

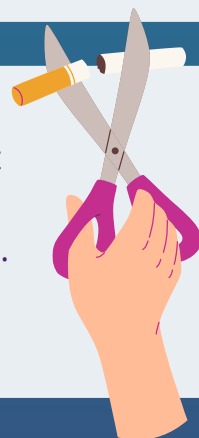
Samen stoppen met roken

Stoptober is de landelijke campagne die rokers aanmoedigt om in oktober 28 dagen te stoppen met roken. Hoe kun je als zorgverlener bijdragen aan deze campagne?



Eerst even dit... In 2022 rookte **18,9%** van de Nederlanders. 70% daarvan rookt elke dag. In Nederland is het aandeel van tabaksgebruik in de totale ziektelast 13%.

Stoptober is wetenschappelijk onderbouwd én een bewezen effectieve methode die ondersteunt bij het stoppen met roken. Het heeft een positieve insteek. 70% van de deelnemers houdt het vol om 28 dagen niet te roken. Na 3 maanden was 52% nog steeds gestopt, na een jaar 25%. Deelnemers gaven aan dat Stoptober goed werkt vanwege de gratis app, het samen stoppen en de duidelijke tijdsaanduiding. *Onderzoek AMC, 2017*



Dit kun je als zorgverlener doen

Advies in 20 seconden

In 20 seconden geef je bij de balie of de behandeltafel een kort, positief advies (very brief advice/VBA):

- Wij doen mee met Stoptober. Rookt u? *Vraag dit open en zonder oordeel.*
- Nee? Heel goed.
- Ja? Mocht u willen stoppen, dan is de cursus Ik Stop Ermee misschien iets voor u. Op 1 oktober in Kinopolis. De belofte: in één avond van het roken af. Met korting: van 140,- voor 50,-. *Geef de code door: Utrecht1okt2025 en/of geef het kaartje mee.*
- Niets voor u? U kunt ook hulp krijgen van uw huisarts. Dat wordt vergoed.

Bereid je voor met extra informatie



Webinar: Stoptober voor zorgverleners



Filmpje: Zo geef je een very brief advice

 **IKSTOPERMEE.NL**

Le Apo
LEEFSTIJLAPOTHEKE®

sterkz.org
EERSTE LIJN UTRECHT STAD

DOE MEE
STOPTOBER