



Informatie over begeleiding van stoppen met roken

door praktijk Boon en De Ruiter

Roken is erg schadelijk voor onze gezondheid. Toch is tabak voor velen een onmisbaar genotsmiddel. Stoppen is vaak niet makkelijk. Gelukkig zijn er tegenwoordig veel manieren die helpen om het rookgedrag te doorbreken. Vanuit de huisartsenpraktijk Boon en De Ruiter bieden we u graag hulpmiddelen en begeleiding om het stoppen met roken voor u tot een succes te maken.



De praktijk Boon en De Ruiter is gevestigd in Medisch Centrum Willem Tell

Hoe?

De begeleiding bestaat uit gesprekken en verloopt in twee fases. Het intakegesprek en vervolgesprekken.

Tijdens het **intakegesprek** zoeken we samen met u naar blokkades die het stoppen in de weg staan. Daarnaast zoeken we naar gedachtes die kunnen helpen het stoppen makkelijker te maken. Indien van toepassing kijken we terug op eerdere stoppogingen om te zien wat daaruit te leren is. Naar wens bespreken we het gebruik van eventuele ondersteunende medicatie. Tot slot maken we samen een stopplan. Daarna gaat u zelf aan de slag.

Als u gestopt bent kunnen **vervolgesprekken** gepland worden om te bespreken hoe het stoppen u vergaat. We staan stil bij eventuele moeilijke momenten. In deze gesprekken geven we tips om het stoppen vol te houden. Als u medicatie gebruikt, geven we begeleiding hierbij. Uit ervaring weten we dat de vervolgesprekken het succes van de stoppoging verhogen.

De gesprekken worden uitgevoerd door zowel de huisartsen als de praktijkondersteuners. Het intakegesprek is altijd in de praktijk. De vervolgesprekken kunnen in de praktijk of telefonisch plaatsvinden.

Het programma van de praktijk Boon en De Ruiter voldoet aan de laatste wetenschappelijke inzichten.

Voor wie?

Rokers die overwegen of gemotiveerd zijn om te stoppen met roken en graag een extra steun in de rug willen hebben tijdens het stoppen.

Hoeveel kost het?

De coachende gesprekken (intake- en vervolgesprekken) worden volledig vergoed vanuit de basisverzekering.

De optionele ondersteunende medicatie valt meestal onder het eigen risico van uw zorgverzekering. De kosten liggen tussen de 30 en 150 euro per stoppoging, afhankelijk van het gekozen medicijn.

Aanmelden?

U kunt zich aanmelden via de assistente.

Meer informatie?

De assistente vertelt u graag meer. Indien gewenst kan ze een afspraak met de huisarts of praktijkondersteuner inplannen.

Praktijk Boon en De Ruiter

Willem Tellstraat 17b

8162 ET Epe

Telefoon (0578) 612 385

E-mail: assistente@mcwt.nl