



Wil jij stoppen met roken?

Kies de hulp die bij je past.

Denk jij over stoppen met roken? Goed idee! Stoppen met roken heeft veel voordelen. Je voelt je fitter, je conditie verbetert, je bespaart geld, je ruikt frisser en je leeft gemiddeld langer dan wanneer je blijft roken.

Gezondheidswinst stoppen met roken

20 minuten

Je bloeddruk en hartslag dalen naar het normale niveau.

24 uur

Alle koolmonoxide is uit je longen en je gaat lekkerder ruiken.

48 uur

Alle nicotine is uit je lichaam en je reuk en smaak kunnen verbeteren.

2 - 12 weken

Je longfunctie en bloedcirculatie verbeteren.

1 - 9 maanden

Je rokershoest is weg en je hebt meer adem.

1 jaar

Je verhoogde risico op hart- en vaatziekten is gehalveerd.

5 - 15 jaar

Je verhoogde kans op een beroerte is gelijk aan dat van een niet-roker.

10 jaar

Je verhoogde risico op longkanker is gehalveerd.

15 jaar

Je hebt geen verhoogd risico meer op hart- en vaatziekten.

Ervaringen stoppen met roken

Sofie & Gijs zijn gestopt met roken en dit zijn hun ervaringen:

Sofie: *“Roken gaf me even rust, maar eigenlijk zorgde het roken juist voor onrust.”*

Gijs: *“Ik stak een sigaret op vanwege de stress, maar nu ik gestopt ben zie ik dat het roken de stress veroorzaakt.”*

Wil je hulp bij het stoppen met roken?

- Scan de QR-code voor een overzicht van alle plekken in Twente waar je hulp kan krijgen.
- Wil je weten welke stoppen met roken hulp er bij jou in de buurt te vinden is? Kijk voor een overzicht op: www.ikstopnu.nl



Kies een vorm die bij jou past.