



Online training stoppen met roken na kanker

MijnKoersRoken.nl

Blijvend stoppen met roken

Met de online training MijnKoers-Stoppen met Roken helpen we u op een eenvoudige wijze te stoppen. MijnKoers is volledig online en gratis te gebruiken, wanneer het u uitkomt.

Het Trimbos-instituut heeft de training ontwikkeld in samenwerking met deskundigen en mensen zoals u, gebaseerd op de laatste wetenschappelijke inzichten.

Voordelen MijnKoers

- Online en wanneer het u uitkomt
- Gratis
- Voor tablet, smartphone en laptop
- Ontwikkeld door expertise-centrum Trimbos-instituut en mogelijk gemaakt door KWF Kankerbestrijding
- Ontwikkeld met deskundigen en (voormalig) patiënten
- Doe nu als eerste mee aan onderzoek en ontvang €75 vergoeding (beperkte beschikbaarheid)

Voor meer informatie: ga naar de website MijnKoersRoken.nl

Voor meer informatie en aanmelden
www.mijnkoersroken.nl

Trimbos-instituut
Da Costakade 45, 3521 VS Utrecht
Tel: (030) 29 71 160
Email: MijnKoers@trimbos.nl

*U kunt
vandaag
nog aan
de slag!*

Voordelen van stoppen met roken

- U hoest minder
- U heeft meer energie en voelt zich fitter
- Uw stemming verbetert
- U slaapt beter
- Uw geheugen en concentratie verbeteren
- U voelt zich verlost van de sigaret
- Al snel verbeteren uw bloeddruk en hartslag



Over roken en kanker

- Roken verhoogt het risico op meerdere typen kanker.
- Kanker wordt door meerdere factoren veroorzaakt, waaronder genetische aanleg. Roken hoeft dus niet de oorzaak te zijn van kanker.
- Toch kan stoppen met roken u veel voordelen op de korte en lange termijn opleveren.
- Stoppen met roken bevordert herstel en vermindert bijwerkingen van medicatie.

Weetjes

- Er zijn honderden schadelijke stoffen bekend in tabak en tabaksrook.
- Roken neemt alleen de spanning weg die het zelf veroorzaakt door de nicotine-verslaving.
- Online trainingen hebben eerder bewezen mensen te helpen om te stoppen met roken.
- MijnKoers is de eerste online training die mensen die kanker hebben gehad ondersteunt bij het stoppen met roken.

Onderzoek in het kort

Aan de training is op dit moment een onderzoek gekoppeld. Onderzocht wordt hoe de MijnKoers training mensen die kanker hebben of hebben gehad ondersteunt. Dit houdt in dat u een paar online vragenlijsten invult: voordat u begint en na 3, 6 en 12 maanden.

Doe als eerste mee en verdien tot €75!
(beperkte beschikbaarheid).