



13 september 2017  
Vierde editie Stoptober



[1]

De maand oktober staat opnieuw in het teken van Stoptober; 28 dagen niet roken in oktober. Dankzij de positieve aanpak, de gratis Stoptober-app en de steun van stoppers onderling, hebben de afgelopen drie jaar al ruim 150.000 mensen meegedaan aan Stoptober.

#### Ambassadeurs

Dit jaar gaan zanger Nielson, zakenvrouw Olcay Gulsen en radio-DJ Koen Hansen, de uitdaging aan om 28 dagen te stoppen met roken. Nielson krijgt steeds meer last tijdens het zingen en doet daarom mee:

'Ik ben benieuwd of mijn stem verandert als ik niet meer rook. Ik heb geen idee hoe dat klinkt, ik rook al zo lang.' Olcay Gulsen is ook zeer gemotiveerd om mee te doen: 'Ik vind roken één van de meest vreselijke dingen aan mezelf. Met de hulp van Stoptober en alle stoppers gaat het me lukken.'

Koen Hansen stopt voor de liefde: 'Ik heb een leuke vriendin. Zij rookt niet en baalt dat ik wel rook. Voor haar ga ik deze uitdaging aan.'

#### Stoptober al 3 jaar succesvol

Uit onderzoek blijkt dat 80% van alle rokers in Nederland graag wil stoppen met roken, maar dit is nog niet zo eenvoudig. En er lijkt voor een roker eigenlijk nooit een juiste gelegenheid om te stoppen met roken. Stoptober creëert dit moment op 1 oktober en biedt met haar programma positieve steun aan iedereen die wil stoppen met roken. De afgelopen drie jaar hebben duidelijk gemaakt dat het succes van Stoptober zit in de positieve aanpak, de gezamenlijkheid en de steun die Stoptober stoppers te bieden heeft.

Rokers die 28 dagen stoppen met roken hebben 5 keer meer kans om blijvend te stoppen doordat ze dan door de periode heen zijn met de zwaarste ontweningsverschijnselen. Bovendien is een periode van 28 dagen goed te overzien. De steun van Stoptober bestaat onder meer uit de gratis Stoptober-

postadres p/a azM Patiënt & Zorg  
Postbus 5800 | 6202 AZ Maastricht

telefoon +31 (0) 43 387 44 28  
email [info@kennisnetwerkcv.nl](mailto:info@kennisnetwerkcv.nl)

kvk maastricht 14091999  
rabobank NL19 RABO 0129 5196 42

[www.kennisnetwerkcv.nl](http://www.kennisnetwerkcv.nl)

app die elke dag berichten stuurt en tips en advies geeft. Daarnaast worden dagelijks tips en berichten gedeeld op de Facebookpagina. Het is ook een belangrijke plek waar gestopte rokers elkaar helpen en steunen. Het creëren van een collectief stopmoment werpt ieder jaar dan ook weer z'n vruchten af.

#### Stoptober Magazine

Nieuw dit jaar is het Stoptober Magazine dat alle deelnemers van Stoptober - zolang de voorraad strekt - gratis kunnen ophalen bij een Albert Heijn-vestiging bij hen in de buurt. In het magazine staan inspirerende verhalen van bekende en onbekende Nederlanders en vanzelfsprekend veel tips om de 28 dagen door te komen. Nielson en Olcay Gulsen sieren de cover van het magazine en vertellen uitgebreid over hun beweegredenen om mee te doaan Stoptober.

#### Meedoen aan Stoptober

Iedereen die aan Stoptober wil meedoen kan zich vanaf vandaag inschrijven via de website [www.stoptober.nl](http://www.stoptober.nl) [2] en vanaf 28 september de bijbehorende gratis app downloaden die vanaf 1 oktober dagelijkse steun biedt. De 28-dagen-niet-roken-reis begint op 1 oktober 2017.

#### Stoptober voor bedrijven

Naast ondersteuning voor individuele deelnemers heeft Stoptober, net als voorgaande jaren, een speciaal aanbod voor bedrijven en organisaties die stoppen met roken bij hun medewerkers onder de aandacht willen brengen. Bedrijven kunnen op [bedrijven.stoptober.nl](http://bedrijven.stoptober.nl) promotiematerialen bestellen en aanvullende trainingen aanvragen.

#### Initiatiefnemers

Stoptober is een initiatief van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), KWF Kankerbestrijding, de Hartstichting, het Longfonds, het Trimbos-instituut, GGD GHOR Nederland en de Alliantie Nederland Rookvrij. Stoptober begon in Engeland. Ook daar is de campagne al jaren een succes.

<https://www.kennisnetwerkcv.nl/sites/kennisnetwerkcv.nl/files/nieuws/stoptober.jpg>

[2] <http://www.stoptober.nl>