



ROOKVRIJ

ook jij kunt stoppen

MOGELIJKHEDEN VOOR ONDERSTEUNING

Stoppen met roken hoef je niet alleen te doen. Het is al moeilijk genoeg! De huisartsenpraktijk helpt je graag. Bel voor een afspraak en bepaal samen de ondersteuning die bij je past.



JOUW HUISARTSENPRAKTIJK

De huisartsenpraktijk geeft jou tips, adviezen en individuele begeleiding. Het aantal gesprekken bepaal je in overleg. Samen maken we een plan om te gaan stoppen en we begeleiden je in de periode erna. Je stopt met roken tijdens de begeleiding. Er zijn diverse soorten medicijnen die het stoppen met roken makkelijker maken. Bespreek met je huisartsenpraktijk welke het beste bij jou past.

Deze begeleiding wordt vergoed vanuit jouw basisverzekering. Dit gaat niet ten koste van je eigen risico.



SINEFUMA

Overall in de regio starten op verschillende momenten groepstrainingen van 7 bijeenkomsten. Tijdens de eerste twee bijeenkomsten krijg je een goede voorbereiding. Je stopt met roken in week 3 van de training.

De groepstraining wordt vergoed vanuit jouw basisverzekering. Dit gaat niet ten koste van je eigen risico. Kijk voor de inhoud op www.rookvrijookjij.nl. Aanmelden kan ook via je huisartsenpraktijk.



TACTUS

Je kunt hier geholpen worden als je naast roken ook een andere verslaving hebt. Je hebt hiervoor een verwijzing van de huisartsenpraktijk nodig.

Deze begeleiding wordt vergoed vanuit jouw basisverzekering. Dit gaat wel van je eigen risico af.



DIGITALE ONDERSTEUNING

WEBSITES

www.ikstopnu.nl
www.thuisarts.nl
www.rokeninfo.nl

APPS

stop smoking - easyquit free
stopstone
stoptober
quit now
rookvrij pro
quit smoking buddy
stopmaatje



ik stop met roken omdat ik ...

- ... mijn (klein)kinderen wil zien opgroeien
- ... niet afhankelijk wil zijn van een sigaret
- ... gezonder wil leven
- ... mijn kind een gezonde start wil geven

...



ROOKVRIJ
ook jij kunt stoppen