

Zergatik erretzen duzu?

Erretzeari uzteko, lehen pausoa zure baitan dago.
Aurkitu duzu tabakoa uzteko zure arrazoia?



Zure osasunari eta bizi-kalitateari eragiten dio



Etxekoen eta inguruan dituzun pertsonen osasunari eragiten dio



Hortz-haginak horitzen dizkizu, hatsa sortzen dizu, zure biriken edukiera murrizten du...



Tabakoa ekoizteak, banatzeak, kontsumitzeak eta eragiten dituen hondakinek kalte egiten diote ingurumenari



Diru-gastua dakar



Mendekotasuna sortzen du

Laguntza behar duzu uzteko?

Ahal duzu. Eskatu informazioa zure osasun-etxean.
Osasunbideak baliabide hauek eskaintzen dizkizu:



Bakarkako edo taldekako heziketa-saioak

- Galdetu zein den zure osasun-etxearen eskaintza
- Uzteko daukazun motibazioa indartuko dute
- Tratamendu farmakologikoarekin batera egin daiteke edo ez



Laguntza farmakologikoak

- Laguntza horiek lortzeko, Erretzeari Uzteko Laguntza Programan parte hartu behar du erretzaileak
- Farmakoak errentaren arabera finantzatzen dira
- Pertsona bakoitzak urtean behin eska ditzake laguntzak