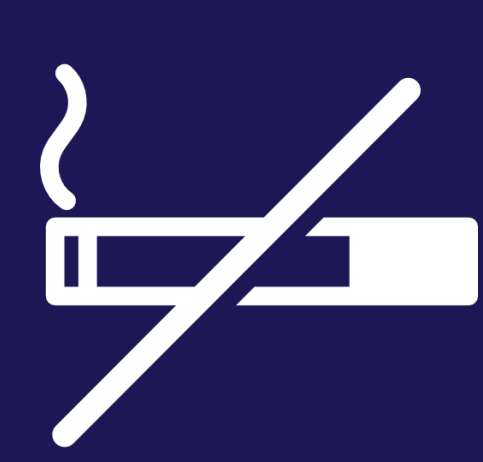


# Stoppen met Roken?



Stoppen met roken is lastig, maar heeft veel voordelen. De beste manier om te stoppen met roken is met professionele begeleiding en hulpmiddelen.

Wil je meer weten over stoppen met roken?

Kijk dan op [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl) of op [deze website](#) (met animaties en voorleesfunctie).

[Klik hier](#) om een uitgebreide folder over stoppen met roken te lezen.

Of bel de gratis Stoplijn, voor al je vragen over stoppen met roken: 0800-1955.

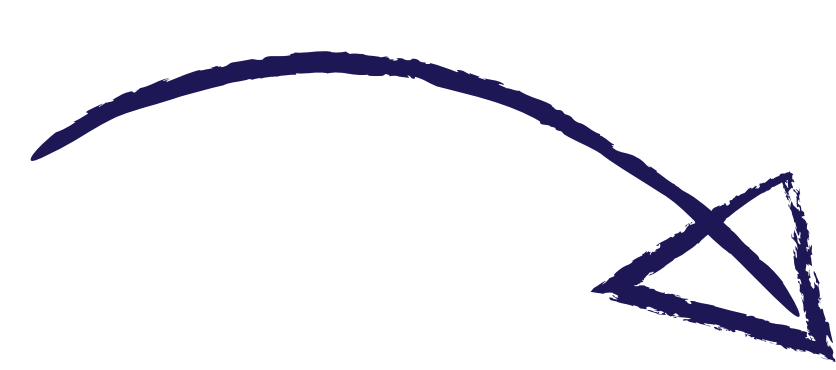
## De voordelen van stoppen met roken



**Je conditie verbetert**



**Je bespaart veel geld**



Als je 3 pakjes sigaretten per week rookt, levert stoppen je per maand € 121 op. Per jaar is dat € 1450.



Rook je 1 pakje per dag? Dan bespaar je zelfs € 3400 per jaar!

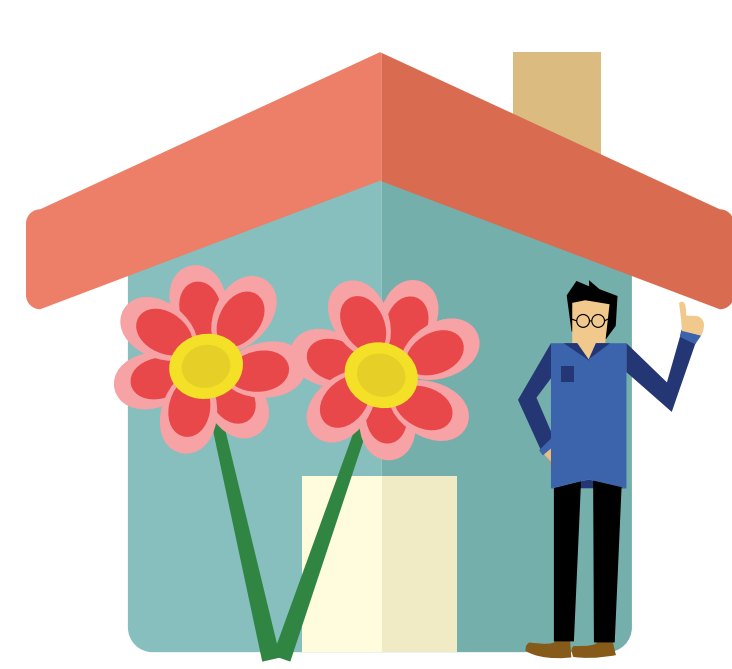
Bekijk [op deze website](#) zelf hoeveel geld je kunt besparen door te stoppen.



**Je proeft en ruikt beter**



**Je huid en tanden zien er mooier uit**



**Jijzelf en je huis ruiken frisser**

**Meer lezen over wat je kunt verwachten als je stopt met roken?**  
[Bekijk het hier](#)

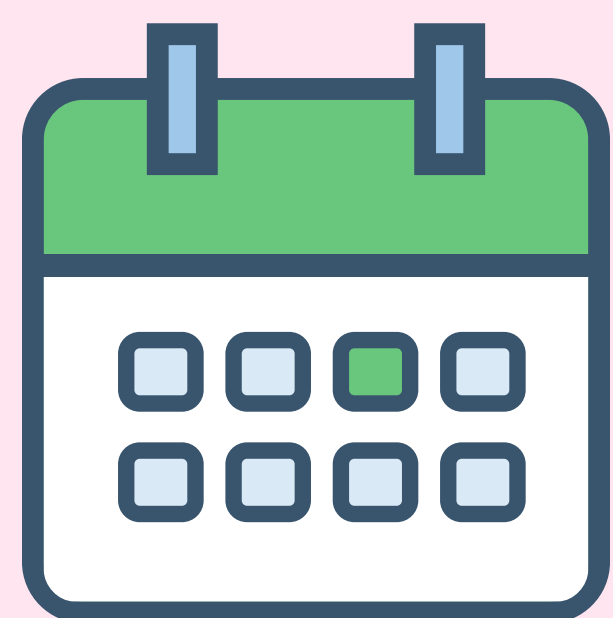
## Tips bij het stoppen met roken



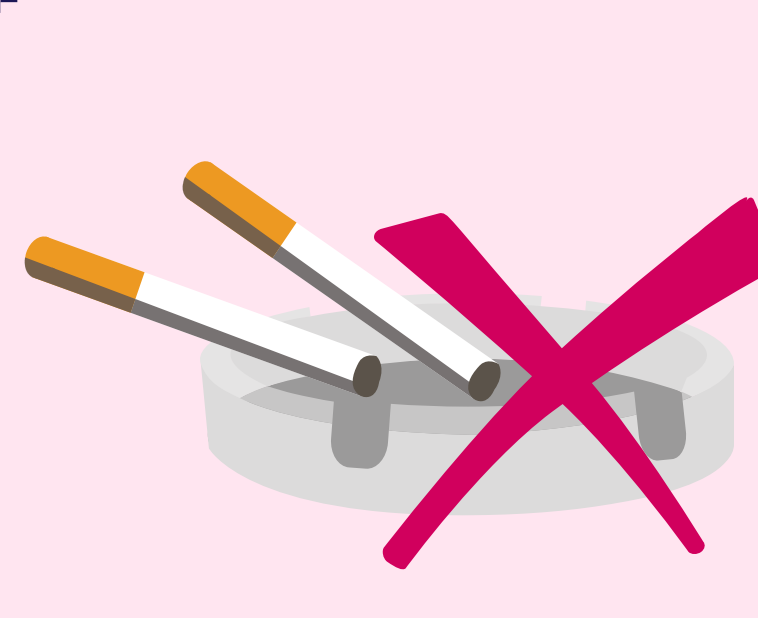
Een [goede voorbereiding](#) is belangrijk. Bedenk welke momenten voor jou moeilijk kunnen worden. Wat kan je dan helpen?



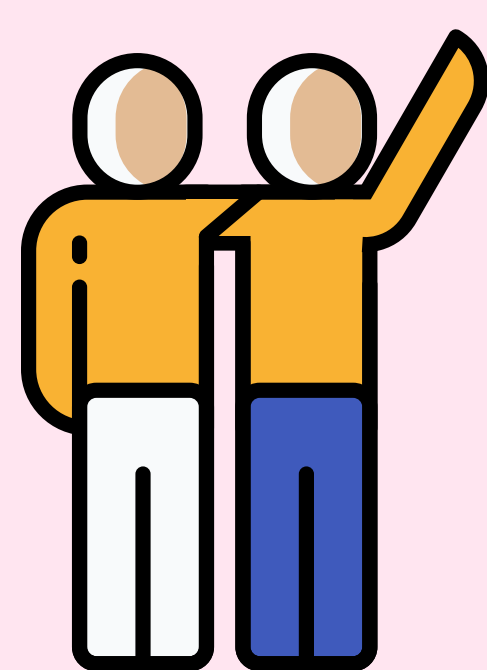
Bedenk waarom je wilt stoppen en schrijf dit op briefjes. Hang deze briefjes op, zodat je ze ziet op moeilijke momenten.



Kies een dag in de komende maand. Dit is je stopdag. Vanaf die dag steek je geen sigaret meer op.



Gooi vóór je stopdag alle sigaretten, shag, asbakken en aanstekers weg. Dan houd je het makkelijker vol.



Vertel dat je stopt aan vrienden, familie en collega's. Heb je een partner die rookt? Stop dan samen, dat is voor jullie allebei makkelijker!

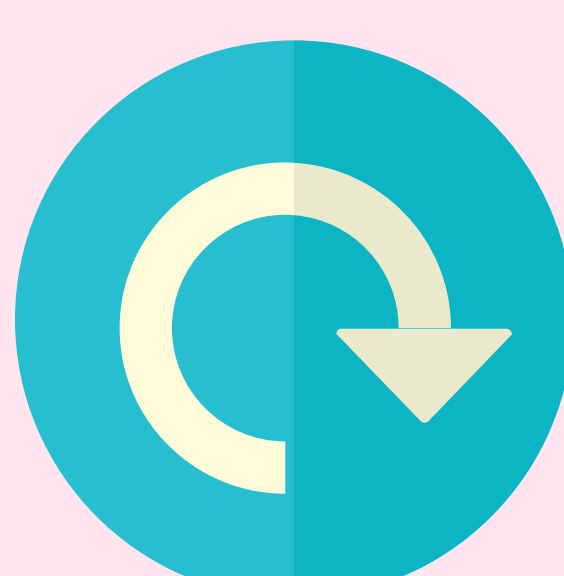


**5 min**

Als je trek hebt in een sigaret: wacht 5 minuten. De trek verdwijnt dan weer. Zoek in de tussentijd [afleiding](#), ga bijvoorbeeld een stukje wandelen.



[Beloon jezelf!](#) Stoppen met roken is heel knap. Je mag trots zijn wanneer het lukt.



Laat je niet uit het veld slaan als het een keertje niet gelukt is. Pep jezelf dan weer op, denk na over waarom je ook alweer wilt stoppen en ga door!

## Hulp bij het stoppen met roken

### Professionele begeleiding



#### Persoonlijke hulp

Wil je graag één op één contact met een coach? Dan is [telefonische coaching](#) of [persoonlijke begeleiding](#) iets voor jou. Je begeleider helpt je vol te houden en leert je omgaan met moeilijke momenten.



#### Groepstrainingen

Stop je liever samen met anderen? Volg dan een [groepstraining](#). Je deelt ervaringen met anderen uit de groep en steunt elkaar bij het stoppen met roken.



#### Huisarts

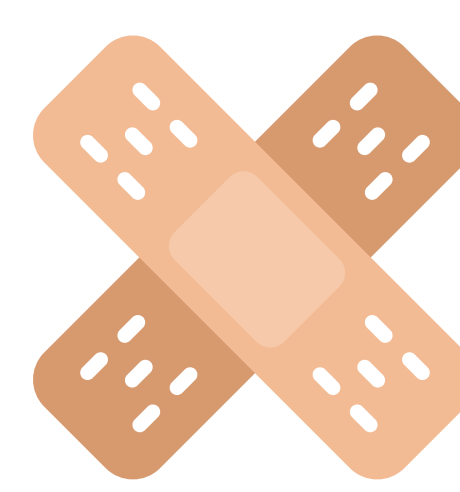
Vraag je [huisarts](#) om hulp bij het stoppen met roken.

#### Vind hulp bij jou in de buurt!

Stoppen is makkelijker met begeleiding. Klik op [deze link](#) om te zien welke hulp er bij jou in de buurt is. Woon je in de Achterhoek? Kijk dan op [deze website!](#)



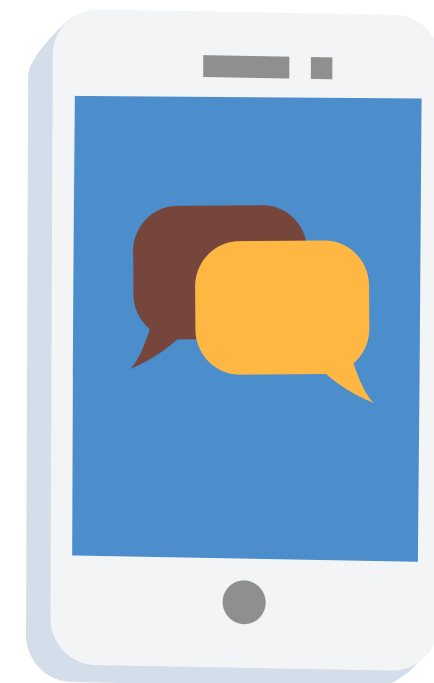
### Hulpmiddelen



Vraag aan je huisarts of [nicotine vervangende middelen](#) of [medicijnen](#) voor jou geschikt zijn. Deze zijn het meest effectief in combinatie met begeleiding.

### Apps

Er zijn veel verschillende [stoppen met roken apps](#). Deze geven steun bij het stoppen en helpen je om het vol te houden. Apps werken het beste als je daarnaast ook professionele hulp krijgt.



Goede apps: • [Stopstone](#)  
• [De Stopcoach](#)  
• [Stopmaatje](#)  
• [Smoke Free](#)  
• [Flamy - stoppen met roken](#)

Doe mee aan de landelijke actie Stoptober in oktober! Kijk op [www.stoptober.nl](http://www.stoptober.nl)

## Vergoeding door de zorgverzekeraar



Stoppen met roken begeleiding wordt door de meeste zorgverzekeraars eenmaal per jaar vergoed vanuit de basisverzekering (= geen eigen risico). Voorwaarde is wel dat de begeleiding gedaan wordt door een erkende coach. Als je deze begeleiding combineert met hulpmiddelen, zoals nicotinepleisters of medicijnen, dan worden deze ook vergoed.

Vraag aan je eigen zorgverzekeraar wat voor jou vergoed wordt, of kijk in [dit overzicht](#).