

# Wil jij stoppen met roken?

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

Stoppen met roken is niet makkelijk, maar je hoeft het niet alleen te doen. Wij hebben de ondersteuningsmogelijkheden in Twente voor jou op een rijtje gezet. Is er bij jou in de buurt geen plek waar je naar toe kunt? Kijk dan eens naar de online mogelijkheden

of ga in gesprek met je huisarts. Stoppen met roken cursussen en andere vormen van begeleiding, worden door de meeste zorgverzekeraars volledig vergoed. Ben jij benieuwd wat jouw zorgverzekeraar vergoedt? Informeer bij je eigen zorgverzekeraar.

## TIPS BIJ HET STOPPEN MET ROKEN

- Kies een stopdatum.
- Stop in één keer. Dat werkt beter dan langzaam minderen.
- Verwijder voor de stopdatum alle sigaretten uit je omgeving. Zo houd je het makkelijker vol.
- Maak een lijstje met voordelen en schrijf op wat jouw motivatie is. Dit lees je op moeilijke momenten.
- Doorbreek routines en bedenk een afleiding voor deze moeilijke momenten.
- Bespreek met je huisarts of apotheker of nicotine vervangende middelen of medicijnen geschikt zijn.
- Wil je graag hulp bij het stoppen met roken? Kies een vorm van ondersteuning die bij jou past.

OP WEG NAAR EEN  
**ROOKVRIJE  
GENERATIE**



## ONDERSTEUNINGSMOGELIJKHEDEN IN TWENTE

### INDIVIDUELE HULP

Wil je hulp en heb je graag één op één contact met een coach? Dan is individuele begeleiding misschien iets voor jou. De begeleiding is volledig afgestemd op jouw behoeftes. In het begin krijg je veel begeleiding en dat werkt motiverend. Je begeleider helpt je vol te houden en leert je omgaan met moeilijke momenten.

- Rookvrij! Ook jij? (Sinefuma)  
*6 persoonlijke gesprekken en een coach.*
- Rookvrij! Ook jij? (Sinefuma)  
*Telefonische coaching*
- Stoppen met roken poli (MST)  
*Een jaar lang 1-op-1-begeleiding*
- Verslaving de Baas (Tactus)  
*In combinatie met andere verslaving*
- Sommige huisartsen hebben een praktijk-ondersteuner die jou kan helpen bij het stoppen met roken. Vraag naar meer informatie bij je eigen huisartsenpraktijk.

### GROEPSHULP

Stop jij liever samen met anderen? Dan is een groepstraining misschien iets voor jou. Je komt samen met andere deelnemers in een groep. Op die manier kun je ervaringen delen en elkaar steunen bij het stoppen met roken.

- Rookvrij! Ook jij? (Sinefuma)  
*7 bijeenkomsten in groepsverband*
- Allen Carr's Easyway  
*Eén bijeenkomst in groepsverband en een jaar nazorg*
- Verslaving de Baas (Tactus)  
*In combinatie met andere verslaving*

### ONLINE EN OP EIGEN KRACHT

Wil jij liever stoppen met roken op eigen kracht? Of wil je niet tijds- en plekafhankelijk zijn? Stoppen met roken cursussen, apps en andere online vormen hebben verschillende voordelen: Je kunt het in je eigen tijd doen, het platform is op ieder moment beschikbaar en de hulp is vaak aan te passen naar jouw eigen wens.

- Verslaving de Baas (Tactus)  
*Internetbehandeling met persoonlijk contact met hulpverlener*
- Quiddy (Trimbos)  
*Stop samen met iemand van jouw leeftijd! Voor jongeren tussen de 16 en 25 jaar.*
- Jellinek Online Zelfhulp  
*Gratis online tool voor het zelfstandig stoppen met roken*
- Stopmaatje (Vitaal Twente)  
*Een maatje tijdens je stopperiode, volledig afgestemd op jouw individuele behoefte*
- Stoptober App  
*Online hulp bij het stoppen in oktober*
- Nice Day (Sinefuma)  
*Online begeleiding door een coach*
- Online binnen 1 dag van het roken af (Allen Carr's Easyway)  
*Eén webinar van 4 uur en een jaar gratis nazorg in de vorm van coaching en vervolgtrainingen*
- Vraag bij je huisarts of apotheker of pleisters en medicijnen voor jou geschikt zijn.

Scan deze code voor de online informatie!



## GEZONDHEIDSWINST STOPPEN MET ROKEN

20 minuten	12 uur	2-12 weken	1-9 maand	1 jaar	5-15 jaar	10 jaar	15 jaar
Je bloeddruk en hartslag dalen	Je koolmonoxide-gehalte in je bloed is weer normaal	Je longfunctie en bloedcirculatie worden langzaam iets beter	Je rokershoest is weg en je hebt meer adem	Je verhoogde risico op hart- en vaatziekten is gehalveerd	Je verhoogde risico op een beroerte is gelijk aan dat van een niet-roker	Je verhoogde risico op longkanker is gehalveerd	Je hebt geen verhoogd risico meer op hart- en vaatziekten