

Ha **STOPPER,** je hebt je eerste stap gezet!

Met deze kaartjes helpen
we je verder op weg naar een
rook- en vapevrij leven.

80% van de mensen die roken,
wil stoppen, je bent dus
niet alléén!

1

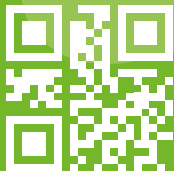
Dit product is ontwikkeld door
GGD Noord- en Oost-Gelderland en
GGD IJsselland

LOGO 18 x 5,5

Benieuwd hoe we je nog meer kunnen helpen?

Bezoek de website van

Ikstopnu.nl



Weet jij wat er in een sigaret zit...



JA **Test je kennis en vink aan** NEE

- | | | |
|--------------------------|------------------------------|--------------------------|
| ☐ | Ammoniak (wc reiniger) | ☐ |
| ☐ | Arsenicum (rattengif) | ☐ |
| ☐ | Aceton (nagellak remover) | ☐ |
| ☐ | Cafeïne | ☐ |
| ☐ | Suiker | ☐ |
| ☐ | Medicijnen (antihoestmiddel) | ☐ |
| ☐ | Nicotine (insecticide) | ☐ |
| ☐ | Cadmium (in batterijen) | ☐ |
| ☐ | Lood | ☐ |
| ☐ | Methaan (rioolgas) | ☐ |

De mensen van de tabaksindustrie maken jou verslaafd!

Heb jij ze allemaal aangevinkt?
Dan had je het bijna goed.
Behalve cafeïne zitten al deze
stoffen in een sigaret.

De tabaksindustrie voegt extra
stofjes toe aan tabaksproducten om
de vieze smaak te verbergen.

Het maakt roken lekkerder en zorgt
ervoor dat je minder gaat hoesten.
Maar het maakt roken ook
extra schadelijk en verslavend
door de nicotine.

Weet jij wat er in een vape zit?

JA	Test je kennis en vink aan	NEE
☐	Nicotinezouten	☐
☐	Waterdamp	☐
☐	Smaakjesstoffen	☐
☐	Vitamine E acetaat	☐
☐	Propyleenglycol	☐
☐	Glycerol	☐
☐	Aldehyde (zit in parfums)	☐
☐	???	☐

Wat zit er in een vape?

Behalve waterdamp, zitten alle genoemde stoffen in een vape.

Maar:

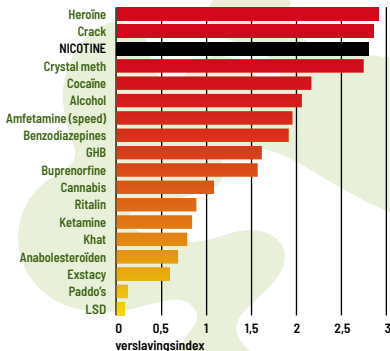
nog lang niet alle ingrediënten zijn bekend.

Welke stof zou jij liever niet binnenkrijgen?

Schrijf dat hier op:

Hoe verslavend is nicotine?

Nicotine is knetterverslavend!
Met professionele begeleiding
lukt stoppen meestal wél.



Roken en stress

De afname van de nicotine in je systeem zorgt voor stress:



Mensen die niet roken/vapen hebben ook stressvolle situaties, maar niet de stress van gebrek aan nicotine.

Effect op jongeren



Stoppen met roken is beter voor je gebit



Waarom zou jij willen
stoppen met roken
of vaperen?

Ik wil stoppen met roken of vaperen, omdat

- ☐ ik een betere conditie wil
- ☐ ik geld wil besparen
- ☐ ik een goed voorbeeld wil zijn voor mijn (klein) kinderen



Wat levert het je als STOPPER lichamelijk op?



1 dag: je krijgt meer zuurstof.



2 dagen: je reuk- en smaakvermogen verbetert.



3 dagen: je hebt meer energie.



2 weken: je conditie verbetert.



4 weken: je rokershoestje gaat weg.



1 jaar: je hebt minder kans op hart- en vaatziekten.



10 jaar: je kans op longkanker is gehalveerd.

Wat levert het je als **STOPPER** nog meer op?

Gezondere uitstraling

Frisse adem en wittere tanden

Meer zin in seks

Je woning ruikt frisser

7

Dit product is ontwikkeld door
GGD Noord- en Oost-Gelderland en
GGD IJsselland

LOGO 18 x 5,5

Als je stopt met roken, bespaar je zomaar € 4.000,00 per jaar*



€ 11,10 per dag



€ 77,70 per week



€ 337,63 per maand



€ 4.000,00 per jaar

Wat zou jij doen met € 4.000,00?

*deze bedragen gelden als je 1 pakje per dag rookt

Ben jij ook een STOPPER?

Hulp vergroot
de kans op slagen!

Wat zou jij kopen van het geld dat je overhoudt?



Als ik € 4.000,00 heb, dan:
ga ik daarvan op vakantie koop ik
een nieuwe fiets en...

Goede voorbereiding is het halve werk



**1. Bedenk waarom je rook-
en/of vapevrij wilt leven**

**2. Kies een Begindag.
Noem jezelf vanaf dat
moment een 'Niet Roker'**



3. Doe het samen

Goede voorbereiding is het halve werk



4. Vraag steun

Vertel aan familie, vrienden en collega's dat je gestopt bent met roken. Geef aan hoe zij je kunnen steunen.

5. Moeilijke momenten opvangen

Bedenk wat jou kan helpen op moeilijke momenten in plaats van roken of vaperen.



Wist je dat?

- 1 op de 3 rokers meerdere pogingen nodig heeft om te kunnen stoppen?
- 80% van de mensen wil stoppen en je niet alleen bent?
- Samen stoppen makkelijker gaat dan alleen?



Wist je dat?

- Jij ook een steun kan zijn voor een ander?
- Stoppen lukt het beste met professionele hulp?
- Stoppen ook makkelijker kan zijn dan je dacht?



Wie vraag jij om steun bij het stoppen?

- | | |
|--|------------------------------------|
| ☐ vader | ☐ broer |
| ☐ moeder | ☐ zus |
| ☐ vriend | ☐ vriendin |
| ☐ collega | ☐ mentor |
| ☐ buurman | ☐ buurvrouw |
| ☐ iemand anders nl. | |
-

Kom je er niet uit?

1. Bel gratis de stoplijn van ikstopnu.nl: 0800 1995
2. Gebruik de keuzehulp van ikstopnu.nl, inclusief een overzicht van het fysieke aanbod bij jou in de buurt:

Ikstopnu.nl



Kies een manier die bij jou past:

Fysiek: Individuele coaching

Fysiek: In een groep

Telefonische coaching

Online coaching, individueel of groep

Met een app

Individuele coaching

De Praktijkondersteuner (POH)

De POH ondersteunt je graag bij jouw stoppen-met-roken proces.

Vraag ernaar bij je huisarts.



Individuele coaching

Naam

Individueel begeleider
Stoppen met roken



Meld je aan via de site
projectnaam.nl

Of bel: 06 - 00000000
naam@projectnaam.nl

13

Dit product is ontwikkeld door
GGD Noord- en Oost-Gelderland en
GGD IJsselland

LOGO 18 x 5,5

Individuele coaching

Vervolg van voorkant 13

Groepstraining

Naam

Groepstrainer

Stoppen met roken



Diverse locaties in [plaats], afhankelijk van dag en tijd. 2 individuele gesprekken en 6 sessies in de groep



Meld je aan via de site
projectnaam.nl

Of bel: 06 - 00000000
naam@projectnaam.nl

Groepstraining

In een groep heb je steun aan elkaar.

Informeer naar de mogelijkheden
in jouw woonplaats.

Bijvoorbeeld via de huisarts.



Telefonische coaching

Individueel

Medipro

3 maanden, 7 telefonische consulten.

Je wordt gebeld en telefonisch begeleid.

Ook Turkssprekende coach beschikbaar.

www.medipro.nl

SineFuma

6 weken. Gesprekken van 20 minuten

op momenten die jou goed uitkomen.

www.rookvrijjookjij.nl

15

Dit product is ontwikkeld door
GGD Noord- en Oost-Gelderland
en GGD IJsselland

LOGO 18 x 5,5

Telefonische coaching

Individueel

Rookvrij & Fitter

3 weken. 1 keer per week een sessie.
Intensief programma. Ook aandacht
voor leefstijl. www.rookvrijenfitter.nl

WeQuit

6 weken. Wekelijks een
sessie van 20 minuten.
Gericht op het aan-
passen van gedachten
en gedrag.

www.wequit.nl



Online coaching Individueel

Rookvrij & Fitter 2 maanden.

Via teams gesprekken over verandergedrag en leefstijl. Ook voor jongeren die willen stoppen met vaperen.

rookvrijenfitter.nl

Medipro 3 maanden, 7 videoconsulten.

App installeren op je telefoon.

Ook Turkssprekende coach. **medipro.nl**

SineFuma 6 weken. Videobelgesprekken via Microsoft Teams van 30 minuten. Goede 4G of WIFI nodig. **sinefuma.nl**

Online coaching Individueel

WeQuit

6 sessies. Begeleiding met een persoonlijke stopplan. Ook voor jongeren die willen stoppen met vaperen. **wequit.nl**

ZoHealthy

3 maanden. 6 gesprekken. Na 6 en 12 maanden nazorggesprek (telefonisch). Ook voor jongeren die willen stoppen met vaperen.
zohealthy.nl



Online groepstraining



SineFuma

7 wekelijkse sessies van anderhalf uur via beeldbellen. In de avonduren.

sinefuma.nl

WeQuit

6 wekelijkse sessies van 45 minuten via online videogesprek met je camera aan. 6 tot 9 deelnemers.

wequit.nl

17

Dit product is ontwikkeld door
GGD Noord- en Oost-Gelderland
en GGD IJsselland

LOGO 18 x 5,5

Online groepstraining

ZoHealthy

3 maanden. Individuele intake van 45 minuten. 5 bijeenkomsten van 30 minuten. Nazorg na 6 en na 12 maanden rookvrij.

zohealthy.nl



Met een app



KWIT

Deze app is als een spel.

- Als “Kwitter” kan je 60 (verschillende) doelen halen. Hiermee kom je een ‘level’ hoger.
- Het geeft aan, hoe lang je al gestopt bent.
- In de premium versie (niet gratis) kan je ook chatten met anderen.

Met een app

Smokefree



**Smoke
Free**

Je kan trekmomenten overzichtelijk bijhouden in een dagboek.

Elke ochtend krijg je een missie om op te focussen. De missies gaan over:

- denken over roken
- omgaan met trek
- verbeteren eigenwaarde

De missies beginnen 7 dagen vóór het stoppen.

Met een app



Met de
Stopcoach stop
je met roken in
8 weken!

Stopcoach

- Makkelijke taal
- Met deze app kan je een digitale stopcoach kiezen.
- De coach geeft je 8 weken lang begeleiding
- Je ontvangt tips, filmpjes, persoonlijke verhalen en informatie.

Met een app

Quiddy



Quiddy

- gratis en voor 16 tot 25 jarigen
- match met een leeftijdgenoot
- chat met elkaar voor moeilijke momenten en steun
- noodknop voor hulp en afleiding houdt bij hoe lang je al rookvrij bent en wat je hebt bespaard
- artikelen die interessant zijn voor jong-volwassenen
- de taal is Nederlands maar de match kan in andere taal zijn

Gratis hulp bij stoppen

Nu is je kans om te stoppen
met roken voor € 0,00

Goedgekeurde
begeleiding
is dus gratis

100%

GRATIS

20

Dit product is ontwikkeld door
GGD Noord- en Oost-Gelderland en
GGD IJsselland

Gratis hulp bij het stoppen met roken of vaperen

Sinds 2026 mag je 2 tot 3 maal per jaar deelnemen aan een intensief stoppen met roken programma. Ook de nicotine vervangende middelen worden geheel vergoed door de zorgverzekeraar.

Je betaalt GEEN eigen risico

Bekijk hier de
voorwaarden en
vergoedingen van de
zorgverzekeraars:

