

# Ga het gesprek over roken vandaag nog aan

## Voordelen van rookstop

Iedereen heeft een persoonlijke reden om te stoppen met roken:

- Gezondheid (kinderen willen zien opgroeien, "mee kunnen")
- Geld besparen (10 sigaretten per dag niet roken = €1344 per jaar)
- Niet meer verslaafd willen zijn

## Aanspreken, helpt dat echt?

Ja, zelfs een gesprek van 30 seconden verhoogt de kans op rookstop. Het kan kort en past binnen je werk. Ongeveer 40% van de rokers doet een stoppoging omdat ze aangesproken zijn.

Dit hoeft ook de vertrouwensband niet de schaden. Je toont namelijk je bezorgdheid voor de persoon.

## Hoe kan je mensen aanspreken? (herhaal jaarlijks)



V.U. Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, G. Schildknechtstraat 9, 1020 Brussel

## Naar waar doorverwijzen?

- Tabakoloog
- Tabakstop
- E-sigaret met nicotine
- Rookstopmedicatie
- Allen Carr
- Huisapotheker en huisarts

 : minimaal (< 1 minuut)

 : uitgebreid (5 minuten of meer)

## Meer info:

[www.motiverentotrookstop.be](http://www.motiverentotrookstop.be)