar gelmez**
Sigara dumanında bağımlılık yapıcı nikotin maddesi bulunmaktadır. Arada bir sigara içilse de vücut nikotine bağımlı hale gelir.

✓ **DOĞRU: Sigara içtiğinizde yaralar daha yavaş iyileşir**
Sigara içtiğinizde yaralar daha yavaş iyileşir. Bu özellikle ameliyat ya da kaza sonucundaki yaraların iyileşmesine olumsuz etki yapar. Bu durumda yaraların iyileşmesi daha uzun sürer.

✗ **YANLIŞ: Sadece hamilelikte sigarayı bırakmanız yeterlidir.**
Çocuk mu düşünüyorsunuz? O zaman ilk önce sigarayı bırakınız. Bu şekilde gebe kalma şansınızı yükseltmiş olursunuz. Sigara içmediğinizde bebeğiniz daha fazla oksijen alır. Bebeğin gelişimi için bu çok önemlidir.

✓ **DOĞRU: Hollanda'da her geçen gün daha az sigara kullanılıyor**
2014 yılında Hollanda nüfusunun %26'sı sigara kullanıyordu. Bu oran 2021 yılında %21'e geriledi. Bu oranlar sigaranın Hollanda'da her geçen gün popülerliğini daha da yitirdiğini gösteriyor.

✗ **YANLIŞ: Sigarayı bırakmak çok kolaydır**
Çoğu insan sigarayı bırakmakta oldukça zorlanır. Sigara bağımlılığından kurtulmak oldukça zordur. Bunun için iyi bir motivasyon gereklidir. Üstelik sigarayı bırakmanız halinde yoksunluk belirtilerinden rahatsızlık duyabilirsiniz. Sigara bırakma terapisti, aileniz ya da arkadaşlarınızdan alacağınız güçlü destek sigarayı bırakmanızı çok daha kolaylaştıracaktır.



Sigarayı bırakmanın 7 faydası

Sigarayı bırakmanın faydaları saymakla bitmez. Burada 7 tanesini ele alacağız. Sizin için hangilerinin önemli olduğunu işaretleyebilirsiniz.

1 Daha iyi kondisyon

Üç gün gibi kısa bir sürede daha fazla enerji hissedersiniz.

2 Tasarruf

Sigarayı bıraktığınızda sigara masrafından kurtulursunuz. Tasarruf ettiğiniz bu para ile neler yapabilirsiniz? 7. Sayfada bu konuyla ilgili daha fazla bilgiyi okuyabilirsiniz.

3 Her şeyin tadı daha da güzelleşir

Sigarayı bıraktığınızda koku ve tad alma duyuları açılır. Bu nedenle daha iyi koku ve tad almaya başlarsınız.

4 Daha güzel bir cilt

Sigarayı bıraktığınızda cildiniz kısa zamanda daha sağlıklı bir renge kavuşur.

5 Daha ferah bir nefes

Sigarayı bırakırsanız, ertesi günden itibaren ağzınız daha ferah kokmaya başlar.

6 Cinsel verimlilik

Sigara kadınlarda ve erkeklerde cinsel verimliliği ve doğurganlığı azaltır.

7 Daha huzurlu ve sakin olmak

Sigara içtiğinizde, 'gerçek stres' gideremezsiniz. Bilakis sigara içtiğinizden dolayı vücut daha fazla stres yapar! Sigarayı bıraktığınızda vücudunuz daha az stres yapar ve kendinizi daha huzurlu ve sakin hissedersiniz!

Sigaranın maliyeti nedir?

Basit bir hesap



Sigara içmek oldukça masraflıdır. Sigaranın size maliyetini biliyor musun? Aşağıda küçük bir örnek verilmiştir:

Mehmet her gün fiyatı 8,20 Euro olan bir paket sigara içiyor. Bir yıl 365 gün olduğundan, bir yıllık sigara masrafını bulmak için şu hesabı yaparız: 8,20 euro X 365 gün = 2.993 euro.

Mehmet 'in yıllık sigara masrafı yaklaşık 3.000 Euro'dur. Bu parayla ne yapılabilir: Biriktirilebilir, tatile gidilebilir ya da yeni mobilya alınabilir.

Sigarayı bırakmakla hemen para biriktirmeye başlayabilirsiniz. Tekrar sağlığınıza da kavuşmuş olursunuz.



Sigara içmenin size maliyetini öğrenmek mi istiyorsunuz? O zaman <https://www.ikstopnu.nl/motivatie/bereken-wat-je-bespaart/> sayfamızı ziyaret ediniz.



Sigara bırakma planı

Bu bölüm kendiniz için doldurabileceğiniz sigara bırakma planınızdan oluşmaktadır. Kutuları kendiniz için işaretleyiniz ya da noktalı yerleri doldurunuz.

1. Niçin sigarayı bırakmak istiyorsunuz?

Sigarayı bırakmak istemenizin farklı nedenleri olabilir. İstedığınız kadar kutucuğu işaretleyebilirsiniz:

Sigarayı bırakmamın nedenleri:

Kondisyonumun düzelmesini istiyorum.

Sigara bağımlılığımдан kurtulmak istiyorum.

Para biriktirmek istiyorum.

Sağlıklı olmak istiyorum.

Daha ferah nefes almak istiyorum

.....
..... (Siz de daha başka seçenekler ekleyebilirsiniz)

2. Sigara bırakma günü belirleyiniz

En geç iki hafta içinde bir sigara bırakma günü belirleyiniz. Bırakma gününün sizin için uygun olan bir gün olması gerekir. Bu şekilde sigara bırakmayı ertelemeyi önlemiş olursunuz. Bu günü ajandanıza ya da takvime kaydedebilirsiniz. Ve “o gün sigarayı bırakacağım” diye kendinize söz veriniz.

Sigarayı bırakma tarihim:

Tavsiye! Ücretsiz sigara bırakma e-postalarımıza www.ikstopnu.nl sayfası üzerinden kayıt olabilirsiniz. Bu şekilde sigara bırakma sürecinde düzenli olarak pratik tavsiye ve tüyolar alabilirsiniz.



3. Sigarayı birlikte bırakınız

Eşiniz de sigara kullanıyor mu? Sigarayı birlikte bırakırsanız her ikiniz için çok daha kolay olur. Sigara içen arkadaş ya da akrabınıza da birlikte sigara bırakmayı teklif edebilirsiniz.

Tek başıma Eşimle sigara bırakacağım
(doldurunuz)

4. Başkalarından destek alınız

Akraba, arkadaş ya da iş arkadaşlarınıza sigarayı bıraktığınızı söyleyiniz. Onlarla bu konuyu açıkça konuşabilirsiniz. Aile doktoru ya da sigara bırakma koçundan da destek alabilirsiniz. Aşağıda istediğiniz kadar kutucuk işaretleyebilirsiniz.

Destek almayı düşündüğüm kişiler:

Aile doktorum sigara bırakma koçum

Eşim akrabam

İş arkadaşım

..... (bir başkasının ismini de ekleyebilirsiniz)

5. Zor anlar neler olabilir?

Sizin için en önemli 3 sigara içme anı hangileridir? Sigarayı bıraktığınızda bu anlarda neler yapabileceğinizi bir düşününüz.

Benim için zor anlar (örneğin: Evde, yemekten sonra, işlerime ara verdiğimde):	Sigara içmemek için yapacaklarım: (örneğin: Duş alacağım, yürüyüş yapacağım)
1.	
2.	
3.	



Daha önce sigarayı bıraktınız mı?

O zaman nelerin daha iyi gittiğini ve nelerde zorlandığınızı bir hatırlayınız. Neden sigaraya tekrar başladınız? Şimdiki aklınız olsaydı ne yapardınız? Bu şekilde önceki tecrübelerinizden dersler çıkarmaya çalışınız. Sigara içmediğiniz her gün sağlığınız için büyük bir kazanımdır!

6. Terapi ve destek alıp almama konusunda karar veriniz

Destek alırsanız sigarayı bırakmak daha kolaylaşır. Örneğin telefonla terapi desteği. 20'inci sayfada destekler konusunda bilgi bulabilirsiniz.

Nelerden destek alarak sigarayı bırakabilirim?

Telefon terapisi ile

Aile doktorum ya da asistanından

Grup terapisi ile

Nikotin tamamlayıcı maddeler ile

Eşimden

..... (başka)

Desteksiz, kendi gücümle bırakacağım

7. Sigara bırakma günü

Size sigarayı hatırlatan ne varsa örneğin sigara paketlerini ve kültablasını ortadan kaldırınız ya da atınız. Evi, kıyafetleri, çantaları ve arabayı tarayınız. Misafirleriniz için de sigara bulundurmayınız.



Zor bir an mı yaşıyorsunuz?

Destek için **ücretsiz 0800-1995 Sigara Bırakma**

Hattı'mızı arayınız. Hafta içi her gün 9.00 – 17.00 saatleri arasında hizmet veriyoruz.

8. Canınız sigara mı çekiyor? 3 dakika bekleyiniz ve başka şeylerle meşgul olunuz.

Canınız sigara çektiğinde 3 dakika bekleyiniz. Sigara isteğiniz bu süre zarfında kaybolacaktır. Başka şeylerle meşgul olunuz. Kısa mesafeli bir yürüyüş yapınız, telefonla görüşünüz, TV izleyiniz, telefonunuzla oyalanınız, bir bardak su içiniz veya kendinize bir kahve ya da çay yapınız.



Tavsiye! Kendi kendinize söz veriniz: “Markete gittiğimde sigara satın almayacağım.” Evde sigara olmadığında sigarayı düşünmemek daha kolaydır.

9. Zor anlardan kaçının

Sigara içmemekte çok zorlanacağınız mutlaka bazı durumlar olacaktır. Örneğin, her zaman birlikte sigara içtiğiniz arkadaşlarla birlikte olduğunuzda ya da keyifli ortamlarda. Başlangıçta bu tür ortamlara girmemeye özen gösteriniz. Ya da görüştüğünüz kişilere sigarayı bıraktığınızı hemen söyleyiniz. Birkaç hafta sonra aile ziyaretlerinde ya da eğlencelerde sigaradan uzak durmanın daha da kolaylaştığını fark edeceksiniz.

10. Kendinizi ödüllendiriniz

Sigarayı bırakmak başlı başına bir başarıdır! Her içmediğiniz gün kendinizle gurur duyabilirsiniz. Bundan dolayı arada bir kendinizi ödüllendirebilirsiniz. İşten yarım gün izin alınız veya yeni bir yemek tarifi deneyiniz. Böylece sigarayı bırakma isteğinizi ve başarınızı artırırsınız.

Kendimi şunlarla ödüllendireceğim:

Sıcak bir duş

Güzel bir yürüyüş

Kendim için bir hediye

Yeni bir yemek tarifi

Güzel bir TV dizisi izleyeceğim

.....

Takip takvimi

Özgürlük için işaretle!
Sigara içmediğiniz günleri işaretleyiniz.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28



**28 gün sigara içmemeyi başarırsam kendimi
şunlarla ödüllendireceğim:**

.....
.....
.....
.....(Kendiniz doldurunuz).



Yine 1 veya 2 tane sigara mı içtiniz? Hatta bütün gece boyunca mı? Ya şimdi ne olacak?

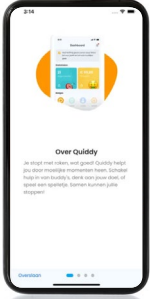
Böyle birşey olabilir. Hemen kendinizi stresli veya suçlu hissetmeyiniz. Tüm sigaraları çöpe atınız ve yeniden sigarayı bırakınız. Neden sigara içtiğinizi hatırlayınız. İlk sigarayı nerede buldunuz? Kimlerle beraberiniz? Neden bunu yaptınız? Bunları kendiniz için not almaya çalışınız. Bu şekilde kendinize dersler çıkarmış olursunuz. Ve tekrar sigarayı bırakınız. Böylece daha fazla tecrübe edinmiş olacaksınız.

Sigarayı bırakmanıza yardımcı olacak en iyi

4 uygulama

Bu 4 uygulamanın sigarayı bırakmada etkili olduğu kanıtlanmıştır.

1



Quiddy – Genç yetişkinler için

2



De stopcoach

3



Flamy – sigarayı bırakmak

4



Smoke Free



Bu uygulamaları ücretsiz olarak App Store (iOS) ve Play Store (Android)'dan telefonunuza indirebilirsiniz. Flamy uygulaması sadece Play Store'dan indirilebilir. Quiddy genç yetişkinlere uygun bir uygulamadır.

Yoksunluk belirtileri hakkında Soru ve Cevaplar

Sigarayı mı bırakıyorsunuz? O zaman yoksunluk belirtileri yaşayabilirsiniz. Bunlar nedir? Ve bunlarla nasıl baş edebilirsiniz?

► **Soru: Hangi yoksunluk belirtileri vardır?**

Cevap: Sigara bıraktığınızda karşılaşılabileceğiniz yoksunluk belirtileri şunlardır: asabiyet, karamsarlık, kaygı ve panik, uyku bozukluğu, iştahın artması, konsantrasyon bozukluğu, baş ağrısı, miğde bulantısı, terleme, titreme, öksürük, kabızlık.

► **Soru: Sigarayı bırakan herkes yoksunluk belirtisi yaşar mı?**

Cevap: Hayır. Sigarayı bırakan herkes yoksunluk belirtisi yaşamayabilir. Bazı insanlar yoksunluk belirtilerini oldukça hafif atlatır. Nikotin tamamlayıcı maddeler yoksunluk belirtilerini hafifletebilir. Aile doktorunuz ya da Sigara Bırakma Hattı uzmanları bu konuda size daha fazla bilgi verebilir.

► **Soru: Yoksunluk belirtileriyle nasıl baş edebilirim?**

Cevap: Yoksunluk belirtileri zamanla hafifler ve kaybolur. 2 hafta sonunda ağır yoksunluk belirtilerinin çoğu etkisini kaybeder. Güzel şeylerle meşgul olmaya gayret gösteriniz. Tanıdığınıza bir mesaj gönderiniz, sıcak duş alınız ya da yürüyüşe çıkınız. Zor bir anınızda 0800-1995 Sigara Bırakma Hattı'mızı ücretsiz arayabilirsiniz. Sigara Bırakma Hattı hafta içi her gün 9-17 saatleri arasında hizmet vermektedir.





Sağlıklı atıştırmalıklar hakkında tavsiyeler

Sigaryayı bıraktığınızda muhtemelen iştahınız da artacaktır. Bunun sebebi artık vücudunuza nikotinin girmemesidir. Diğer bir deyişle nikotin iştahın azalmasına neden olmaktadır.

Sigaryayı bıraktığınızda biraz kilo almanız gayet normaldir. Ancak çok egzersiz yapar ve sağlıklı beslenirseniz fazla kilo almanız önlenmiş olur.

Canınız birşeyler mi çekiyor? O zaman aralarda aşağıdaki sağlıklı atıştırmalıkları tüketebilirsiniz:

- Yulaf ezmesi ve kuru üzümle bir kase yoğurt
- Biraz meyve
- Havuç, küçük domates, salatalık gibi sebzeler
- Fıstık ezmesi tam tahıllı kraker veya bir parça tavuk göğsü filetosu
- Bir tane haşlanmış yumurta
- Sebzeli omlet
- Bir avuç tuzsuz kuruyemiş

Sağlıklı yiyecekler ve egzersizler hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Bunun için **www.voedingcentrum.nl** sayfasını ziyaret ediniz.

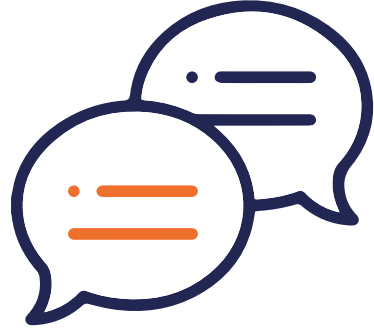
Kişisel hikayeler

► Ayten, 48 yaşında:

"Sigarayı telefon terapisi ile bırakabildim. Koçumla ortalama iki haftada bir görüşme yapıyordum. Toplam 7 görüşme yaptım. Telefon terapisini oldukça faydalı buldum. Zor anlarla nasıl baş edebileceğimi öğrendim. Tiryakiler keyifli anları iyi bilir, özellikle yemekten sonradır. "Hem de nasıl bir keyiftir!" Bu konuları koçumla görüşüyordum. Koçum zor anlarda sigara içmemem konusunda beni çok motive etti. Bunu oldukça güzel başardım."

► Murat, 30 yaşında:

"Ben her zaman bir sigara tiryakisi olduğumu düşünürdüm. Bu benim kimliğimdi. Fakat bu aslında doğru değil. Normalde yaptığım her şeyi yine de yapabiliyorum. Ama bu sefer sigara kullanmadan."



► Zehra, 24 yaşında:

"Sigaranın ne kadar zararlı olduğunu anladıktan sonra sigarayı bırakmak istedim. Birkaç kez denemeden sonra sigarayı bırakabildim! Bu sefer neyi mi farklı yaptım? Sigarayı bırakırken kendimi daha fazla ödüllendirdim. Ayrıca sigara içmemek ve destek için iyi bir uygulama indirdim."

► Reyhan, 50 yaşında:

"Sigarayı bıraktıktan sonra meditasyona başlamış olmam bana çok yardımcı oldu. Bu bana iç huzuru veriyor. Ayrıca her gün kocamla birlikte yürüyüş yapıyorum. Bu şekilde daha rahat konuşabiliyoruz, kafamdaki sorunları daha rahat boşaltıyor ve daha iyi uyuyorum. Zor zamanlar geçirdiğimde eşimden veya koçumdan destek alabiliyorum."

Kendinizi ödüllendirebileceğiniz 10 tavsiye!



Özel Tavsiye! Facebook'ta Ikstopnu' nün aylık gruplarına üye olabilirsiniz. Burada siz de, sigarayı bırakan diğer kişiler de kendinizi ödüllendirme konusunda güzel tavsiye veya tüyolar paylaşabilirsiniz!

Sigara bırakma terapileri

Kendi başınıza sigarayı bırakmayı başaramamanız veya bunun kolay olmaması gayet normaldir. Sigara bağımlılığından kurtulmak kolay değildir. Bu oldukça zordur. Sigara bırakma konusunda terapi almanız oldukça faydalıdır. Sigara bırakma terapileri genellikle temel sağlık sigortası tarafından karşılanmaktadır. Ne tür terapi ve destekler vardır?

► Farklı terapi türleri

Aile doktoru veya sigara bırakma koçunuzdan terapi alabilirsiniz. Telefonla terapi, online terapi, yüz yüze görüşme terapisi veya grup terapisi gibi farklı terapilerden birini seçebilirsiniz.

Terapi süresince profesyonel tavsiye, tüyo ve destek alabilirsiniz. Terapistiniz ile birlikte hazırlık yapar, sigara bıraktığınız bu süreçte destek alırsınız. Bu terapiler sigarayı daha başarılı bir şekilde bırakmanıza yardımcı olur.

► Terapi ile en yüksek bırakma oranı

Profesyonel terapi yöntemleriyle sigarayı bırakma oranı en yüksektir. Bu terapilerde nikotin tamamlayıcı maddeler veya reçeteli ilaçlar da kullanabilirsiniz. Sizin için hangi yardımcı maddenin daha etkili olacağını aile doktorunuz, koçunuz ya da Sigara Bırakma Hattı uzmanlarıyla görüşebilirsiniz.

► Sigara içen birisine destek olmak

Sigarayı bırakması için tanıdığınız birisine destek olmak isteyebilirsiniz. Bunlar eşiniz veya bir iş arkadaşınız olabilir. Sigarayı bırakma konusunda başkalarına destek olmak isteyenler için tavsiyelerimizi **ikstopnu.nl** sayfasında bulabilirsiniz.

► Sorular ve tavsiyeler

www.ikstopnu.nl sayfasında sigarayı bırakma destekleri hakkında daha fazla bilgi bulabilirsiniz. Bu konuyu uzman birisiyle mi görüşmek istiyorsunuz? O zaman **ücretsiz 0800-1995** Sigara Bırakma Hattını arayabilir veya **www.ikstopnu.nl**'de bir uzmanımızla sohbet edebilirsiniz. Sigara Bırakma Hattı hafta içi 09:00 ile 17:00 saatleri arasında hizmet vermektedir.



Künye

İşbu Sigara Bırakma Planı, Trimbos Enstitüsü'nün bir girişimi olan İkstopnu'nun bir yayınıdır.



Trimbos-instituut
Da Costakade 45
Postbus 725
3500 AS Utrecht
T: 030 - 297 11 00

2.Baskı 2022 Kasım

Önhazırlık Brigitte van Mechelen, Milly Neuman, Jade Meijer

Metin Jade Meijer

Son düzenleme Esther Croes, Marc Willemsen

Sorumlu Annemarie Pijnappel-Kok

Fotoğraflar Esenali Kırış, Gettyimages.nl

Türkçe tercüme Remzi Kabadayı

Tasarım Canon Nederland N.V.

Sipariş www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel (PFG79063)

Ikstopnu.nl

**Sigarayı bırakırken
daha fazla tüyo,
kişisel tavsiye
veya destek mi
istiyorsunuz?**

www.ikstopnu.nl
sayfasını ziyaret
edebilirsiniz.



Ücretsiz

0800 – 1995



Sigara Bırakma Hattını
hafta içi her gün

9:00 – 17:00

saatleri arasında
arayabilirsiniz.



Her gün

13:00 – 17:00u

saatleri arasında
bir uzmanımızla sohbet
edebilirsiniz.

E-posta:



info@ikstopnu.nl