

Stoppen met roken

in regio Gooi en Vechtstreek



Goed idee! Stoppen met roken biedt veel voordelen. Je hebt al snel meer energie en je conditie verbetert ook. Je voelt je frisser, fitter en ziet er gezonder uit. Ook heb je minder kans op ziektes, zoals hartfalen en longkanker, die door roken veroorzaakt kunnen worden.

Rook je?

Denk je weleens na over stoppen met roken? Kijk dan eens naar de stoppen met roken hulp die bij jou past!

STOPPEN + HULP =

4X MEER KANS OP SUCCES

Soorten hulp (test hier welke stopmethode het beste bij jou past):



Hulp in een groep



Eén op één



Online



Huisarts



GGD
Gooi en Vechtstreek

OP WEG NAAR EEN

**ROOKVRIJE
GENERATIE**

Wat kost dat?

De **basisverzekering** vergoedt jaarlijks 1 stoppen met roken programma. Dit is **gratis** en hoef je geen eigen risico over te betalen. Nicotinepleisters, nicotinekauwgom of medicijnen op recept worden alleen vergoed in combinatie met begeleiding.

Informeer bij je zorgverzekeraar welke behandelingen worden vergoed.
Meer informatie? Neem contact op met je huisarts.

Waar vind ik hulp?

| | |
|--|--|
| Huisarts | Advies, medicatie en begeleiding |
| lkstopnu.nl | Stappenplan, ondersteuning vinden en ervaringsverhalen |
| Rokeninfo.nl | Informatie en advies |
| Zelfhulptabak.nl | Online zelfhulp, anoniem en gratis |
| Stoppen met roken poli Tergooi MC | Groepstraining en individuele begeleiding |
| Rookvrij Ook jij? | |

Tips

- ✓ Bedenk en schrijf op waarom je wilt stoppen en lees dit op moeilijke momenten
- ✓ Stop in 1 keer
- ✓ Gooi alle sigaretten weg
- ✓ Vind jouw perfecte afleiding voor moeilijke momenten
- ✓ Beloon jezelf
- ✓ Informeer anderen en vraag hulp!

7 voordelen op een rij:

- ✓ Betere conditie
- ✓ Meer geld
- ✓ Minder kans op ziektes
- ✓ Beter humeur
- ✓ Gezondere omgeving
- ✓ Vruchtbaarder
- ✓ Frissere adem en mooiere tanden

