

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



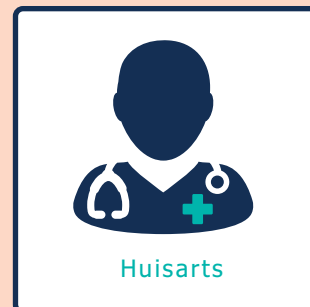
Groepstraining



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.



Zaanstreek-Waterland



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
Rookvrijookkijj.nl	Aanbod van groepstrainingen en individuele begeleidingstrajecten
Rookstoppoli ZMC	
Rookvrijenblij.nl	
	Scan of klik voor alle aanbieders



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