

# Stoppen met roken, e-sigaret of nicotinezakjes

Voor patiënten die willen stoppen met roken, bestaan verschillende methodes. In samenwerking met SineFuma bieden we in het Jeroen Bosch Ziekenhuis een groeps cursus aan en persoonlijke begeleiding via het Leefstijlloket.

Algemene informatie over stoppen met roken vindt u op [www.rookvrijookkijj.nl](https://www.rookvrijookkijj.nl) (<https://www.rookvrijookkijj.nl>). U kunt ook bellen: (076) 88 951 95.

Hieronder leest u meer over de mogelijkheden die het Jeroen Bosch Ziekenhuis op locatie aanbiedt.

## Cursus stoppen met roken

### Hoe ziet de cursus eruit?

De cursus 'Rookvrij! Ook jij?' bestaat uit 7 bijeenkomsten die plaatsvinden in de avonden, in het Jeroen Bosch Ziekenhuis. Het precieze tijdstip krijgt u door bij aanmelding.

Gemiddeld 8 van de 10 deelnemers zijn na afloop succesvol gestopt met roken. Deze groeps cursus is een van de meest effectieve methodes om blijvend van het roken af te komen!

### Startdata cursus

Deelnemen aan een cursus kan alleen na aanmelding.

De training vindt plaats van 19.30 tot 21.00 uur in het JBZ. De startdata zijn:

- 22 januari 2024 (let op: deze groep is vol)
- 27 februari 2024
- 3 april 2024
- 15 mei 2024
- 10 juni 2026
- 24 juli 2024
- 27 augustus 2024

### Aanmelden voor de cursus

U heeft geen verwijzing nodig van uw zorgverlener. De cursus is voor iedereen toegankelijk. Om u in te schrijven, mailt u naar [info@rookvrijookkijj.nl](mailto:info@rookvrijookkijj.nl). Vermeld uw naam, telefoonnummer en dat u wenst deel te nemen aan de groeps cursus in het Jeroen Bosch Ziekenhuis. U kunt zich ook direct volledig aanmelden op [www.rookvrijookkijj.nl](https://www.rookvrijookkijj.nl) (<https://www.rookvrijookkijj.nl>).

## Waar wordt de cursus gehouden?

De bijeenkomsten vinden plaats in het Jeroen Bosch Ziekenhuis. U meldt zich 10 minuten voor aanvang bij de Infobalie.

## Vergoeding van de cursus

De cursus 'Rookvrij! Ook jij?' van SineFuma wordt door veel zorgverzekeraars voor 100% vergoed. Het eigen risico is hierop niet van toepassing. Kijk voor een overzicht op [www.rookvrijookjij.nl](https://www.rookvrijookjij.nl) (<https://www.rookvrijookjij.nl/>)

## Persoonlijke begeleiding bij het Leefstijlloket

### Wat houdt persoonlijke begeleiding in?

U heeft wekelijks op vrijdagochtend een persoonlijk gesprek met een coach, gedurende 6 weken. Het intakegesprek duurt 30 tot 45 minuten; de andere gesprekken duren 20 minuten. De eerste 2 afspraken zijn bedoeld om u goed voor te bereiden op het stoppen.

Tussen de afspraken door is het mogelijk om op moeilijke momenten extra contact te hebben met uw coach.

### Aanmelden

Uw zorgverlener kan u naar het Leefstijlloket (<https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/leefstijlloket-jeroen-bosch-ziekenhuis>) van het Jeroen Bosch Ziekenhuis verwijzen voor stoppen met roken.

### Waar vindt de begeleiding plaats?

De persoonlijke begeleiding vindt plaats bij het Leefstijlloket. Dit loket bevindt zich in het Sport Medisch Centrum, locatie Marathonloop 9, 's-Hertogenbosch.

### Vergoeding

Stoppen met roken wordt door veel zorgverzekeraars voor 100% vergoed. Het eigen risico is hierop niet van toepassing. Kijk voor een overzicht op [www.rookvrijookjij.nl](https://www.rookvrijookjij.nl) (<https://www.rookvrijookjij.nl/>)

Code ALG-001