

Let's go!

Stopmethoden

Ik wil stoppen met vaperen

1x per jaar vergoed door je zorgverzekering!

Hoe stop ik met roken?

Zelf stoppen

Met begeleiding

Cold turkey
Plotseling stoppen zonder voorbereiding

Zelfhulp
Op eigen kracht, maar met voorbereiding

Hulpmiddelen

- Podcast
- Stopmail
- Apps
- Stopplan
- Boeken

Eventueel met

- pleisters
- kauwgom

Huisarts of praktijkondersteuner

Hulpmiddelen

- 1op1

Eventueel met

- pleisters
- kauwgom
- medicijnen

Begeleiding

Hulpmiddelen

- Groep (online of live)
- 1op1 (online of live)
- Telefonisch

Eventueel met

- pleisters
- kauwgom
- medicijnen



Cold turkey stoppen

Goed

Zelf stoppen

Beter

Stoppen met hulp huisarts

Best

Stoppen met begeleiding

Best

Ikstopnu.nl