

Gepubliceerd op Smallingerland 14-08-2020 04:34 (<https://samenwijzer.smallingerland.nl>)

[Waar heeft u een vraag over?](#) > [Zorg en gezondheid](#) > [Gezonde leefstijl](#) > Roken

---

## Wilt u stoppen met roken?

Kijk op Rokeninfo van het Trimbos-instituut. Of ga naar de huisarts.

Kijk ook op de website [stoppenmetrokeninfryslan.nl](http://stoppenmetrokeninfryslan.nl) en de website van de GGD Fryslân.

### Trimbos instituut - rokeninfo

[0900 19 95](tel:09001995) (€ 0,10 per minuut)

[www.rokeninfo.nl/publiek](http://www.rokeninfo.nl/publiek)

---

## Wilt u hulp bij het stoppen?

Kijk op de website [stoppenmetrokeninfryslan.nl](http://stoppenmetrokeninfryslan.nl). Of ga naar uw huisarts.

---

## Wilt u zelfstandig stoppen?

Ga naar de StopSite. Daar vindt u een online cursus.

### StopSite

Stoppen met roken doe je zelf

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

---

Samenwijzer is ontwikkeld in opdracht van de gemeente [Smallingerland](#).

De gemeente Smallingerland wijst u graag op een aantal specifieke, lokale initiatieven die voor u van toegevoegde waarde kunnen zijn:



[huistest.nl](http://huistest.nl)



[vraagelkaar.nl](http://vraagelkaar.nl)



[cjgsmallingerland.nl](http://cjgsmallingerland.nl)

[Over Samenwijzer](#)

---