

## Wat kunt u verwachten?

De begeleiding bij het stoppen met roken kan worden gegeven door uw eigen huisarts, praktijkondersteuner of assistente in de praktijk of door een stopcoach op een locatie bij u in de buurt.

Zij hebben een speciale training gevolgd om u zo goed mogelijk te begeleiden. Wij noemen deze begeleiders rookstop-begeleider of stopcoach.

In overleg kunt u kiezen uit twee mogelijkheden voor begeleiding: persoonlijke begeleiding of groepsbegeleiding.

## Persoonlijke begeleiding

De begeleiding duurt gemiddeld 3 maanden en bestaat uit een aantal gesprekken in de praktijk of op locatie in de wijk. Tussendoor heeft u ook telefonisch contact met uw begeleider.

De inhoud van deze begeleiding bestaat uit:

1. Kennismaken, informatie geven, voor- en nadelen balans maken en het bespreken van een rookdagboek.
2. Het maken van een trainingsplan, een rookanalyse en het toepassen van maatregelen voor zelfcontrole.
3. Het bespreken van trek in roken en sociale druk.
4. Het bespreken van omgaan met terugval en het maken van een noodplan.

## Groepsbegeleiding

De groepsbegeleiding bestaat uit 8 bijeenkomsten van 1,5 tot 2 uur binnen een periode van 3 maanden. De groep bestaat uit 8-12 deelnemers. De inhoud lijkt veel op de persoonlijke begeleiding.

De nadruk bij groepsbegeleiding ligt op het samen stoppen: je geeft elkaar tips, wisselt ervaringen uit en moedigt elkaar aan als het moeilijk wordt. Deze begeleiding wordt op verschillende locaties in de regio georganiseerd (afhankelijk van het aantal aanmeldingen).

## Wat wordt van u verwacht?

Tijdens de begeleiding wordt gebruik gemaakt van een werkboek, waarmee u zelf thuis actief aan de slag gaat. De rookstop-begeleider of stopcoach ondersteunt u graag bij uw stoppoging. Uiteindelijk besluit uzelf: IK STOP MET ROKEN!

## Vergoeding

Het stoppen met roken programma van Zorggroep West-Brabant wordt vergoed door de zorgverzekeraar. Wel is het verplicht eigen risico van toepassing. Voor vragen hierover kunt u contact opnemen met uw eigen zorgverzekeraar.

Het niet meer roken heeft voor u ook een financieel voordeel: als u 1 pakje sigaretten per dag hebt gerookt, levert u dit al gauw € 1800,- per jaar op.

Als u zonder overleg met uw begeleider besluit eerder te stoppen, vergoedt de zorgverzekeraar niets. U betaalt dan zelf de gemaakte kosten voor de begeleiding en medicijnen aan Zorggroep West-Brabant. U ontvangt hiervoor dan een rekening. Bij de start van het traject wordt dit door uw begeleider uitgelegd en ondertekent u hiervoor een verklaring.

Het niet tijdig afmelden van afspraken (uiterlijk 24 uur van tevoren) wordt altijd bij u in rekening gebracht.

## Tot slot

Het stoppen-met-roken-begeleidingsprogramma\* is een initiatief van Zorggroep West-Brabant. Dit is een samenwerkingsverband tussen verschillende huisartsen bij u in de regio. Het programma is georganiseerd in samenwerking met het Bravis ziekenhuis en TWB, Thuiszorg met Aandacht.

U kunt in uw huisartsenpraktijk om meer informatie vragen of kijk op onze site: [www.zorggroepwestbrabant.nl/stoppenmetroken](http://www.zorggroepwestbrabant.nl/stoppenmetroken)

\*Dit programma is gebaseerd op het al eerder gebruikte stoppen-met-rokenprogramma van Zorggroep Zorroo

## Wilt u zich aanmelden?

Als u gebruikt wilt maken van het stoppen-met-roken programma van Zorggroep West-Brabant, kunt u contact opnemen met uw eigen huisarts/behandelaar of uzelf direct aanmelden via de site:

[www.zorggroepwestbrabant.nl/zorgprogrammas/stoppen-roken/](http://www.zorggroepwestbrabant.nl/zorgprogrammas/stoppen-roken/)



# Wilt u stoppen met roken?

Wij helpen u daarbij!

In deze folder leest u wat Zorggroep West-Brabant voor u kan betekenen als u begeleiding wilt bij het stoppen met roken.

**Zorggroep West-Brabant B.V.**

Belder 2-4

4704 RK Roosendaal

T 085 - 488 0695

M: [stoppenmetroken@zgwb.nl](mailto:stoppenmetroken@zgwb.nl)

W: [www.zorggroepwestbrabant.nl](http://www.zorggroepwestbrabant.nl)