



SALLAND ROOKVRIJ!

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.

De praktijkondersteuner van je huisartsenpraktijk geeft tips, adviezen en persoonlijke begeleiding. Het aantal gesprekken bepaal je in overleg. Samen maken jullie een plan om te gaan stoppen en ontvang je begeleiding tijdens de periode van stoppen tot erna. Naast deze begeleiding zijn er verschillende soorten medicijnen die het stoppen met roken makkelijker maken. Bespreek met de praktijkondersteuner of huisarts wat bij jou het beste past.

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

DE HUISARTSEN-
PRAKTIJK

Naast ondersteuning van de huisartsenpraktijk kan je ook stoppen met behulp van een groepstraining. SineFuma start in de regio op verschillende momenten een groepstraining die uit 7 bijeenkomsten bestaat. Tijdens de eerste twee bijeenkomsten krijg je een goede voorbereiding om te stoppen. Je stopt met roken in de derde week van de training. De huisarts of praktijkondersteuner kan je aanmelden voor deze groepstraining.

De groepstraining wordt voor de meeste patiënten vergoed vanuit de basisverzekering. Je zorgverlener kan hier meer over vertellen.

SINEFUMA



IK STOP MET ROKEN OMDAT IK ...

WELKE REDEN HEB JIJ?

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

WEBSITES

www.ikstopnu.nl
www.thuisarts.nl
www.rokeninfo.nl
www.rookvrijookjij.nl - SineFuma

APPS

Stop smoking – easyquit free
Stopstone
Stoptober
Quit now
Rookvrij pro
Quit smoking buddy
Stopmaatje

DIGITALE
ONDERSTEUNING

Bij Tactus kan je worden geholpen als je naast roken nog een andere verslaving hebt. Hiervoor heb je een verwijzing van de huisartsenpraktijk nodig.

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

TACTUS