

## Tot slot

Het stoppen-met-roken-programma is een initiatief van Huisartsencoöperatie 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. Het programma is erkend door het kwaliteitsregister stoppen met roken van Kabiz en door zorgverzekeraars.

U kunt in uw huisartsenpraktijk of bij uw behandelaar om meer informatie vragen of kijk op onze site:  
[www.hcwb.nl/stoppen-met-roken](http://www.hcwb.nl/stoppen-met-roken)



## Wilt u zich aanmelden?

Aanmelden kan via de website van HCWB:  
[www.hcwb.nl/stoppen-met-roken-2/aanmeldformulier/](http://www.hcwb.nl/stoppen-met-roken-2/aanmeldformulier/)  
Of u vraagt bij uw huisartsenpraktijk of specialist naar de mogelijkheden.



# Wilt u stoppen met roken?

## Wij helpen u daarbij!

### Huisartsencoöperatie West-Brabant

Belder 2-4

4704 RK Roosendaal

E [stoppenmetroken@hcwb.nl](mailto:stoppenmetroken@hcwb.nl)

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

## Wat kunt u verwachten?

De begeleiding bij het stoppen met roken kan worden gegeven door een praktijkondersteuner of een stop-coach. Zij voldoen aan de eisen zoals in het Kabiz register is vastgesteld. Zij zijn speciaal getraind om u zo goed mogelijk te begeleiden.

Er zijn twee vormen van begeleiding mogelijk, persoonlijke begeleiding en groepsbegeleiding. Persoonlijke begeleiding bestaat uit 1-op-1 gesprekken op een locatie bij u in de buurt. Groepsbegeleiding kan op aanvraag georganiseerd worden.

## Persoonlijke begeleiding

De begeleiding duurt gemiddeld drie maanden en bestaat uit zes gesprekken in de praktijk of op locatie in de wijk. Het 1<sup>e</sup> gesprek duurt ongeveer 40 minuten. De andere gesprekken 20 minuten. In overleg met uw begeleider kan er ook gebruik gemaakt worden van beeldbellen, mail en/of Whats app.

De inhoud van deze begeleiding bestaat uit:

1. Kennismaken, motivatie en rookgedrag, voor- en nadelenbalans, uitleg rookverslaving, rookgewoontes en hulpmiddelen.
2. Trainingsplan, positieve gezondheid, ontwenning en tips.
3. De stopdag, omgaan met trek in roken en sociale druk.
4. Voorkomen van terugval en het maken van een noodplan.

## Groepsbegeleiding

Het organiseren van groepsbegeleiding is mogelijk. Bijvoorbeeld voor uw organisatie. Of voor mensen uit een wijk. Een groep bestaat uit 8-12 deelnemers. Er worden zeven bijeenkomsten georganiseerd verspreid over tien weken. Een bijeenkomst duurt 1,5 tot 2 uur. De kracht van stoppen in een groep is het samen stoppen: je geeft elkaar tips, wisselt ervaringen uit, en moedigt elkaar aan als het moeilijk wordt. In overleg kan de groepsbegeleiding op maat worden aangeboden.

## Wat wordt van u verwacht?

Stoppen met roken hoeft u niet alleen te doen. Voor een goed resultaat is het belangrijk dat u zich actief inzet. Dat betekent dat u elk gesprek aanwezig bent. Als de begeleiding start worden er afspraken gemaakt over de begeleiding. Samen met uw begeleider maakt u een stopplan. Er wordt uitgelegd dat u zich op tijd afmeldt. Het niet tijdig afmelden van afspraken (uiterlijk 24 uur van tevoren) wordt bij u in rekening gebracht. Deze afspraken worden ondertekend in een verklaring.

## Vergoeding

Per kalenderjaar beslist de zorgverzekeraar in hoeverre de begeleiding bij het stoppen met roken wordt vergoed. In 2023 wordt de begeleiding vanuit de basisverzekering vergoed. De meeste hulpmiddelen (nicotine vervangers of medicijnen) worden bij het stoppen met roken ook vergoed vanuit de basis-verzekering. Voor vragen over de vergoeding kunt u het beste uw polis raadplegen of de website van de zorgverzekeraar nalezen.

Als u wilt weten hoe veel geld u uitspaart door te stoppen met roken kunt u dit uitrekenen via de volgende website:

[www.ikstopnu.nl/motivatie/bereken-wat-je-bespaart](http://www.ikstopnu.nl/motivatie/bereken-wat-je-bespaart)

Stel dat u 20 sigaretten per dag rookt en een pakje van 20 sigaretten kost € 9 dan bespaart u per maand € 270.