**1 OKTOBER STOPT HAAKSBERGEN**

Johan Cruijff, het boegbeeld van de antirokencampagne in de jaren negentig, overleed voor de zomer aan de gevolgen van longkanker. Hij verruilde 25 jaar geleden, in die reclamecampagne, zijn sigaretten voor zijn bekende lolly's. Uitgerekend hij, die zo waarschuwde voor de gevolgen van roken, is nu zelf aan de gevolgen bezweken.

Iedereen weet dat roken slecht is voor de gezondheid, maar niemand verwacht zelf geconfronteerd te worden met een ziekte ten gevolge van het roken. Toch sterven er hieraan jaarlijks 20.000 mensen in Nederland.

Motiveert dit om een stoppoging te wagen? Waarschijnlijk wel, want 120.000 Mensen hebben vorige jaar meegedaan met de landelijke Stoptober actie. Na 28 dagen niet roken, zijn 40.000 mensen daarna voor langere tijd gestopt. Een geweldig resultaat!
Wilt u tot de groep stoppers behoren? Doe dan mee een de Haaksbergse Stoptober: Haaksbergen Stopt.

**HAAKSBERGEN STOPT!**

Op 1 oktober gaan we met een groep Haaksbergenaren stoppen met roken. Doet u ook mee? Samen met lokale lotgenoten, die het net zo lastig vinden als u om te stoppen, gaan we een stoppoging wagen!

**Wilt u ook bij die groep stoppers horen?**Word dan lid van onze besloten facebookgroep “Haaksbergen Stopt (groep)”.
Ga hiervoor naar <https://www.facebook.com/Haaksbergenstopt/>, klik op registeren en wordt lid van “Haaksbergen Stopt (groep)”.
We gaan samen proberen om 28 dagen niet te roken. In de facebookgroep helpt u elkaar er door heen. U kunt hier ervaringen delen, steun zoeken en elkaar voorzien van tips om het vol te houden. Regelmatig wordt er ook door een professional een tip gegeven om u te motiveren het vol te houden.
Houdt u het 28 dagen vol, dan heeft u 5 keer meer kans om het daarna ook vol te kunnen houden.

**Heeft u extra ondersteuning nodig bij uw stoppoging?**
Dan kunt u terecht bij uw huisarts of apotheek. In de huisartsenpraktijk zijn gespecialiseerde verpleegkundigen werkzaam om u extra persoonlijke begeleiding te bieden. De huisarts kan u adviseren over de het gebruik van medicatie die ondersteuning biedt bij de langere termijn effecten van het stoppen. Bij de apotheek kunt u terecht voor nicotine vervangende middelen.

**Bent u reeds gestopt en wilt u andere helpen bij het stoppen?**Wordt dan ook lid van de facebookgroep “Haaksbergen Stopt” en geeft als ervaringsdeskundige uw tips.

**Stel u zich eens voor dat u niet meer rookt… en wat dat u oplevert…**

**Graag tot ziens op onze facebookgroep “Haaksbergen Stopt”!**