

# Stoppen met roken, e-sigaret of nicotinezakjes

Voor patiënten die willen stoppen met roken, bestaan verschillende methodes. In samenwerking met SineFuma wordt er in het Jeroen Bosch Ziekenhuis een groepscursus gegeven. Ook is persoonlijke begeleiding via het Leefstijlloket mogelijk.

Algemene informatie over stoppen met roken vindt u op [www.rookvrijookkijj.nl](https://www.rookvrijookkijj.nl) (<https://www.rookvrijookkijj.nl/>). U kunt uw vragen stellen door te bellen naar: (076) 88 951 95 of via e-mail naar [info@rookvrijookkijj.nl](mailto:info@rookvrijookkijj.nl)

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. Eén van de locaties waar deze cursus wordt gehouden is het Jeroen Bosch Ziekenhuis.

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

Er worden ook online cursussen gegeven.

### 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 eerstvolgende startdatum is:

woensdag 11 december 2024 (<https://rookvrijookkijj.nl/cursus/brabant/den-bosch-11-december-2024>)

Klik op bovenstaande datum om u aan te melden via de website van Rook vrij! Ook jij?.

Er worden ook online cursussen gegeven. Kijk voor meer informatie over deze online cursussen en de andere cursuslocaties op de website van Rook vrij! Ook jij? (<https://rookvrijookkijj.nl/stoppen-met-roken/stoppen-met-roken-cursus>)

### Cursussen in 2025

De startdata van de cursussen in 2025:

- maandag 20 januari
- donderdag 20 februari
- woensdag 26 maart
- dinsdag 20 mei

- maandag 2 juni
- woensdag 2 juli

## Verwijzing

U heeft geen verwijzing nodig van uw zorgverlener. De cursus is voor iedereen toegankelijk. U moet zich wel eerst aanmelden.

## Waar wordt de cursus gehouden?

Er zijn meerdere locaties waar de cursus wordt gehouden. Ook zijn er online cursussen. Kijk voor meer informatie op de website van Rook vrij! Ook jij? (<https://rookvrijookjij.nl/stoppen-met-roken/stoppen-met-roken-cursus>)

Als u deelneemt aan een cursus in het Jeroen Bosch Ziekenhuis, meldt u zich 10 minuten voor aanvang bij de Infobalie.

## Vergoeding van de cursus

De stoppen-met-roken-begeleiding van SineFuma wordt door alle zorgverzekeraars volledig vergoed vanuit de basisverzekering. Ook eventueel aanvullend gebruik van een nicotinevervanger of een stoppen-met-roken-medicijn wordt daarbij volledig vergoed.

## 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](http://www.rookvrijookjij.nl) (<https://www.rookvrijookjij.nl/>)

Code ALG-001