

Wil jij stoppen met roken?

TIPS BIJ HET STOPPEN MET ROKEN

- Kies een stopdatum.
- Stop in één keer. Dat werkt beter dan langzaam minderen.
- Verwijder voor de stopdatum alle sigaretten uit je omgeving. Zo houd je het makkelijker vol.
- Maak een lijstje met voordelen en schrijf op wat jouw motivatie is. Dit lees je op moeilijke momenten.
- Doorbreek routines en bedenk een afleiding voor deze moeilijke momenten.
- Bespreek met je huisarts of apotheker of nicotine vervangende middelen of medicijnen geschikt zijn.
- Wil je graag hulp bij het stoppen met roken? Kies een vorm van ondersteuning die bij jou past.
- Zie ook: www.ikstopnu.nl

OP WEG NAAR EEN
**ROOKVRIJE
GENERATIE**



ONDERSTEUNINGSMOGELIJKHEDEN IN TWENTE

GROEPSHULP

Met groepstraining kom je samen met andere stoppers in een groep. Op die manier kun je ervaringen delen en elkaar aanmoedigen.

- Rookvrij! Ook jij? (SineFuma)
7 bijeenkomsten in groepsverband
- Allen Carr's Easyway
Eén bijeenkomst in groepsverband en een gratis jaar nazorg
- Verslaving de Baas (Tactus)
In combinatie met andere verslaving

INDIVIDUELE HULP

Één op één begeleiding sluit aan bij jouw wensen. Je coach helpt je om vol te houden en leert je omgaan met moeilijke momenten.

- Rookvrij! Ook jij? (SineFuma)
Digitale coaching
- Rookvrij! Ook jij? (SineFuma)
Telefonische coaching
- Stoppen met roken poli (MST)
Een jaar lang 1-op-1-begeleiding
- Verslaving de Baas (Tactus)
In combinatie met andere verslaving
- Sommige huisartsen hebben een praktijkondersteuner die jou kan helpen bij het stoppen met roken. Vraag naar meer informatie bij je eigen huisartsenpraktijk.

ONLINE EN OP EIGEN KRACHT

Wil jij graag stoppen met online hulp? Online hulp op ieder moment beschikbaar en je kan het in je eigen tijd doen.

- Verslaving de Baas (Tactus)
Internetbehandeling met persoonlijk contact met hulpverlener
- Quiddy (Trimbos)
Stop samen met iemand van jouw leeftijd! Voor jongeren tussen de 16 en 25 jaar.
- Stoptober App
Online hulp bij het stoppen in oktober
- App De Stopcoach
Online stopcoach geeft je 12 weken lang advies op maat



← Scan de QR-code voor alle stopmethodes

GEZONDHEIDSWINST STOPPEN MET ROKEN

20 minuten	12 uur	2-12 weken	1-9 maand	1 jaar	5-15 jaar	10 jaar	15 jaar
Je bloeddruk en hartslag dalen	Je koolmonoxide-gehalte in je bloed is weer normaal	Je longfunctie en bloedcirculatie worden langzaam iets beter	Je rokershoest is weg en je hebt meer adem	Je verhoogde risico op hart- en vaatziekten is gehalveerd	Je verhoogde risico op een beroerte is gelijk aan dat van een niet-roker	Je verhoogde risico op longkanker is gehalveerd	Je hebt geen verhoogd risico meer op hart- en vaatziekten