

# LANTEGIA

## Erretzeari uzteko laguntza

Izena eman beharra dago,  
lantegia doakoa da

Argibideak eta izen-emateak:

NAFARROAKO OSASUN PUBLIKOAREN  
ETA LAN OSASUNAREN INSTITUTUA

Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala

**Tel. 848 423 450** astelehenetik ostiralera, 8etatik 15etara  
**[pazienteeneskola.nafarroa.eus](http://pazienteeneskola.nafarroa.eus)**

Lantegia gaztelaniaz egingen da



FORMATUA: **Telepresentziala**

EGUNAK: **Apirilaren 13a, 20a eta 27a**  
**Maiatzaren 4a eta 18a**  
**Ekainaren 8a**

ORDUTEGIA: **16:30-18:30**

BETEKIZUNAK: **Internet bidez konektatzeko web  
camera eta mikrofonoa izat**





# Egitaraua

## 1. SAIOA.

**Erretzeari uztea erabaki dut.** Tabakoarekiko esperientziak partekatzea. Tabakoa eta osasuna. Erretzeari uzteko aukerak.

## 2. SAIOA.

**Neure burua prestatzen dut erretzeari uzteko.** Nire erabakia. Erretzeari uztearen onurak. Erretzeari uzteko prozesua.

## 3. SAIOA.

**Gaur erretzeari utziko diot.** Nola nago uzteko unean? Abstinentzia sindromea.

## 4. SAIOA.

**Erretzeari utzi diot.** Erre gabeko lehenengo egunak. Autozainketak.

## 5. SAIOA.

**Dagoeneko ez dut erretzen.** Gure egoera berria. Berriz erretzen ez hasteko prebentzioa.

## 6. SAIOA.

**Erre gabe jarraitzen dut.** Egoera zailak kudeatzea. Berriz erretzen ez hasteko prebentzioa.



## NORENTZAT:

Erretzeari utzi nahi diotenentzat.



## XEDEA:

Erretzeari uzteko eta erre gabe jarraitzeko ezagutzak eskuratzea, eta baliabideak eta trebetasunak garatzea.



## LAN EGITEKO MODUA:

Elkartuko gara esperientziak partekatzeko, ezagutzak handitzeko, gogoeta egiteko, ariketak egiteko...

Alderdi batzuk talde txikietan landuko ditugu, eta beste batzuk guztiok elkarrekin.

Saio guztietan parte hartzea gomendatzen da, batzuk besteen osagarri direlako

