

STOPPEN MET ROKEN EN VAPEN

Sociale kaart

Bij wie kan ik terecht als ik hulp nodig heb om te stoppen met roken of vaperen?

	Laurentius ziekenhuis Rookstoppoli	Aesculaap Medische Assistentie	Rookvrij en Fitter	Huisarts	We Quit	Medipro	ZoHealthy
Doelgroep	18+ rokers	18+ rokers, specialisatie in mensen met kinderwens, zwangeren en ouder van kind onder de 18 jaar	18+ rokers	18+ rokers, jonger dan 18 jaar in overleg	12+ rokers, ook vaperen, snus etc. Gespecialiseerd in jongeren, mensen met psychische problemen, mensen met kinderwens en zwangeren	16+ rokers en vapers	12+ rokers en vapers
Locatie	Laurentius Ziekenhuis Oranjelaan 4, Roermond	MCR-Roermond Minderbroederssingel 44 Roermond	Zands Allee 50 Herten	Bij uw huisarts	Online	Online	Online
Hoe	- Op locatie of telefonisch - Individuele- of groepsbegeleiding	- Op locatie, online of telefonisch - Individuele begeleiding	- Op locatie of online - Individuele begeleiding	- Op locatie en telefonisch - Individuele begeleiding	- Online - Individuele- of groepsbegeleiding	- Online of telefonisch - Individuele begeleiding	- Online - Individuele- of groepsbegeleiding
Trajectduur	Traject van 3 maanden	Traject van 4 tot 5 maanden	Traject van 1,5 tot 2 maanden	Traject van 8 tot 12 weken	Traject van 1,5 tot 3 maanden	Traject van 3 maanden	Traject van 3 maanden
Sessieduur	Intake van 60 minuten, het vervolgtraject is op de poli of telefonisch met intensieve begeleiding.	6 gesprekken van in totaal 4,5 tot 5 uren persoonlijke aandacht	Intake van 60 minuten en 4 individuele sessier	Intake van 30 minuten, 3 - 5 persoonlijke sessies	6 sessies van 45 minuten (in een groep) of van 20 minuten (individueel)	7 sessies	Een intake van 45 minuten en 5 vervolgesprekken van 30 minuten
Nazorg	Tot 1 jaar om de 2 à 3 maanden telefonisch	2 contactmomenten tot 12 maanden na stopdatum	Gratis online terugkomsessies, Fresh Air Walks en toegang tot online community	Tot 1 jaar	Gratis online terugkomsessies, mails met tips, en telefonisch contact na 6 en 12 maanden	Nazorgsessie	Na 6 en 12 maanden is er een telefonisch contactmoment
Taal	Nederlands	Nederlands	Nederlands, Engels, Duits, Spaans	Nederlands, overige talen afhankelijk van uw huisarts	Nederlands, Engels, Turks, Arabisch (Marokkaans, Syrisch), Duits, Spaans, Frans Servisch, Tsjechisch, Slowaaks	Nederlands, Engels, Duits, Turks	Nederlands, Engels, Duits, Spaans
Aanmelden	Via de huisarts of specialist die doorverwijst naar de longarts	Per mail of telefoon	Via de website	Via uw huisarts	Via de website	Via de website of telefonisch	Via de website
Contact	0475 382 642 (poli longziekten)	www.aesculaap-ma.nl info@aesculaap-ma.nl 06 3040 6691	www.rookvrijenfitter.nl/herten angeliqueschm@gmail.com 06 2060 3357	Via uw huisarts	www.wequit.nl info@wequit.nl 020 303 8891	www.medipro.nl info@medipro.nl 088 786 7764	www.zohealthy.nl info@zohealthy.nl 016 224 7777

BELANGRIJK

- **Aantal pogingen:** U kunt 3 keer per jaar deelnemen aan een erkend programma (begeleiding/coaching).
- **Volledige vergoeding:** Erkende begeleidingstrajecten worden 100% vergoed uit de basisverzekering.
- **Hulpmiddelen:** Nicotinevervangers (pleisters, kauwgom) en medicatie (zoals Champix/Zyban) worden vaak vergoed, mits voorgeschreven en onderdeel van een stoppen-met-rokenprogramma.
- **Geen eigen risico:** Voor de vergoeding van de stoppen-met-rokenprogramma's betaalt u in de regel geen eigen risico.
- **Verwijzing:** Een verwijzing van de huisarts is niet altijd nodig om te starten met een programma, maar wel voor medicatie. Let op: Controleer altijd de specifieke voorwaarden van uw eigen zorgverzekeraar, aangezien de details van de vergoeding per aanbieder kunnen verschillen.