

To smoke or not to smoke...

Sinds 2011 werk ik in de praktijk en zie ik de mensen met hart- en vaatmedicatie of suikerziekte in iedere geval jaarlijks. Ook de mensen met chronische longziekte zie of bel ik.

Het grootste deel van de dag ben ik bezig met “leefstijl coaching”.

En ik wil jullie een compliment geven want persoonlijk vind ik dat de meeste mensen goed hun eigen regie oppakken en zelf aangeven wat er aan beweging, voeding, roken of alcohol goed gaat en wat beter kan. Jullie leggen doelen en we evalueren een volgende keer hoe het is gegaan.

Zo zijn er in de afgelopen 15 jaar al heel wat mensen gestopt met roken. Pluim voor iedereen die zich hierin herkent want als ex roker (wist je niet?) en hulpverlener weet ik dat de rookverslaving een van de meest lastige is om te overkomen en tevens de schadelijkste is voor de gezondheid in breedste zin.

Nu is er een grote groep jonge, gezonde mensen die ik niet op mijn spreekuur zie. Zij hebben geen hart- en vaatmedicatie, suikerziekte of longproblemen. Of in ieder geval nog niet.

Wij zien jullie graag!

Aan iedereen die rookt het verzoek een afspraak in te plannen! Bij mij of met stoppen met roken coach Denise. Lees vooraf aan dit bezoek de volgende informatie door:

[Ik denk erover om te stoppen met roken | Thuisarts.nl](#)

[Ik wil stoppen met roken | Thuisarts.nl](#)

[Ik wil een manier kiezen om te stoppen met roken | Thuisarts.nl](#)

De begeleiding en eventuele nicotine pleisters of medicatie wordt vergoed uit de basisverzekering (max 1x per jaar).

Just do it.

Nancy Boot, praktijkondersteuner

Ook namens Denise Warmendam, stoppen met roken coach