

Waarom stoppen met roken?

Na 20 minuten



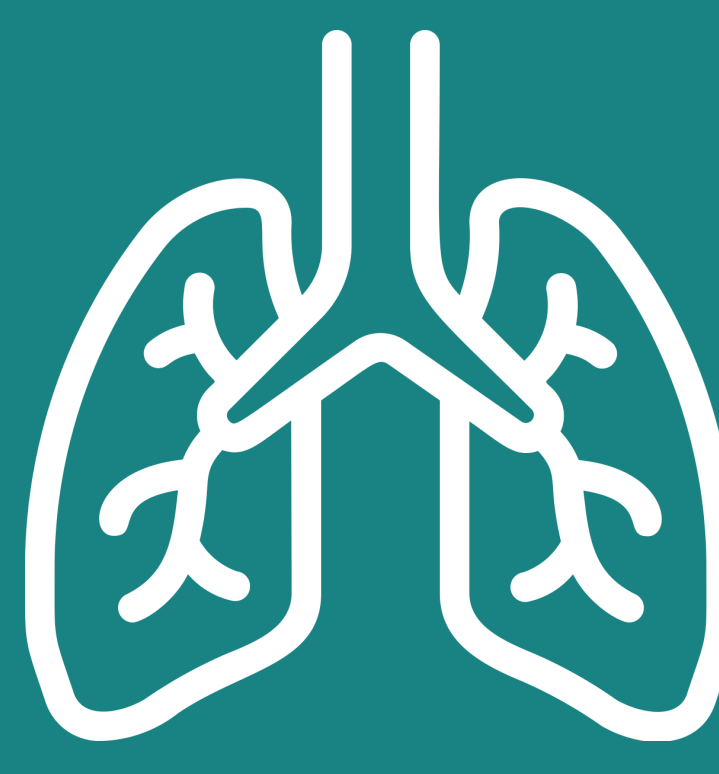
Je bloeddruk en hartslag daalt.

Na 12 uur



Het CO-gehalte in je bloed is weer normaal.

Na 24 uur



Je longen beginnen slijm en teer weg te werken.

Na 2 - 12 weken



Je bloedsomloop verbetert. Lopen gaat vlotter.

Na 3 - 9 maanden



Je hoest en kucht niet meer.

Na 1 jaar



Je hebt voor de helft minder kans op een hartziekte.

Na 10 jaar



Je hebt voor de helft minder kans op longkanker.

Na 15 jaar



Je risico op een beroerte is gelijk aan dat van een niet-roker.

Meer weten over stoppen met roken?

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



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 groepssessie van 6u om je ideeën over roken te veranderen en je motivatie om te roken te verminderen.



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/themas/tabak
of scan de QR-code

