

WAT KUNT U ZELF DOEN?

# STOPPEN MET ROKEN

COPD ontstaat bij de meeste mensen door roken.

Daardoor beschadigen de longen en luchtwegen.

Stoppen met roken is het beste dat u kunt doen voor uw longen.

Zelfs als u al jaren rookt heeft het zin om te stoppen.



Stoppen met roken is moeilijk.

Maar het levert u veel op, u bent minder benauwd.



## ALS U STOPT, HEEFT DIT VEEL VOORDELEN:

- » Uw klachten verminderen.
- » U vertraagt het erger worden van COPD.
- » Uw medicijnen werken beter.
- » U voelt zich fitter.
- » Uw huis wordt een fijnere, schonere plek voor u en anderen.

## HULP NODIG?

Een zorgverlener geeft u het advies om te stoppen met roken. Tijdens het gesprek komt aan de orde:

- » Waarom het moeilijk is om te stoppen met roken.
- » Welke manieren er zijn om te stoppen.
- » Welke hulp u kunt krijgen en welke vorm het beste bij u past. De hulp kan bijvoorbeeld zijn:
  - » Persoonlijke begeleiding
  - » Groepstraining
  - » Telefonisch advies

