

## Wat kunt u besparen?

Stoppen met roken heeft niet alleen positieve gevolgen voor uw gezondheid en uw dagelijkse leven, het kan u ook financieel flink wat opleveren.



	10 sigaretten	20 sigaretten	30 sigaretten
1 maand	€ 99	€ 198	€ 298
3 maanden	€ 298	€ 596	€ 894
1 jaar	€ 1.169	€ 2.339	€ 3.509
5 jaar	€ 5.849	€ 11.699	€ 17.548
10 jaar	€ 11.699	€ 23.398	€ 35.097

## Onze kwaliteit

Wij doen er alles aan om de kwaliteit van ons aanbod te waarborgen. Daarom zijn al onze coaches en de volledige 'Rookvrij! Ook jij?' begeleiding opgenomen in het landelijke kwaliteitsregister voor stoppen met roken. Alleen bewezen effectieve interventies worden hierin toegelaten en het verplicht ons om aan kwaliteitseisen te voldoen en te werken volgens de landelijke normen voor goede 'stoppen met roken' begeleiding.



Tevens zijn wij gecertificeerd door het RIVM Centrum voor Gezond Leven.

## Zij gingen u voor:

“ 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**  
Stop Smoking Solutions

**U wilt  
stoppen  
met roken?  
Wij kunnen  
u helpen!**



Verdienvoudig uw kans  
om succesvol te stoppen

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

# U wilt stoppen?

Als u stopt met roken is het erg prettig als u er niet alleen voor staat. Om het uzelf daarom makkelijker te maken kunt u zich aanmelden voor één van onze 'Rookvrij! Ook jij?' groepstrainingen of telefonische coachingstrajecten. Wij maken gebruik van een bewezen effectieve methode, die in Engeland op universiteiten is ontwikkeld.



**82% is na afloop rookvrij**



**Door zorgverzekeraars vergoed**



**Gecertificeerde ervaren trainers**



**Een bewezen effectieve methode**

## Groepstraining

Tijdens de groepstraining gaat u gezamenlijk met andere rokers die willen stoppen aan de slag om uiteindelijk één doel te bereiken: Stoppen met Roken!

De kracht van deze training ligt in het motiveren van elkaar en de betrokkenheid van de groep. Daarnaast staan onze coaches voor u klaar om u te begeleiden naar een rookvrije toekomst.

De groepstraining bestaat uit 7 bijeenkomsten van 1,5 uur. Na 2 weken voorbereiding stopt u in week 3 van de training (gezamenlijk) met roken. In de daarop volgende maand wordt u begeleid door de coach en mede-stoppers op weg naar een rookvrije toekomst.

## Telefonische coaching

Telefonische coaching geeft de mogelijkheid om op afstand en op momenten die u goed uitkomen gebruik te maken van de ondersteuning van een professionele coach middels een persoonlijk gesprek.

Eén van onze ervaren coaches staat u bij tijdens het stoppen met roken traject via een uitgebreid eerste gesprek van 30 minuten, en vervolgens 5 telefonische coachmomenten van 20 minuten.

Het voordeel van telefonische coaching is dat het altijd in uw planning past.

## Onze coaches

SineFuma beschikt over ruim 35 ervaren coaches verspreid over het gehele land. Door deze landelijke dekking is er vrijwel altijd ergens een groepstraining bij u in de omgeving.

Al onze coaches zijn gecertificeerd en staan geregistreerd in het kwaliteitsregister stoppen met roken.

## Wat kost het?

Een groot deel van de zorgverzekeraars vergoed onze begeleiding volledig. Hierbij wordt in bepaalde gevallen wel gebruik gemaakt van het eigen risico.

Een volledig overzicht van de vergoedingen per zorgverzekeraar kunt u vinden op [www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl)

## Aanbod bij u in de buurt?

Wilt u weten waar en wanneer u terecht kunt voor één van onze groepstrainingen? U vindt hierover uitgebreide informatie op onze website [www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl).

## Bent u straks echt gestopt?

In Engeland en Nederland zijn inmiddels honderdduizenden mensen gestopt via de methode "Rookvrij! Ook jij?". Van alle deelnemers in Nederland is 82% na een maand nog gestopt met roken. Ook u kunt hier straks bij horen!

## Gebruik van hulpmiddelen

Met het gebruik van hulpmiddelen naast het volgen van een begeleidingstraject is uw kans op een positief resultaat na de 'Rookvrij! Ook jij?' begeleiding nog groter. De coaches geven dan ook uitgebreid advies betreffende de diverse medicijnen en nicotinevervangers en bekijken samen met u naar de meest passende oplossing.

## Wat wordt er met u besproken?

- De voordelen maar ook de nadelen van stoppen met roken;
- Uitleg en advies over medicijnen en nicotinevervangers;
- Positieve steun van mede cursisten;
- Advies over hoe om te gaan met trek in een sigaret;
- Hoe u duurzaam kunt stoppen;
- Tips en adviezen op basis van uw persoonlijke situatie;
- Advies over gewicht en beweging.

## Wat levert stoppen met roken u op?

Gesterkt door uw motivatie en de keuze voor ondersteuning neemt u een belangrijke stap naar een rookvrije toekomst. Voor u persoonlijk zal het stoppen met roken een positief gevolg hebben op uw dagelijks leven:

- Meer energie, tijd en zelfvertrouwen;
- Betere bloedsomloop;
- Verbeterde ademhaling;
- Makkelijker lichamelijke ontspanning;
- U ruikt lekkerder;
- U ziet er beter uit;
- U bent minder ziek;
- U slaapt beter;
- U bent de baas, niet de sigaret;
- U herstelt sneller na een operatie;
- U laat niemand meer meeroken;
- U kan langer genieten van uw geliefden.