



Stoppen met roken hoef je niet alleen te doen. Het is al moeilijk genoeg! Kies de ondersteuning die bij jou past. Wij helpen je graag!

Stop je zelfstanding? Dan kun je gebruik maken van een website of een app zoals:

- www.ikstopnu.nl
- www.thuisarts.nl
- www.rokeninfo.nl

- Stopstone
- Stoptober
- Quit Smoking Buddy
- Quit Now
- Rookvrij Pro
- Stopmaatje



Stoppen met begeleiding van de huisartsenpraktijk:

De praktijkondersteuner van de huisartsenpraktijk of de huisarts geeft je tips, adviezen en begeleiding. Het aantal gesprekken bepaal je in overleg.



Stoppen met intensieve begeleiding: Voor intensieve (groeps of individuele) behandeling zijn de volgende mogelijkheden.

- > SineFuma
Kijk voor inhoud, vergoeding en aanmelding op www.rookvrijookkij.nl. In Haaksbergen en elders in Twente starten op verschillende tijdstippen trainingen van SineFuma.
- > Stoppen met Roken Poli MST
Je hebt hiervoor een verwijzing van de huisarts nodig.
- > Tactus
Je kunt hier geholpen worden indien er naast roken ook een andere verslaving is. Je hebt hiervoor een verwijzing van de huisarts nodig.

Ook u kunt stoppen met roken!



Soms kunnen medicijnen het stoppen met roken makkelijker maken. Bespreek met uw huisarts, apotheker of medisch specialist of dat voor u geschikt is.