

## Training 'Gezond Stoppen met Roken'

*"Ik ben snel kortademig en moe, ik hoest veel en geef daarbij ook vaak veel slijm op. Ik vind het ook vervelend dat ik adem met geluid."*

*"Ik voel me vermoeid en heb soms last van hartkloppingen, zweten en benauwdheid. Ik heb ook af en toe pijn aan mijn benen."*

*"Ik wil graag stoppen met roken, maar ik weet niet hoe ik dit moet doen."*

### Voor wie?

- Als u zich herkent in de bovenstaande uitspraken en wilt stoppen met roken.
- Als u de volgende aandoeningen hebt: hart- en vaatziekten, suikerziekte of COPD, én:
- Als uw huisarts lid is van zorggroep Elzha. (Dit kunt u nazoeken op de website van zorggroep Elzha, zie [www.elzha.nl](http://www.elzha.nl). U kunt dit ook navragen bij uw huisarts).

### Waarom?

- Ongeacht hoe lang u al rookt of hoe oud u bent, stoppen met roken heeft altijd zin.
- Stoppen met roken verlaagt namelijk het risico op suikerziekte, hart- en vaatziekten en nierschade. Daarnaast zorgt het ervoor dat uw longen veel minder snel achteruit gaan.
- Stoppen met roken kan ervoor zorgen dat medicijnen voor hoge bloeddruk en cholesterol niet meer nodig zijn.
- Het samen stoppen biedt extra steun. Je deelt ervaringen, je trekt je aan elkaar op en je herkent je in de verhalen van anderen.
- In de training wordt aandacht besteed aan moeilijke situaties, omgaan met trek, volhouden en hoe verder.

### Praktische informatie

Voor meer informatie over de training, kunt u komen naar één van de voorlichtingen:

**Maandag 16 februari om 14.30 uur tot 16.30 uur**

**Maandag 2 maart om 14.30 uur tot 16.30 uur**

- **Startdatum van de training: maandag 9 maart 2015**
- Vervolgdata: 16, 23 en 30 maart, 20 april en 11 mei
- Tijdstip: 14.30 uur tot 16.30 uur
- Locatie: Gezondheidscentrum Wassenaar  
Hofcampweg 65  
2241 KE Wassenaar
- De groep bestaat uit maximaal 10 deelnemers

### Meer informatie en/of aanmelden?

Context | Lijnbaan 4, 2512 VA Den Haag

T 088 357 10 60 | E [informatie@context.nl](mailto:informatie@context.nl) | [www.context.nl](http://www.context.nl)

