

Wil jij stoppen met roken?

Goed idee! Stoppen met roken biedt veel voordelen. Je hebt binnen korte tijd al 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.



Tips

- ✓ Kies een stopdatum
- ✓ Stop in 1 keer
- ✓ Gooi alle sigaretten weg
- ✓ Schrijf je motivatie voor stoppen met roken op en lees dit terug op moeilijke momenten
- ✓ Vind jouw perfecte afleiding voor moeilijke momenten
- ✓ Vraag hulp!

Stoppen + Hulp =

Meer kans op succes

Soorten hulp



Groepstraining



Online begeleiding



Persoonlijke coach



Huisarts



Wat kost dat?



De **basisverzekering** vergoedt jaarlijks 1 stoppen met roken programma. Dit valt buiten het eigen risico en is dus **gratis**.

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
Ikstopnu.nl	→	Stappenplan, ondersteuning vinden en ervaringsverhalen
Rokeninfo.nl	→	Informatie en advies
Zelfhulptabak.nl	→	Online zelfhulp, anoniem en gratis
Rookvrijookjij.nl	→	Aanbod van groepstrainingen en individuele begeleidingstrajecten
Meander Stoppen-met-roken polikliniek	→	
www.wequit.nl (Bunschoten)	→	
rookvrijenfitter.nl/ amersfoort-vandervalk/	→	

Stel je voor... Het is je gelukt om te stoppen met roken!

8 voordelen op een rij:



Betere conditie



Meer geld



Gezondere longen



Minder kans op
hart- en vaatziekten



Beter humeur



Gezondere omgeving



Vruchtbaarder



Frissere adem en
mooiere tanden

Veel succes!

Contact:
info@preventieakkoordbunschoten.nl