



Het Huisartsenteam

Stoppen met roken

Rookvrij! Ook jij?



Bent u op zoek naar een goede manier om te stoppen?

Vaak is het een hele zoektocht naar de juiste hulpmiddelen en een gevecht om het vol te houden. Het is daarom verstandig om hier professionele begeleiding bij in te schakelen. Iemand die u motiveert, begeleidt en ondersteunt naar een rookvrij leven! Hoe u dit doet? Meld u aan voor de 'Rookvrij! Ook jij?' groepstraining, de persoonlijke begeleiding of een telefonisch coachingstraject.

- ✓ Hoog slagingspercentage
- ✓ Door zorgverzekeraars vergoed
- ✓ Gecertificeerde ervaren coaches
- ✓ Een bewezen effectieve methode

Groepstraining

Tijdens de groepstraining gaat u gezamenlijk met andere rokers aan de slag om uiteindelijk één doel te bereiken: Stoppen met roken! De kracht van deze training ligt in het motiveren van elkaar en de betrokkenheid van de groep. Daarnaast staan de coaches voor u klaar om u te begeleiden naar een rookvrije toekomst.

De groepstraining bestaat uit 7 bijeenkomsten van 1,5 uur. Na 2 weken voorbereiding stopt u in week 3 van de training (gezamenlijk) met roken. In de daarop volgende maand begeleiden de coach en de mede-stoppers u naar een rookvrije toekomst.

Wordt u liever via persoonlijke begeleiding gecoacht? In dat geval vinden de gesprekken één op één plaats.

Telefonische coaching

Telefonische coaching geeft de mogelijkheid om op afstand en op momenten die u goed uitkomen gebruik te maken van de ondersteuning van een professionele coach middels een persoonlijk gesprek. Het voordeel hiervan is dat het altijd in uw planning past.

Een ervaren coach staat u bij tijdens het stoppen met roken-traject met een uitgebreid eerste gesprek van 30 minuten, en vervolgens met 5 telefonische coachmomenten van 20 minuten.

Wat levert stoppen met roken u op?

- Meer energie, tijd en zelfvertrouwen;
- Betere bloedsomloop;
- Verbeterde ademhaling;
- Makkelijkere lichamelijke ontspanning.

Daarnaast zorgt stoppen met roken ervoor dat u:

- lekkerder ruikt
- er beter uitziet
- minder ziek bent
- beter slaapt
- sneller herstelt na een operatie
- niemand laat meeroken
- langer geniet van het leven

Gebruik van hulpmiddelen

Met het gebruik van hulpmiddelen, naast het volgen van een begeleidingstraject, is uw kans op een positief resultaat nog groter. De coaches geven dan ook uitgebreid advies betreffende medicijnen en nicotinevervangers en kijken samen met u naar de meest passende oplossing.

Samen werken aan een oplossing



Het Huisartsteam

Wat komt aan bod?

- Voor- en nadelen van stoppen met roken;
- Uitleg en advies over medicijnen en nicotinevervangers;
- Positieve steun van medecursisten;
- Advies over hoe om te gaan met trek in een sigaret;
- Hoe u duurzaam kunt stoppen;
- Tips en adviezen op basis van uw persoonlijke situatie;
- Advies over gewicht en beweging;
- Wat levert stoppen met roken u op?

Kwaliteit

Alle coaches en de volledige begeleiding van 'Rookvrij! Ook jij?' is opgenomen in het landelijke kwaliteitsregister voor stoppen met roken. Alleen bewezen effectieve interventies worden hierin toegelaten. Dit verplicht hen om aan de kwaliteitseisen te voldoen en te werken volgens de landelijke normen voor goede 'stoppen met roken' begeleiding.

Tevens is 'Rookvrij! Ook jij?' gecertificeerd door het RIVM Centrum voor Gezond Leven.



Wat kunt u besparen

Stoppen met roken heeft niet alleen positieve gevolgen voor uw gezondheid en uw dagelijkse leven, het kan u ook financieel flink wat besparen.

	10 sigaretten	20 sigaretten	30 sigaretten
1 maand	€ 99	€ 190	€ 298
3 maanden	€ 290	€ 596	€ 894
1 jaar	€ 1.169	€ 2.339	€ 3.509
5 jaar	€ 5.849	€ 11.699	€ 17.545
10 jaar	€ 11.699	€ 23.398	€ 35.097

Kosten

Een groot deel van de zorgverzekeraars vergoedt het begeleidingstraject volledig. Hierbij wordt in bepaalde gevallen wel gebruik gemaakt van uw eigen risico.

Kijk op www.rookvrijookjij.nl voor een volledig overzicht van de vergoedingen per zorgverzekeraar.



Het Huisartsteam

Meer weten en aanmelden

Meer informatie over het stoppen met roken-traject vindt u op www.hethuisartsteam.nl. Wilt u zich aanmelden? Bespreek dit met uw huisarts of uw praktijkondersteuner. U kunt zich ook aanmelden via telefoonnummer 076 88 95 195 of kijk op www.rookvrijookjij.nl.

Om u te helpen te stoppen met roken werkt Het Huisartsteam samen met SineFuma, specialist in stoppen met roken-zorg.



Namens uw huisarts:
Zorggroep Het Huisartsteam
Voorsteven 94
4871 DX Etten-Leur
(076) 503 26 58

www.hethuisartsteam.nl

