

Barger-Compasuum, 23 Augustus 2023

Denkt u na over stoppen met roken? Wat goed. U hoeft het niet alleen te doen.

Op verschillende manieren kunt u hulp krijgen bij het stoppen:

- individuele gesprekken met een stoppen-met-roken-coach of
- praktijkondersteuner;
- een groepstraining; Training "Voel je Vrij" bij de Veendokters in Barger-Compasuum. Doorlopend vanaf 18 september op maandag tussen 16.30-18.00 uur. U kunt zich opgeven via de mail: y.koster@veendokters.nl of telefoonnummer: 0591-349994 (terugbelafspraak)

De training bestaat uit 7 bijeenkomsten verdeeld over 10 weken. Ook besteden we tijdens deze training aandacht aan verandering van leefstijl.

- nicotine vervangende middelen of
- medicatie via de huisarts.
- telefonische coaching;
- Oktober = Stoptober ! Samen 28 dagen niet roken in oktober. Iedereen die 28 dagen wil stoppen met roken kan zich vanaf 2 september inschrijven op de website van Stoptober. Daarbij ondersteunt de gratis Stoptober app. Deze app geeft tips en persoonlijke aanmoediging berichten.

De combinatie van professionele begeleiding en nicotine vervangende middelen heeft het meeste succes. En wist u dat eerstelijns stoppen-met-rokenprogramma's volledig worden vergoed vanuit de basisverzekering?

Al lijkt het lastig, ook u kunt stoppen met roken. En deze garantie heeft u: het gaat u ontzettend veel gezondheidswinst opleveren. En al na een paar dagen proeft en ruikt u beter. En na een maand kunt u gemakkelijker bewegen en is uw conditie verbeterd. En het bespaart uiteraard geld.

