

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. 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: Wijkcentrum Moerwijk
Aagje Dekenlaan 51
2533 SG Den Haag
- 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 | www.context.nl

