

U WILT STOPPEN MET ROKEN

U denkt erover om te stoppen met roken. Daar zijn veel goede redenen voor. De vele voordelen voor uw gezondheid zijn natuurlijk vooral belangrijk. Maar stoppen met roken levert u ook financieel flink wat op. U bespaart maar liefst zo'n 2.500 euro per jaar als u een pakje sigaretten per dag rookt. Bovendien heeft stoppen met roken meerdere positieve gevolgen voor uw dagelijks leven. Zo bent u weer zelf de baas over uw eigen leven en niet meer afhankelijk van een sigaret. U en uw omgeving rijken frisser én uw naasten hebben geen last meer van meeroken. Stoppen met roken is de beste beslissing die u voor uzelf kunt nemen.

Misschien bent u al eerder gestopt, maar bleek het lastig vol te houden. Met ZoHealthy staat u er niet alleen voor. Wij ondersteunen u graag.

STOP SAMEN MET ZOHEALTHY

ZoHealthy is specialist op het gebied van leefstijl en preventie en levert daarmee een belangrijke bijdrage aan een gezonde samenleving.



HOOG SLAGINGSPERCENTAGE

Na het afronden van de persoonlijke begeleiding en groepsbegeleiding is ca. 80% van de deelnemers daadwerkelijk gestopt. ZoHealthy onderscheidt zich met name in de relatief grote groep mensen die na een jaar nog steeds gestopt is met roken.

EFFECTIEF PROGRAMMA

De kwaliteit van de stoppen-met-rokenbegeleiding staat bij ZoHealthy hoog in het vaandel. Het programma is ontwikkeld in samenwerking met Trudi Tromp, verslavingsarts van de Jellinek Kliniek.

TEAM VAN ERVAREN PROFESSIONALS

De stoppen-met-rokenbegeleiding wordt gegeven door ervaren stopcoaches. Deze professionals zijn speciaal opgeleid om u optimaal te kunnen begeleiden om rookvrij te worden én te blijven. Alle stopcoaches staan bovendien geregistreerd in het Kwaliteitsregister Stoppen met Roken.

VOLLEDIGE VERGOEDING ZORGVERZEKERAARS

De stoppen-met-rokenbegeleiding valt volledig onder de basisverzekering.

“ Zonder begeleiding was het me nooit gelukt. Ik heb veel meer energie en ben meer ontspannen. Ik ben zo blij dat ik deze stap genomen heb voor mezelf. ”

STOPPEN-MET-ROKENBEGELEIDING

De volgende onderwerpen komen aan bod tijdens de begeleiding:

- Uw persoonlijke motivatie om rookvrij te worden
- Voor- en nadelen van stoppen met roken
- Eventueel gebruik van nicotine vervangende middelen of medicijnen
- Omgaan met trek en het veranderen van gedachten
- Omgaan met sociale druk
- Volhouden van stoppen met roken
- Veel tips en persoonlijk advies

U kunt kiezen voor verschillende vormen van stoppen-met-rokenbegeleiding. Dit is afhankelijk van uw persoonlijke voorkeur en het beschikbare aanbod bij u in de buurt. Raadpleeg de agenda op onze website.

PERSOONLIJKE BEGELEIDING

Bij persoonlijke begeleiding zijn de gesprekken afgestemd op uw eigen situatie. Deze begeleiding duurt in totaal drie maanden en bestaat uit vijf gesprekken. De gesprekken vinden plaats op diverse locaties in Nederland. Tussen de gesprekken door zijn er telefonische contactmomenten. Bovendien volgen er na een half jaar én na een jaar telefonische nagesprekken.

GROEPSBEGELEIDING

Als u het makkelijker vindt om samen met anderen te stoppen, dan kunt u kiezen voor groepsbegeleiding. Dit heeft extra voordelen. Zo kunt u ervaringen en tips uitwisselen én elkaar steunen en aanmoedigen. De groepsbegeleiding vindt plaats op diverse locaties in

Nederland. De maximale groepsgrootte is twaalf personen.

De groepsbegeleiding bestaat uit vijf bijeenkomsten in een periode van drie maanden. Drie maanden later volgt een terugkombijeenkomst.

TELEFONISCHE BEGELEIDING

Bij telefonische begeleiding kunt u op afstand en op momenten die u goed uitkomen persoonlijk worden begeleid. Deze begeleiding duurt in totaal drie maanden en bestaat uit vijf gesprekken. Tussen de gesprekken door zijn er ook korte contactmomenten. Bovendien volgen er na een half jaar én na een jaar nagesprekken.

ONLINE BEGELEIDING

U kunt ook gebruik maken van online begeleiding. Dit is de meeste flexibele vorm van begeleiding. U kunt waar en wanneer u maar wilt gebruik maken van de online stoppen-met-rokensessies. Er zijn 9 sessies die ongeveer 3 maanden in beslag nemen. Van uw stopcoach ontvangt u persoonlijk feedback.



UITGEBREIDE ONDERSTEUNING

De stoppen-met-rokenbegeleiding wordt uitgebreid ondersteund:

- Informatiebrochure
- Werkboekje
- Ondersteunende middelen (nicotine vervangende middelen of medicijnen), in overleg met uw huisarts
- App "Nu stoppen met roken", verkrijgbaar in de Apple App Store of Android Play Store

MEER INFO EN AANMELDEN

Voor de begeleiding kunt u zich rechtstreeks aanmelden via het aanmeldformulier op onze website:
www.zohealthylife.nl.

De stoppen-met-rokenbegeleiding wordt u aangeboden door

Zohealthy
LEEFSTIJL & PREVENTIE

ZoHealthy - Pasteurlaan 9b - 4901 DH Oosterhout
Tel. (0162) 24 77 77 - E-mail stoppenmetroken@zohealthy.nl

STOPPEN MET ROKEN



Zohealthy
LEEFSTIJL & PREVENTIE