



GGD

Gooi en Vechtstreek



Stoppen met roken of vaperen

Stoppen met roken of vaperen? Goed idee! Je voelt al snel het verschil: meer energie, betere conditie en een frisse uitstraling. Je verkleint ook de kans op ernstige ziekten zoals hart- en vaatziekten, COPD en kanker. Denk je erover om te stoppen? Ontdek welke hulp bij jou past!





GGD

Gooi en Vechtstreek



Vind jouw manier om te stoppen

Eén-op-één met een coach, nicotinevervangers, een app, in een groep, online of via de huisarts - er is altijd een manier die bij jou past.

Doe de test op www.ikstop.nu/keuzehulp.

Met 7 vragen ontdek je welke manier jou het beste kan helpen om te stoppen.

Wat kost dat?

De basisverzekering vergoedt ieder jaar minimaal één stoppen-met-roken-programma. Dit kost je niets en gaat niet van je eigen risico af. Nicotinepleisters, kauwgom of medicijnen op recept worden alleen vergoed in combinatie met begeleiding.

Vraag bij je zorgverzekeraar na welke behandelingen voor jou vergoed worden.

Waar vind ik hulp?

Huisarts

**Stoppen met roken
poli Tergooi MC**

Rookvrij Ook jij?

Rookvrij en Fitter

WeQuit

Stoplijn - ikstopnu.nl

Zelfhulptabak.nl

Advies, medicatie en begeleiding

Groepstraining

Groepstraining en individuele begeleiding

Groepstraining en individuele begeleiding

Online of telefonische (groeps) begeleiding

Informatie en advies, 0800-1995

Online zelfhulp, anoniem en gratis

