

## Wij kunnen helpen!

Via onze 'Rookvrij! Ook jij?' programma's helpen wij je graag rookvrij te worden. Ze hebben allemaal hetzelfde stappenplan.

### Rookvrij worden

Het begint altijd met een goede voorbereiding op het stoppen. Dit doe je samen met de coach. Die bespreekt ook of je een nicotinevervanger of stoppen met roken medicijn wilt gebruiken. Dit maakt je kans om langdurig gestopt te blijven namelijk twee keer zo groot.

### Rookvrij zijn

Zodra je gestopt bent met roken, komen de volgende onderwerpen aan bod:

- De voordelen van het stoppen met roken
- Tips en adviezen voor jÓuw persoonlijke situatie
- Omgaan met ontweningsverschijnselen en trek in een sigaret
- Omgaan met moeilijke situaties
- Omgaan met eventuele gewichtstoename
- Hoe blijf je gestopt op de lange termijn?

### Rookvrij blijven

Als je het moeilijk hebt tussen de afspraken door, is extra contact met je coach mogelijk. Ook na afloop blijft de coach beschikbaar voor moeilijke momenten. Een jaar na je stopdatum wordt er nog 1 keer contact met je opgenomen om te vragen of je nog rookvrij bent.

“ Ik heb deze cursus als zeer positief ervaren, mede, door de goede begeleiding en de mede-cursisten, want je hebt wel degelijk steun aan elkaar. Ik raad het iedereen aan, die wil 'STOPPEN MET ROKEN'.

- Marian (Emmen) -

“ Een ieder van ons zat daar om zijn of haar persoonlijke redenen, maar wat we allemaal gemeenschappelijk hadden: op twee juni zijn we als groep gestopt.

- Wim (Maastricht) -

“ Ik durf te zeggen dat ik het iedereen, die wil stoppen met roken, kan aanbevelen deze cursus/ training te volgen.

- Johan (Gouda) -

“ Voor mij en anderen uit de groep heeft de training echt het verschil gemaakt om te kunnen stoppen. Ik ben nu rookvrij, dank daarvoor!!

- Frans (Leiden) -

## Meer weten of aanmelden?

Website [www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl)

Telefoon 076 - 88 95 195

E-mail [info@rookvrijookjij.nl](mailto:info@rookvrijookjij.nl)



**Sine)Fuma**  
Voor een rookvrij leven

Gun jezelf het mooiste cadeau:

**een Rookvrij leven**




Verdienoudig je kans om succesvol te stoppen


[www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl)



## Jij wil stoppen?

Op zoek naar een goede manier om te stoppen met roken? Wij weten dat stoppen moeilijk is. Het is daarom waardevol en prettig om er professionele hulp bij te hebben. Iemand die je motiveert, begeleidt en ondersteunt naar een rookvrij leven. Je kan het stoppen voor jezelf makkelijker en leuker maken door je aan te melden voor één van onze stoppen met roken programma's. Je hebt hierbij de keuze om in een groep of met een persoonlijke coach rookvrij te worden.

 **Stoppen in een groep of met een persoonlijke coach**

 **80% is na afloop rookvrij**

 **Door zorgverzekeraars volledig vergoed**

 **Gecertificeerde en gemotiveerde coaches staan voor je klaar**

## In groepsverband

Samen met anderen stoppen is het beste wat je kan doen. Al jarenlang is de groeps cursus onze meest succesvolle stopmethode. Het is een praktische cursus waarin je met de steun van een groep samen op weg gaat naar een rookvrij leven. Het programma bestaat uit 7 wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur. De derde bijeenkomst is je daadwerkelijke stopdag. Onze coaches staan voor je klaar om je op een positieve en professionele manier te begeleiden naar een rookvrij leven. Wij bieden deze groeps cursus zowel op locatie als online aan:

### Op locatie

Samen stoppen in een groep bij jou in de buurt



### Online

Videobellen met een kleine groep en online support



Voor een volledig overzicht van locaties in Nederland en online tijdstippen kan je kijken op [www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl)

*Ga samen met andere rokers aan de slag om uiteindelijk een doel te bereiken.*

*Rookvrij zijn!*

## Individuele coaching

Welke motivatie je ook hebt, we weten dat écht stoppen een uitdaging is. Bewandel daarom samen met een persoonlijke coach de weg naar een rookvrij leven. De coach motiveert je om door te gaan, ondersteunt je bij het maken van de juiste keuzes en begeleidt je met waardevolle tips en adviezen.

De coaching bestaat uit 6 gesprekken van gemiddeld 20 minuten. Bereid je samen met je coach voor op het stoppen, kies samen een geschikte stopdatum en werk samen aan je motivatie en vertrouwen dat het je gaat lukken.

Je hebt hierbij de keuze uit de volgende mogelijkheden:

### Op locatie

Kijk voor de locaties op [www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl)



### Telefonisch

Telefoongesprekken en deelnameboekje

### Digitaal

Videobelgesprekken en online support



## Zwanger?

Telefonische coaching voor iedereen die rookvrij zwanger wil worden, zijn en blijven.



*Gun ieder Kind een rookvrije start.*

## Onze coaches

SineFuma beschikt over een landelijk dekkend netwerk van coaches. Allemaal zijn ze door ons persoonlijk opgeleid, ze zijn gecertificeerd en staan geregistreerd in het Kwaliteitsregister Stoppen met Roken. Ze kijken ernaar uit om je op weg te helpen naar een rookvrij leven.

## Wat kost het?

Vrijwel alle zorgverzekeraars vergoeden onze begeleiding volledig (ook geen eigen risico). Hierdoor is deelname bijna altijd gratis. Ook aanvullend gebruik van een nicotinevervanger of medicijn wordt volledig vergoed. Een overzicht van alle vergoedingen per zorgverzekeraar kan je vinden op [www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl)



## Wat levert stoppen met roken op?

Met de juiste motivatie en onze begeleiding neem je straks de stap naar een rookvrije toekomst.

### Dit kan je het volgende opleveren:

- Een dikkere portemonnee
- Verbeterde ademhaling
- Gezondere longen, hart en bloedvaten
- Niemand rookt meer met je mee
- Je ziet er beter uit
- Jij bent de baas, niet de sigaret
- Meer tijd, energie en zelfvertrouwen

## Wie zijn wij?

SineFuma is gespecialiseerd in stoppen met roken begeleiding en levert daarmee sinds 2005 een belangrijke bijdrage aan een gezondere samenleving. Wij maken gebruik van een bewezen effectieve methode, die in Engeland op universiteiten is ontwikkeld. Ons doel is dat er niemand meer (over)lijdt aan de gevolgen van roken.

## Hoe zit het met de kwaliteit?

Uiteraard wil je weten of ons aanbod van goede kwaliteit is. Daarom zijn onze programma's én al onze coaches opgenomen in het landelijk Kwaliteitsregister Stoppen met Roken. Dit verplicht onze coaches om aan bepaalde kwaliteitseisen te voldoen, up-to-date te blijven en te werken volgens onze en landelijke normen voor goede stoppen met roken begeleiding.

