

## STOPPEN MET ROKEN: NIKS DAN VOORDELEN!

- Verbeterde **ademhaling** en **bloedsomloop**.
- **Dalend risico** op kankers, hart- en vaatziekte, longproblemen.
- **Positief effect** op maag darmstelsel, tanden, botten, potentie,...
- Stoppen = **verjongen**: minder rimpels, betere kleur, wittere tanden,...
- **Minder was** en poetswerk in huis.
- Geld besparend: de gemiddelde roker bespaart **1.844 euro per jaar**.
- Goede **voorbeeld** aan kinderen en kleinkinderen.

“Ik ga vanaf nu rookvrij door het leven. Jij ook?”



“Ik vond mijn motivatie om te stoppen met roken. Wat is de jouwe?”



“Een gezonder leven zonder sigaret, ook voor jou.”



“Ik gaf het roken op, jij kan het ook!”

## HULP NODIG?

### Tabakstop

- Bel naar het gratis nummer **0800 111 00**.
- Surf naar [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be).
- Download de **Tabak-stop app**, een gratis hulpmiddel voor dagelijkse steun.

### Groepscursus

- Heel wat **gemeenten** organiseren een **groepscursus** Stoppen met roken. Raadpleeg de website van je gemeente voor meer informatie.

### Persoonlijk contact

- Met de hulp van een **erkende tabakoloog**.
- In sommige ziekenhuizen, klinieken, medische centra, gezondheidscentra enz. kun je terecht bij een **rookstopteam** als je wilt stoppen met roken.
- Sommige artsen geven **rookstopbegeleiding**.
- Kreeg je **rookstopmedicijnen** voorgeschreven door een arts of dokter-tabakoloog? **De apotheker** helpt je verder. Hij verkoopt ook **nicotinevervangers**. Best win je eerst professioneel advies in over het gebruik en de dosering.



### Wist je dat...

De e-sigaret kan niet omschreven worden als gezond, wel is ze veel minder ongezond dan een tabakssigaret omdat er geen tabak verbrand wordt.

De e-sigaret met nicotine je mogelijk kan helpen bij het stoppen.

Stoppen met roken?  
Bereken je winst op [www.tabakstop.be/calculator](http://www.tabakstop.be/calculator)