

Stoppen met roken? Ook jij kan het!

Op eigen houtje stoppen of met de hulp van:

DE TABAKOLOOG

Deze coach begeleidt je bij je rookstop. Individueel of in groep.

www.tabakologen.be



TABAKSTOP

Gratis en anonieme telefoondienst voor al je vragen over stoppen met roken.

0800 111 00 of www.tabakstop.be



HUISARTS EN APOTHEKER

Zij ondersteunen en motiveren je bij je rookstop. En geven je advies over rookstopmedicatie.



ALLEN CARR

1 groepsessie van 6u om je ideeën over roken te veranderen en je motivatie om te stoppen te vergroten.



ROOKSTOPMEDICATIE

Medicijnen helpen bij lichamelijke verslaving aan nicotine.

Vraag raad aan je huisarts of apotheker.



E-SIGARET MET NICOTINE

De e-sigaret met nicotine kan een hulpmiddel zijn bij rookstop.

Gebruik tabak en de e-sigaret niet samen. En stop na een tijd best met vaperen, want de effecten op lange termijn zijn nog niet bekend.



Meer info over hoe je kan stoppen?

Surf naar:
www.gezondleven.be/hoestoppenmetroken
of scan de QR-code



logo ^{MWV}
GEZONDHEID
TROEF