

Sigarayı Bırakma Planı

Sigarayı bırakmak için size ait plan

**Sizin
doldurabileceğiniz
Tam Sigarayı
Bırakma Planı**



Sigarayı bırakmanın
10 faydası



Size destek olacak
en iyi uygulamalar



Takvimde işaretleme
yapmakta ısrarcı
olun



**Ücretsiz
Sigara Bırakma
Hattı:
0800 - 1995**



İçerik

Kendinizle gurur duyabilirsiniz!	3
Sigarayı bırakmanın 10 faydası	4
Sigarayı Bırakma Planı	5
Kendinizi ödüllendirebilirsiniz!	10
İşaretleme takvimi	11
Her şeye rağmen sigara içtiniz, şimdi ne olacak?	12
Sigarayı bırakma konusunda rehberlik	13
Bağımlılık nedir?	14
Yoksunluk belirtileri hakkında soru & cevap	15
Sigara içme hakkında ne doğru, ne yanlış?	16
Sigarayı bırakmak için bir uygulama kullanın!	17
Sigara içmenin maliyeti nedir?	18
Arada tüketilebilecek sağlıklı atıştırmalıklar için ipuçları	19
Kişisel hikâyeler	20
Sigarayı bırakmak size ne kazandırdı?	21



Kendinizle gurur duyabilirsiniz!

Sigarayı Bırakma Planı artık ellerinizde. Bu iyi bir haber. Çünkü bu, sigarayı bırakacağınız veya bunun hakkında düşündüğünüz anlamına geliyor. Sigarayı bırakmak her zaman iyi bir fikirdir. Zira sigara içmediğiniz her gün zaten bir başarıdır!

Kendi Sigarayı Bırakma Planınızla sigarayı bırakmak

Sigarayı bırakmak oldukça zor olabilir. Ama bu konuda yalnız değilsiniz! Bu Sigarayı Bırakma Planı ile sigarayı nasıl bırakacağınıza ve sizin için neyin işe yaradığına kendiniz karar vereceksiniz. Yine de daha fazla yardıma mı ihtiyacınız var? Bu durumda size nereye başvurabileceğinizi söyleyebiliriz!

Kendinizi ödüllendirin!

Sigarayı bırakmak, sağlığını, cüzdanınızı ve değer verdiğiniz insanlar için yapabileceğiniz en iyi şeydir. Bu başarınız için kendinizi ödüllendirmek hakkınızdır! Bununla ilgili ipuçlarını 10. sayfada inceleyebilirsiniz.



ikstopnu.nl namına size başarılar dileriz.

Bizi 0800-1995 numaralı ücretsiz **Sigara Bırakma Hattından arayabilirsiniz.** Sorularınız varsa veya zor bir andan geçiyorsanız size memnuniyetle yardımcı olabiliriz.



Sigarayı bırakmanın faydaları

Sigarayı bırakmanın sayısız faydası vardır. Burada 10 tanesini bulabilirsiniz. Sizin için en önemli olanları işaretleyin.

1 Daha iyi kondüsyon

3 gün içinde daha enerjik hissettiğinizi fark edeceksiniz.

2 Daha fazla para

Diyeim ki günde 11 €'luk bir paket sigara içiyorsunuz. O zaman sigarayı bırakarak yılda 4015 € tasarruf edebilirsiniz! Bununla yapabileceğiniz bütün güzel şeyleri düşünsenize!

3 Artık kötü kokmamak

Nefesiniz daha güzel kokar ve elleriniz, saçlarınız ve kıyafetleriniz artık sigara kokmaz.

4 Sağlıklı ev arkadaşları

Sigarayı bıraktığınızda, eşiniz, çocuğunuz, torununuz veya evcil hayvanınız pasif içicilikten dolayı artık hastalanmaz.

5 "Artık bağımlılık yok

Sigarayı bıraktığınızda, sigara hayatınızı kontrol edemez.

6 Daha iyi bir ruh hali

Sigarayı bırakan çoğu insan, sigara içtiği zamanlara göre kendini daha iyi hisseder.

7 Daha iyi bir cinsel yaşam

Kondüsyonunuz düzelir ve kan vücudunuzda rehberlik bölgelere daha iyi ulaşabilir...

8 Her şeyin tadı ve kokusu daha güzel olur

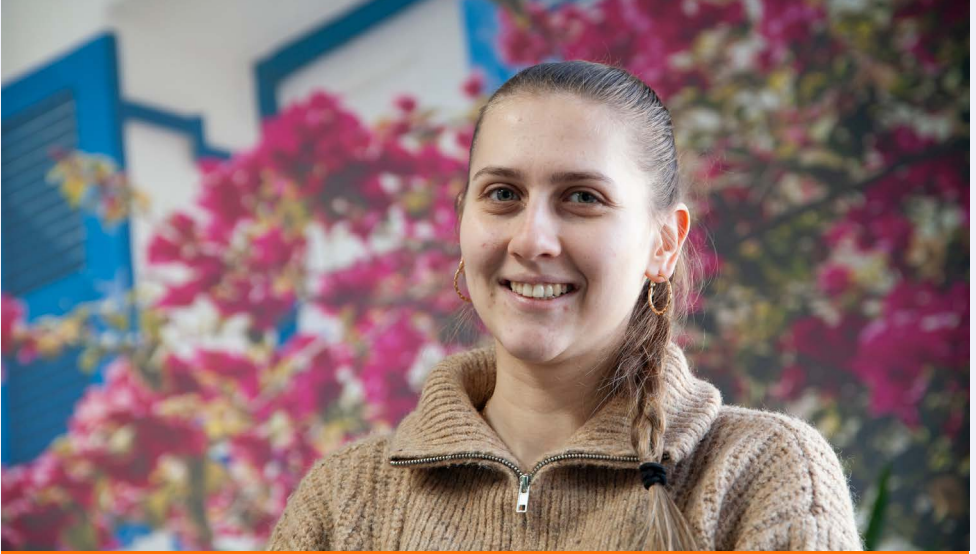
Henüz daha bir ay olmuşken tat ve koku alma duyularınız iyileşir.

9 Dış görünümünüz güzelleşir

Kırıksıklık veya koyu halkalar azalır, saçlar parlaklaşır, dişler beyazlar. Muhteşem!

10 Bir ömre sığan daha fazla yaş günü

Sigarayı bıraktığınızda daha sağlıklı ve muhtemelen daha uzun bir yaşamınız olur.



Sigarayı Bırakma Planı

Bu, kendi doldurabileceğiniz Sigarayı Bırakma Planıdır. Kutucukları işaretleyin veya noktalı çizgili bölümü doldurun.

1. Sigarayı neden bırakmak istiyorsunuz?

Sigarayı bırakmak istemenizin çeşitli nedenleri olabilir. Dilediğiniz sayıda kutucuğu işaretleyebilirsiniz:

Sigarayı şu nedenle bırakmak istiyorum:

- sağlığım için
- çocuklarım (ya da torunlarım) ya da eşim/partnerim için
- para biriktirmek istediğim için
- kendimi daha zinde hissetmek istediğim için
- bağımlılıktan kurtulmak istediğim için

(kendiniz de istediğinizi yazabilirsiniz).

2. Uzman yardımı mı istiyorsunuz?

Sigarayı bırakmak uzman yardımı ile genellikle daha başarılı olur. Bu uzman yardımı örneğin bir koçluk ya da grup eğitimi şeklinde olabilir. 13. sayfada hangi desteklerin mevcut olduğunu okuyabilirsiniz.

Aşağıdakilerden biri ya da birkaçından yardım alıyorum:

- ☐ sigarayı bırakma koçundan
- ☐ aile hekimimden/ev doktorundan veya muayenehane destek görevlisinden (POH) ☐ grup eğitiminden
- ☐ sigarayı uzman yardımı almadan bırakıyorum

(doldurun)

3. İlaç kullanmak istiyor musunuz?

İlaçlar, yoksunluk belirtilerine karşı yardımcı olabilir. En iyisi, bunları uzman yardımı ile birlikte kullanmaktır. Parfümerilerden veya eczaneden kendiniz satın alabileceğiniz nikotin yerine geçen ürünler de mevcuttur. Örneğin nikotin bantlarını düşünebilirsiniz. Sigara bırakırken ilaç kullanmak istiyorsanız, bunu her zaman önce aile hekiminizle görüşün.

4. Hangi gün bırakacaksınız?

Önümüzdeki 2 hafta içinden bir gün seçin. Sizin için uygun bir gün olsun.

Böylece sigarayı bırakmayı ertelemenin önüne geçersiniz. Bırakma gününü ajandanıza veya takviminize yazın. Kendi kendinize “o gün sigarayı bırakacağım” deyin.

Sigarayı şu gün bırakacağım:

(tarih)

İpucu! Sigarayı bırakma konulu e-postalar (Stopmails) için www.ikstopnu.nl adresine kayıt yaptırın. Böylece sigarayı bırakırken ipuçları ve destek alabilirsiniz.



5. Sigarayı başka biriyle birlikte mi yoksa yalnız mı bırakacaksınız?

Sigara içen bir eşiniz/partneriniz mi var? Sigarayı birlikte bırakırsanız, birbirinize destek olabilir ve birbirinizi motive edebilirsiniz. Sigara içen arkadaş ya da aile üyelerinize de sizinle birlikte bırakmalarını teklif edebilirsiniz.

Şu kişiyle birlikte bırakağım:

tek başıma eşimle/partnerimle birlikte

ile birlikte (yazın)

6. Kimden destek isteyeceksiniz?

Ailenize, arkadaşlarınıza ve iş arkadaşlarınıza sigarayı bıraktığınızı söyleyin. Bu konuda onlarla konuşun. Aile hekiminizin/ev doktorunuzun muayenehanesinden ya da koçtan yardım alabilirsiniz. Dilediğiniz sayıda kutucuğu işaretleyebilirsiniz.

Destek isteyeceğim kişiler:

aile hekimim/ev doktorum (sigarayı bırakma) koçum
eşim/partnerim ailem
iş arkadaşım

(buraya kendiniz de başka birisini yazabilirsiniz)



7. Zor anlarda ne yapacaksınız?

Her seferinde sigara içtiğiniz anlar hangileridir? Böyle anlarda sigara içmek yerine ne yapacağınıza karar verin.

Şunlar benim için zor anlar olabilir (örnek olarak yemek sonrasını, molaları, stresli anları düşünebilirsiniz):	Böyle anlarda sigara içmek yerine şunları yapacağım (örnek olarak yürüyüş yapmayı, telefonda oyun oynamayı, duş almayı düşünebilirsiniz):
1.	
2.	
3.	

Başkalarıyla birlikteyken yaşayabileceğiniz zor anlar üzerine de düşünün.

Örnek olarak insanların sigara içtiği partileri düşünebilirsiniz. Böyle durumlarla ilgili ne yapabilirsiniz?

Bir süre bu tür partilere gitmeyeceğim

Giderim ama insanlara sigarayı bıraktığımı söylerim

İnsanlardan bana sigara teklif etmemelerini rica edeceğim.

İnsanlardan yanımda sigara içmemelerini rica ederim

(kendiniz de istediğinizi yazabilirsiniz)



Zor bir an mı yaşıyorsunuz?

Ekstra destek için 0800-1995 numaralı telefondan

ücretsiz Sigara Bırakma Hattını arayın. Bu hatta hafta içi günler saat 9 ile 17 arasında ulaşabilirsiniz.

8. Sigarayı bıraktığınız gün ne yapacaksınız?

Sigara ve küllük gibi size sigarayı hatırlatan her şeyi atın. Evinizi, kıyafetlerinizi, çantalarınızı ve arabanızı arayın. Misafir için de ortada bu tür şeyler bırakmayın.

9. Canınız çektiğinde ne yapacaksınız?

Canınız sigara çektiğinde 3 dakika bekleyin. Sigara isteği kaybolacaktır. Dikkatinizi dağıtacak bir şeyler arayın. Bir tur yürüyüş yapın, birini arayın, TV izleyin, telefonunuza bakın veya bir bardak su için ya da bir fincan çay veya kahve hazırlayın.

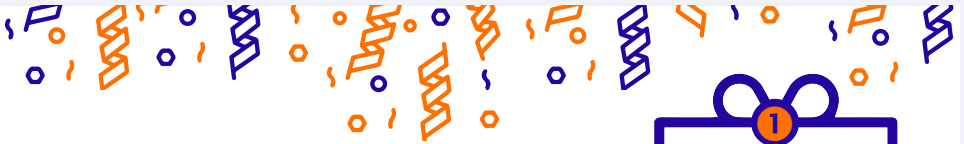


İpucu! Kendinizle bir anlaşma yapın: “Alışveriş yaparken sigara almayacağım.” Evinizde sigara yoksa, sigaradan uzak durmanız kolay olacaktır.

10. Kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz?

Sigarayı bırakmak gerçekten büyük bir başarıdır! Sigara içmediğiniz her gün için kendinizle gurur duyabilirsiniz. Bunun için kendinizi nasıl ödüllendireceksiniz? İpuçları için bir sonraki sayfaya bakın!





Kendinizi ödüllendirebi

10 ipuçları



Süper ipucu: Spor yapın! Kendinizi güzel bir sporla ödüllendirin! Spor yapmak stresi azaltır ve daha iyi uyumanıza yardımcı olur. Ayrıca, sigarayı bıraktıktan sonra kilo almanızı da önler.

İşaretleme takvimi

Sigaralı hayatın üzerine bir çizgi çekin! Sigara içmediğiniz her günün üzerine bir çarpı atın.

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 boyunca dayanırsam, kendime şu ödülü vereceğim:

(kendiniz doldurun).



Her Şeye rağmen sigara iĖtiniz, Şimdi ne olacak?

Diyelim ki tekrar tek bir sigara iÇtiniz. Ya da bütün bir akŐam boyunca. Hemen kendinizi suçlu hissetmeyin. Bunu Ėrenme iÇin önemli bir an olarak grn! Örneğin, Őu soruları yanıtlayın:

- Sigarayı nasıl elde ettiniz?
- Yanınızda kim vardı?
- Hangi anlarda sigarasızlığa dayanabildiniz?
- Hangi anlarda dayanamadınız?
- Neden sigara iĖtiniz?
- Bundan nasıl kağınabilirdiniz?

Neden sigara iğtiğinizi biliyorsanız, bir sonraki gün farklı davranabilirsiniz. BaŐarisız olmadınız! Sigarayı bırakmaya bıraktığınız yerden tekrar başlayabilirsiniz. Bu konuda giderek daha iyiye gidiyorsunuz!



Sigarayı bırakma sürecinde rehberlik

Araştırmalar, sigarayı bırakmak isteyenler için en etkili yöntemin rehberlik olduğunu gösteriyor. Rehberlik alan kişilerin sigaraya tekrar başlama olasılığı en düşük seviyeye iniyor.

Rehberlik, temel sağlık sigortası kapsamında yılda bir kez olmak üzere tamamen karşılanır. Kendi cebinizden bir katkı payı ödemeniz de gerekmez. Dolayısıyla bu hizmet **ücretsizdir!** Koşulları öğrenmek için sağlık sigortanızı kontrol edin.

► Rehberliğin hangi türleri mevcuttur?

Aile hekiminizden/ev doktorunuzdan, muayenehane destek uzmanından (POH) ya da sigarayı bırakma koçundan rehberlik alabilirsiniz. Bu pratikte, telefonla ya da görüntülü arama yoluyla gerçekleştirilebilir. 1'e 1 rehberlik alabilir veya bir grupta birlikte sigarayı bırakabilirsiniz.

► İlaçla mı ilaçsız mı?

İlaç ve nikotin yerine geçen ürünler, en iyi sonucu, rehberlik ile birlikte kullanıldığında verir. Bu takdirde bunlar genellikle sağlık sigortası tarafından da karşılanır. Sigarayı bırakırken ilaç kullanmak istiyorsanız, bunu her zaman önce aile hekiminizle/ev doktorunuzla görüşün.

► Sorular ve tavsiyeler

www.ikstopnu.nl/hulp adresinde rehberlikle ilgili daha fazla bilgi bulabilirsiniz. Tavsiye için **Ücretsiz Sigara Bırakma Hattını (0800-1995)** da arayabilirsiniz. Sigara Bırakma Hattına hafta içi günler saat 09:00 - 17:00 arası ulaşılabilir.

Bağımlılık nedir?

Bir maddeye bağımlılığı olan kişi, o madde olmadan yapamaz. Bu kişi tüm gün bununla meşguldür. Sigarayı bırakmak zor olabilir.

Nicotin bağımlılık yaratır

Sigara içmek oldukça bağımlılık yapıcıdır. Bu, sigara, puro ve sarma sigara içinde bulunan nikotinden kaynaklanır. Nikotin genellikle elektronik sigaralarda da (vape) bulunur. İnsanlar nikotine hızla bağımlı hale gelebilir.

Yoksunluk Belirtileri

Sigara bağımlısı olan biri sigarayı bıraktığında bir süre kendini çok kötü hissedebilir. Bu, vücudun aniden nikotin alamamaya başlamasından kaynaklanır. Baş ağrısı yaşayabilir, çabuk sinirlenmeye ya da iyi uyuyamamaya başlayabilirsiniz. Bunlara yoksunluk belirtileri diyoruz. Neyse ki bunlar genellikle uzun sürmez!

Yoksunluk belirtileri konusunda endişeleriniz mi var? Öyleyse destek almak ve sorularınızı sormak için **ücretsiz Sigara Bırakma Hattını (0800-1995)** arayın. Veya bu kare kodunu kullanarak **Stopmail'e** kaydolabilirsiniz.



Alışkanlıktan kurtulma belirtileri hakkında Sorular ve Cevaplar



Sigarayı mı bırakıyorsunuz? Öyleyse alışkanlıktan kurtulma konusunda sıkıntılarınız olabilir. Bu sıkıntılar nelerdir? Ve onlarla nasıl başa çıkabilirsiniz?

► Soru: Alışkanlıktan kurtulma belirtileri nelerdir?

Cevap: Sigara bağımlısı kişiler sigarayı bıraktığında, yoksunluk belirtileri yaşayabilirler. Vücudun artık nikotin almadığına alışması gerekir.

► Soru: Yoksunluk belirtileri nelerdir?

Cevap: Kendinizi sinirli ve huysuz hissedebilir, konsantrasyon güçlüğü çekebilir, baş ağrısı yaşayabilir, kendinizi kaygılı ya da mutsuz hissedebilir, terleyebilir ve üşüme hissi yaşayabilirsiniz. Uyku düzeniniz bozulabilir, tuvalete çıkmakta zorlanabilir veya daha fazla yeme isteği duyabilirsiniz.

► Soru: Herkes her zaman yoksunluk belirtileri yaşar mı?

Cevap: Herkes yoksunluk belirtileri yaşamaz. Ayrıca, sigarayı bıraktıktan sonra bazı kişiler yoksunluk belirtilerini diğerlerinden daha yoğun yaşayabilir. Bazı insanlarda yoksunluk belirtileri kısa sürede geçer. Diğerleri ise bu belirtileri daha uzun süre yaşayabilir.

► Soru: Yoksunluk belirtilerine karşı ne yapabilirim?

Cevap: İlaçlar ve nikotin yerine geçen ürünler, yoksunluk belirtilerine karşı yardımcı olabilir. İlaç kullanmak istiyorsanız önce mutlaka aile hekiminizle/ ev doktorunuzla konuşun. Dikkatinizi başka şeylere yönlendirmek de yoksunluk belirtilerine karşı yardımcı olur. Dışarı çıkın, bir arkadaşınızı arayın veya sıcak bir duş alın.

Sigara içme hakkında ne doğru, ne yanlış?



Sigarayı bırakmak her zaman faydalıdır – DOĞRU

Kısa süreliğine bıraksanız da, yaşınız ilerlemiş olsa da veya uzun yıllar sigara içmiş olsanız da fark etmez. Birkaç gün içinde daha rahat nefes alır ve daha fazla enerji hissedersiniz!

Ara sıra sigara içmenin bir zararı yoktur – DOĞRU DEĞİL

Sigara dumanında zehirli ve bağımlılık yapan maddeler bulunur. İçilen her bir sigara sağlıksızdır.

Sigara içiyorsanız yaralarınızın iyileşmesi daha uzun sürer. – DOĞRU

Sigara içenlerin yaraları daha geç iyileşir. Bu nedenle sigara içenlerin ameliyat sırasında veya sonrasında sorun yaşama riski daha yüksektir.

Sigarayı bırakmak için hamile kalmayı beklemenize gerek yoktur – YANLIŞ

Sigara içenlerin hamile kalma şansı daha düşüktür. Hamile kalmak istiyorsanız eşinizle/partnerinizle birlikte sigarayı bırakın.

Sigara strse iyi gelir – YANLIŞ

Sigara içenler daha sık stres veya psikolojik sorunlar yaşar. Sigarayı bırakan kişiler bir süre sonra genellikle kendilerini daha iyi hissederler.

Herkes sigarayı bırakabilir – DOĞRU

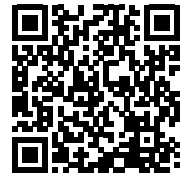
Sigarayı bırakmak kimileri için kolay, kimileri içinse zordur. Ama herkes sigarayı bırakabilir, siz de! Size uyan bir yöntemi seçin ve gerekirse yardım isteyin!

Sigarayı bırakmak için bir uygulama kullanın!

Sigarayı bırakmanıza yardımcı olabilecek birçok uygulama mevcuttur. En iyi işe yarayanı aşağıdakilere uymak şartıyla bir uygulamayla sigarayı bırakmaktır:

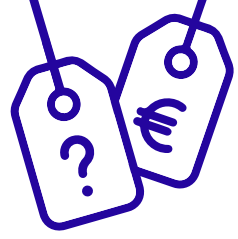
- uygulamayı kendi kişisel durumunuza göre uyarlamanız mümkünse
- uygulama interaktif ise
- uygulama motive edici mesajlar gönderebiliyorsa.

Dolayısıyla tüm bu özelliklere sahip bir uygulama seçin. ikstopnu.nl adresinde, sigarayı bırakma konusundaki en iyi uygulamaları bulabilirsiniz.



Sigara içmenin maliyeti nedir?

Bir hesaplama



Sigara içmek çok paraya mal olur. Peki size ne kadara mal oluyor?
Aşağıda bir örnek görebilirsiniz:

*Bert, 57 yaşında, günde 11 avroya bir paket sigara içiyor.
Bir yılda 365 gün var. Bunun ne kadara mal olduğunu öğrenmek için şu işlemi yapabilirsiniz: $11 \text{ avro} \times 365 \text{ gün} = 4.015 \text{ avro}$.*

Yani Bert, sigaraya yılda 4.000 avrodan fazla para harcıyor. Oysa bu parayla birikim yapabilir, tatile gidebilir veya yeni mobilyalar alabilir.

Yani sigarayı bırakırsan hemen para biriktirmeye başlayabilirsiniz. Sağlığınız da iyileşir.



Sigaranın size ne kadara mal olduğunu öğrenmek ister misiniz? Bunu bu kare kodu aracılığıyla hesaplayabilirsiniz.



Arada tüketilebilecek atıştırma lıklar için ipuçları

Bazı insanlar sigarayı bıraktıklarında daha fazla yeme isteği duyarlar. Bunun bir nedeni de, sigarayı bıraktığınızda koku ve tat alma duyularınızın iyileşmesidir.

Sigarayı bıraktığınızda kilo almaktan mı korkuyorsunuz? Durumunuz böyleyse ara öğünler için řu sağlıklı atıştırma lıkları düşünün:

- Bir kase yoęurt, yulaf ve kuru  z m
- Bir meyve
- Havuç, kiraz domatesi, salatalık dilimleri ve benzeri çię sebzeler
- Tam tahıllı kraker üzerine fıstık ezmesi veya bir dilim tavuk f me
- Bir adet haşlanmış yumurta
- Sebzeli omlet
- Bir avuç tuzsuz kuruyemiř

Sağlıklı beslenme hakkında daha fazla bilgi almak mı istiyorsunuz? Öyleyse **www.voedingscentrum.nl** adresine göz atın.

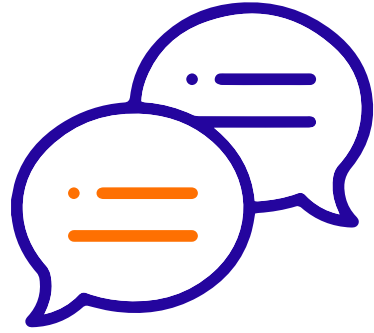
Kişisel hikâyeler

► Francisca, 48 yaşında:

"Telefonla koçluk ile sigarayı bıraktım. Bu hattı haftada 1 kez arayabilirsiniz ve bunu 7 hafta boyunca arka arkaya yapabilirsiniz. Bunun bana muazam ölçüde faydası oldu. Çünkü bana zor anlarda destek olarak yardımcı oluyordu. Sigara tiryakilerinin zor anlarının neler olduğunu hepimiz biliyoruz; bunlardan biri genellikle yemek sonrasıdır. Çünkü o sırada "oh ne güzel oldu bu" hissini verir. İşte o zamanlarda koçu arayabiliyordum. O da beni sigara içmemeye tekrar teşvik ediyordu. Ve bütün bunlar çok iyi gitti."

► Maarten, 30 yaşında

"Her zaman, ben bir sigara tiryakisiyim, bu benim kimliğim diye düşünürdüm. Ama hiç de öyle değil. Sigarayı bıraktıktan sonra normalde yaptığınız her şeyi yapabilirsiniz. Ama bu kez sigara içmeden."



► Fatma, 24 yaşında:

"Sigarayı bırakmak istedim çünkü birden ne kadar zararlı olduğunu fark ettim. Birkaç denemeden sonra sonunda başardım! Neyi farklı yaptım da başarılı oldum? Sigarayı bırakma sürecinde kendimi daha sık ödüllendirdim. Ayrıca, sebat etmek için kullanışlı bir uygulamadan da faydalandım."

► Rob, 50 yaşında:

"Sigarayı bıraktıktan sonra bana şu anda yardımcı olan şey meditasyon yapmak. Bu bana bir iç huzur veriyor. Ve kocamla her gün yürüyüş yapıyorum. Böylece rahatça konuşabiliyoruz, zihnimi daha kolay boşaltıyorum ve daha iyi uyuyorum. Zorlandığımda ona veya sigara bırakma koçuma başvurabiliyorum."

Sigarayı bırakmak size ne fayda sağladı?

Sigara bırakma sürecinde fark ettiğiniz, öğrendiğiniz ve hissettiğiniz şeyleri buraya yazın. Geriye dönüp baktığınızda bu kounda neler görüyorsunuz? Ve en önemlisi: Sigarayı bırakmak size ne fayda sağladı?

Künye

Bu Sigarayı Bırakma Planı, Trimbos Enstitüsü'nün bir girişimi olan ikstopnu.nl'nin bir yayınıdır.



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

3. baskı Ocak 2025

Metin Claire de Nerée tot Babberich

Yayın kurulu Esther Croes, Marc Willemsen

Son sorumlu Annemarie Pijnappel-Kok

Fotoğraflar Gettyimages.nl en Roswitha Fotoğraflar

Tasarım The Creative Hub | Canon

Spiriş için: www.trimbos.nl/aanbod/webwinkel (PFG79059)

**Daha fazla ipucu,
tavsiye ya da desteęe
mi ihtiyacınız var?
Bizimle, ücretsiz ve
anonim, telefonla
ya da sohbet
aracılığıyla iletişime
geçebilirsiniz.
E-posta da
gönderebilirsiniz!**



Ziyaret:

www.ikstopnu.nl



Ücretsiz
arayabileceğiniz
numara:

0800 - 1995

09:00 - 17:00u

(hafta içi günler)



ikstopnu.nl aracılığıyla
sohbet:
(hafta içi günler)

E-posta:

info@ikstopnu.nl

