

## HOE HOU JE HET ROOKVRIJ?

### Goede raad

Stoppen met roken levert veel voordelen op: voor je gezondheid, je omgeving en je portemonnee. Ben je gestopt met roken, dan merk je snel dat je minder hoest 's morgens, een frissere adem hebt, dat je er beter uitziet en je ook beter voelt. Op lange termijn heb je minder kans op een hartinfarct, een beroerte en op bepaalde kankers. En je conditie verbetert. Bovendien bespaar je heel wat. Ook je gezin, vrienden en collega's vinden je rookstop fijn. Zwanger? Door niet te roken tijdens je zwangerschap geef je je kind zonder twijfel de beste start. Als je zelf niet rookt, vermindert de kans dat je kinderen beginnen met roken.

### Nuttige websites en telefoonnummers

- Stoppen met roken? Het kan. Tabakstop is een gratis dienst waar je terecht kan als je hulp wil bij stoppen met roken. Je vindt hen online op [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be). Voor gratis telefonische hulp bel je naar 0800 111 00.
- iCoach is een gratis online tool van de Europese Commissie die al 400.000 mensen heeft geholpen te stoppen met roken. Zin om te stoppen, maar heb je een duwtje in de rug nodig? Neem eens een kijkje op [www.stopsmokingcoach.eu](http://www.stopsmokingcoach.eu).
- Ouders met opvoedingsvragen over roken kunnen terecht op [www.gezondopvoeden.be](http://www.gezondopvoeden.be).
- Op [www.vlaanderenstoptmetroken.be](http://www.vlaanderenstoptmetroken.be) vind je alle informatie over hoe je stoppen met roken kan aanmoedigen en ondersteunen. Zowel op school, als in de gemeente, op het werk en in de zorg.

### Hulpverlening en aanbod in onze gemeente

- Wil je stoppen met roken? Vraag advies aan je huisarts, apotheker of volg een rookstopcursus bij [www.vlaanderenstoptmetroken.be](http://www.vlaanderenstoptmetroken.be).
- Bepaalde ziekenfondsen organiseren rookstop-cursussen. Een tabakoloog in je buurt kan je vinden via [www.vlaanderenstoptmetroken.be](http://www.vlaanderenstoptmetroken.be).



\*\*\*\*\*