

Lopettaisinko tupakoinnin?

Tupakointi on kallista. Savu vaikuttaa myös läheisiin. Tupakantumpit ovat ongelmajätettä. Tupakointi ja nikotiini vahingoittavat terveyttä. Tupakasta pääsee irti. Elämä ilman nikotiinia on pidempi, terveempi ja maistuvampi.

Päätitkö lopettaa tupakoinnin?



- » Lopetan kertaheitolla
- » Lopetan tupakointia vähentäen
- » Käytän nikotiinikorvaushoitoa
- » Vieroituslääke avuksi (reseptilääke)
- » Muu menetelmä (esim. akupunktio, hypnoosi)
- » Tuki (ryhmä, vertaistuki, perhe, ystävä)



Entä jos sittenkin lopettaisit?

Moni tupakoinnin lopettaja tarvitsee useita yrityksiä, ennen kuin onnistuu. Tietoa, neuvontaa ja tukea lopettamiseen saat Stumppi-palveluista.

Soita: 0800 148 484

Puhelinneuvonta on maksutonta.

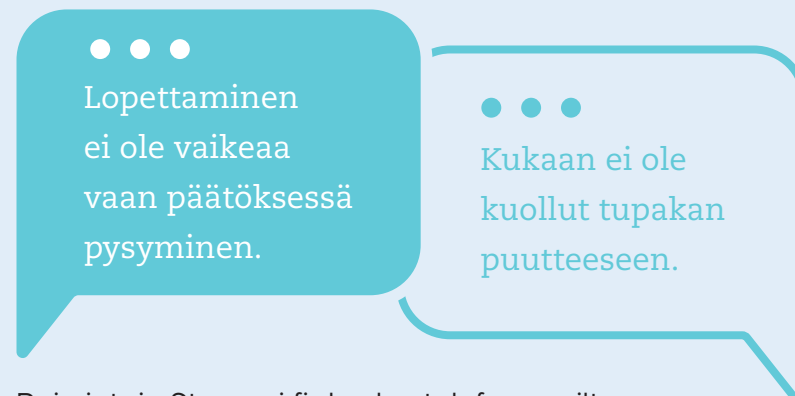
Soittoajat ma & ti klo 10–18 ja to klo 13–16.

Vastaajina terveydenhuollon ammattilaiset.

Muista myös Stumppi.fi

Verkkopalvelu ja sen keskustelufoorumi.

Hae sosiaalisesta mediasta tunnisteella @stumppi.fi



Poimintoja Stumppi.fi -keskustelufoorumilta.