

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 of bel de gratis Stoplijn op 0800-1995.



Zaanstreek-Waterland



Waar vind ik hulp?

Huisarts

Advies, medicatie en begeleiding

Ikstopnu.nl

Alle informatie over stoppen met roken en ondersteuning

Jongvolwassenen.ikstopnu.nl

Informatie en hulp speciaal voor jongvolwassenen

Rokeninfo.nl

Informatie over alle tabaksproducten

Rookvrijookjij.nl

Aanbod van groepstrainingen en
individuele begeleiding in de regio

Scan of klik voor
alle aanbieders



Rookvrijenfitter.nl

Rookvrijenblij.nl

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: gb@ggdzw.nl