

# STOPTOBER

---

## 2023



*Le Apo*  
DE LEEFSTIJLAPOTHEKER

Apotheek  
**Orion**

# INHOUDSOPGAVE

---

01

Stoptober

02

Missie

03

Stappenplan Apotheek

04

20 seconden balie interventie

05

Balie Flyer



**Stoptober 2023**

---

## **STOPTOBER**

Stoptober het jaarlijks terugkerende campagne die mensen aanmoedigt om te stoppen met roken gedurende de hele maand oktober.

Het initiatief begon oorspronkelijk in het Verenigd Koninkrijk in 2012 en heeft zich sindsdien verspreid naar verschillende landen over de hele wereld, waaronder Nederland.

Het hoofddoel van Stoptober is om mensen te helpen stoppen met roken en zo de schadelijke gevolgen van tabaksgebruik te verminderen. Het idee achter de campagne is dat stoppen met roken makkelijker is als je het samen met anderen doet en met ondersteuning van professionals.



## MISSIE

### Bewustwording vergroten:

Wij willen het bewustzijn over de gezondheidsrisico's van roken vergroten en mensen informeren over de voordelen van stoppen met roken. Door voorlichting proberen wij mensen aan te moedigen om een positieve verandering in hun leven te maken.

### Ondersteuning bieden:

Wij willen rokers de nodige ondersteuning bieden om succesvol te stoppen met roken. Hulpmiddelen zoals nicotinevervangers en doorverwijzing naar de professionals. Het doel is om mensen te voorzien van de middelen en het vertrouwen dat ze nodig hebben om hun rookverslaving te overwinnen.

### Een collectieve inspanning creëren:

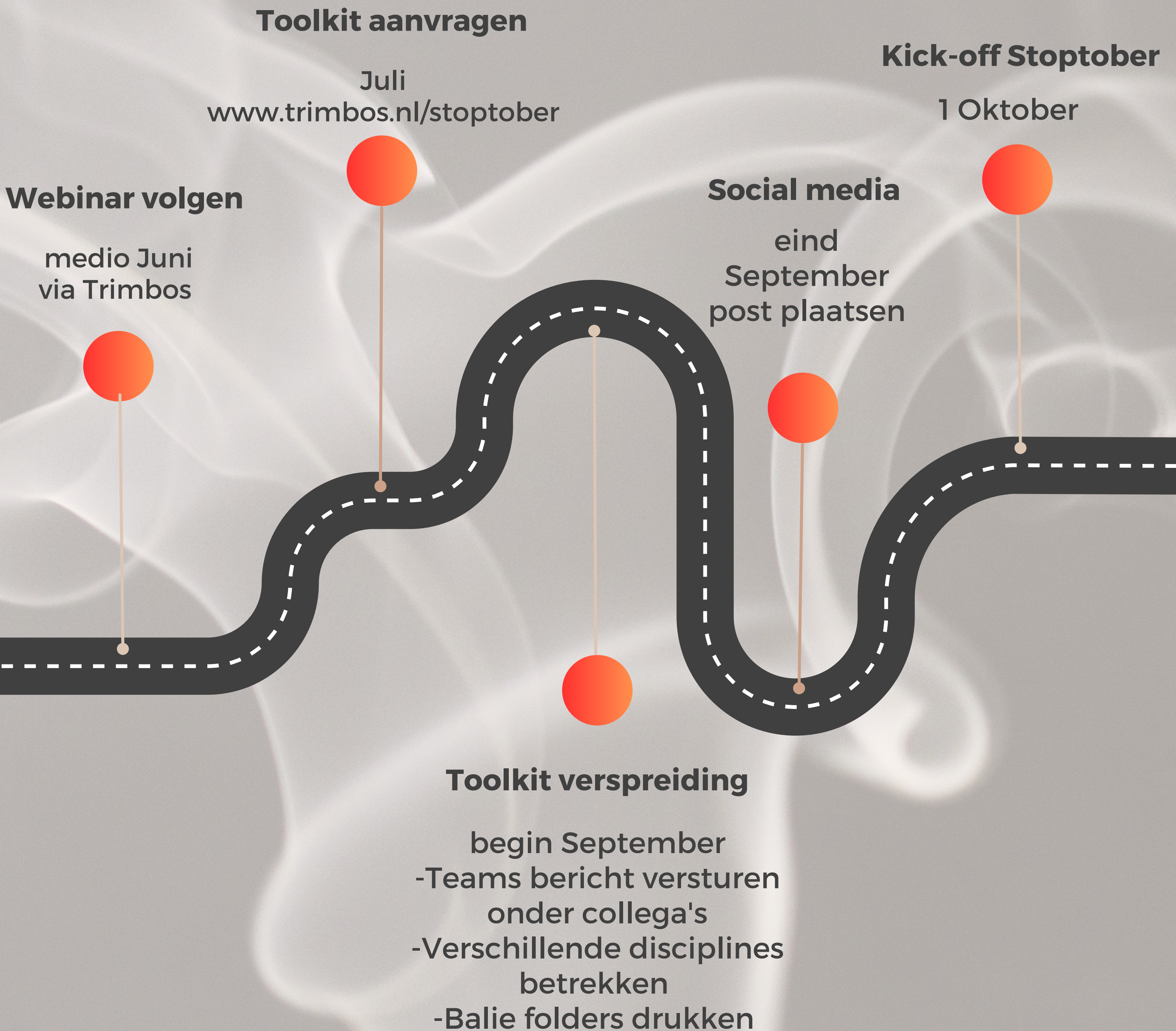
Wij moedigen mensen aan om samen met anderen de uitdaging aan te gaan om te stoppen met roken. Door de kracht van gemeenschap en gedeelde ervaringen te benutten, hopen wij dat tijdens de stoppoging de mensen elkaar kunnen ondersteunen, aanmoedigen en motiveren.



Stoptober 2023

---

# STAPPENPLAN STOPTOBER APOTHEEK



## 20 SECONDEN BALIE INTERVENTIE



"Wij doen mee met Stoptober. Rookt u?"  
stel deze vraag open en zonder oordeel



Nee > "Heel Goed"



Ja > "Mocht u willen stoppen , dan kunt u daar hulp bij krijgen, bijvoorbeeld bij uw huisarts.Dat wordt vergoed"

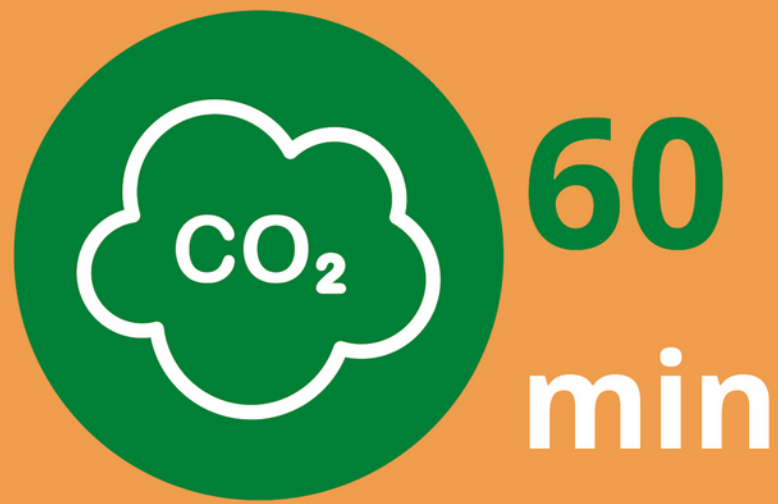


"Ik heb hier wat extra informatie voor u"  
Geef de balie flyer mee

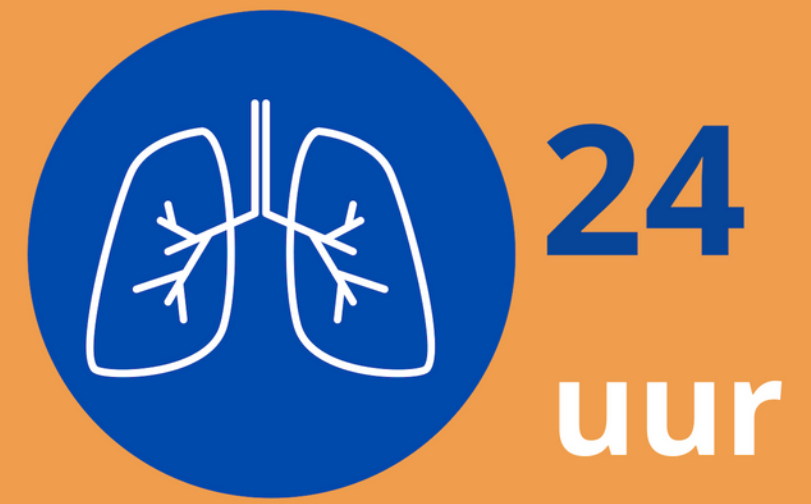
## Wat doet niet roken met je?



Je bloeddruk en hartslag gaan omlaag



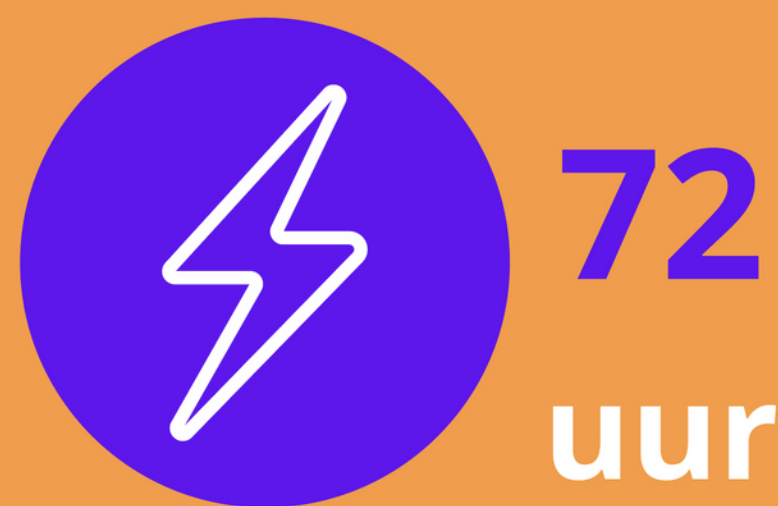
Giftige koolmonoxide verdwijnt uit je lichaam; je longen beginnen met de grote schoonmaak



Je krijgt meer zuurstof en je longen worden langzaam schoner



Alle nicotine is uit je lichaam; je reuk- en smaakvermogen verbeteren



Je hebt meer energie en ademen gaat je eenvoudiger af



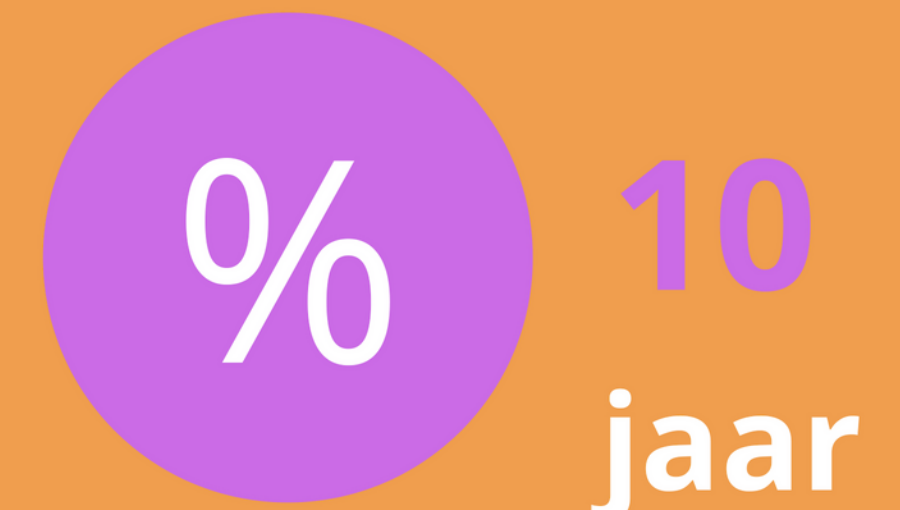
Je hebt fors meer energie; je algehele conditie gaat er op vooruit



Je conditie is sterk verbeterd en je beweegt gemakkelijker; je rokershoestje is weg



Je kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten is met de helft afgenomen



Het risico op longkanker is gehalveerd; risico op andere kankersoorten is minder



## **1. Kies een doel.**

Zet op papier waarom je wilt stoppen met roken en wat je uiteindelijk wilt bereiken.

## **2. Kies een stopdag.**

Kies een dag uit op de kalender waarop je in één keer helemaal stopt met roken. Zorg dat er op deze dag geen sigaretten meer in huis zijn.

## **3. Bereid je voor op moeilijke momenten.**

Probeer te bepalen op welke momenten je normaal gesproken het meeste zin hebt in een sigaret. Zorg dat je op deze momenten iets anders te doen hebt.

## **4. Vermijd bepaalde situaties.**

Gooi asbakken en aanstekers weg. Die heb je niet meer nodig.

## **5. Licht familie en vrienden in.**

Vertel mensen met wie je normaal altijd rookte dat je bent gestopt. Vertel ook andere familie en vrienden dat je bent gestopt.

**De grootste kans op permanent stoppen met roken kan worden bereikt door deskundige begeleiding in te schakelen en dit te combineren met hulpmiddelen.**

**Je huisarts, een ondersteuner in de huisartsenpraktijk of een coach/begeleider kan je helpen bij het stoppen met roken. Ga voor meer informatie naar [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl)**

DE LEEFSTIJLAPOTHEKER