



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

U stopt zonder persoonlijke begeleiding en kunt 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



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

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

Ook u kunt
stoppen met
roken!



Voor intensieve (groeps of individuele) behandeling in Twente zijn de volgende mogelijkheden:

- ✓ Sinefuma
Kijk voor de inhoud, vergoeding en aanmelding op www.rookvrijzoekij.nl. Overal in Twente starten op verschillende tijdstippen trainingen van SineFuma.
- ✓ Stoppen met Roken Poli MST
U hebt hiervoor een verwijzing nodig.
- ✓ Tactus
U kunt hier geholpen worden indien er naast roken ook een andere verslaving is. U hebt hiervoor een verwijzing nodig.

Heel Twente Stopt is een gezamenlijk initiatief van de Twentse huisartsen, ziekenhuizen, verloskundigen en apothekers.